



Spise eller drikke

Hva viser bildet?

En banan og et glass vann. Av og til hjelper det å få litt påfyll av mat og drikke, faktisk kan det hjelpe når vi føler noe vanskelig også.

Av og til kan vi bli mer sinte eller lei oss når vi er sultne, er det ikke rart? Da kan det være lurt å sjekke om magen er sulten. Det kan hende vi blir sinte eller lei oss fordi det har skjedd noe dumt, men at følelsen liksom blir sterkere fordi magen er sulten i tillegg.

Det er uansett viktig at den voksne kan trøste eller snakke litt aller først, og kanskje etterpå finne ut om det også kan være veldig tomt i magen din.

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse kan trenge å spise eller drikke litt?

- Hva med han, eller hun?
- Ja, kanskje den sinte jenta er litt sulten?
- Eller kanskje den triste gutten der?

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å få i seg mat eller drikke

Både barn og voksne trenger påfyll av energi for å fungere optimalt, også når det gjelder følelser. Vi er ulikt skrudd sammen når det gjelder hvordan vi reagerer på å ha tom mage, og det er viktig å reflektere rundt hvordan vi kan legge til rette for ulike barn i barnehagen.

Mange av oss har erfaringer med å bli «hangry». Når vi ikke får mat til rett tid virker vi ikke like godt som ellers. Vi kan tåle mindre, og reagere kraftigere enn vi ellers ville gjort. Vi får et smalere toleransevindu. Dette er ofte veldig synlig hos barn, og mange er gode på å tenke at mat og drikke kan hjelpe når barn uttrykker ulike sterke følelser.

Det å bruke mat og drikke som regulering av følelser er komplisert. Vi er programmert slik at følelser og mat henger sammen helt fra starten av. Når babyer gråter blir de lagt til mors bryst, derfor vil mennesker forbinde mat med trøst og omsorg. Det som skal være slik i tidlig alder kan likevel bli komplisert senere.

Dersom vi fortsetter å hjelpe større barn med regulering ved å tilby dem mat, eller noe godt, hver gang de for eksempel er lei seg, kan det skape trøbbel. Konsekvent bruk av mat på denne måten kan bidra til at de utvikler kompliserte forhold til mat som ungdommer og voksne.

Når et barn har gode grunner til å føle det det føler (og det har de som regel) er ikke mat og drikke førstevalget for å hjelpe med regulering. Vi bør alltid validere først, og så eventuelt sjekke om det kan hjelpe med mat eller drikke når barnet har funnet mer ro.