



Se på noe sammen

Hva skjer på bildet?

Her er et barn som leser ei bok sammen med en voksen. Av og til, når vanskelige følelser ikke har lyst til å gå sin veg, kan det være fint å tenke på noe annet litt. Da kan det hjelpe å lese ei bok sammen med en voksen. Det er fint at boka kan hjelpe oss til å tenke andre tanker, men det er også veldig godt å lese sammen med noen. Da kan man liksom være sammen om å tenke på noe annet, og dele en opplevelse sammen.

Det kan også være fint å gjøre andre ting sammen. Spille spill, se på noe på en skjerm, hjelpe å lage mat eller noe annet barnet liker.

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse kan trenge å lese bok eller noe nå?

- Kanskje hun, eller han?
- Det kan hjelpe både når man er trist, eller sint, eller redd.

Det er alltid viktig at den voksne kan trøste eller snakke litt aller først, og at den voksne kan spørre om barnet vil lese bok *etter* at barnet føler seg litt roligere i kroppen.

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å lese bok (eller dele andre opplevelser med en voksen)

Å lese bok eller gjøre andre aktiviteter, er avledning fra følelsen som er slitsom. Det er hjelpsomt, men bør være en del av hjelpen vi gir, og ikke være hele hjelpen. Husk å alltid validere barnet sin følelse først. Så kommer det å bruke en aktivitet som avledning eller distraksjon i etterkant av (forsøk på) validering.

Det er ikke alltid like lett å gjennomføre en god validering, særlig dersom barnet ikke er klar for det, i enkelte situasjoner kan det da være greit å avlede først slik at barnet får den roa det kanskje trenger der og da. Dette kan for eksempel være aktuelt i situasjoner der et barn har hatt et kraftig sinne over litt tid, og er vanskelig å komme i kontakt med i affekt. Da er det viktig at den voksne tar ansvar og validerer i ettertid. Man kan si noe slik som: «Jeg så at du blei veldig sint tidligere, og jeg lurer på om det var fordi X gjorde slik/X skjedde/du trudde at X sa...? Jeg kan godt forstå at du ble sint når det skjedde. Eventuelt kan man legge til «Jeg forstår også at det av og til er vanskelig å bruke ordene sine når man er sint, slik har jeg og hatt det før».

Det å hjelpe barnet å finne roa ved å lese gir oppmerksomhet til noe nøytralt. Gjerne ei bok barnet har lest «1000 ganger» før. Det er forutsigbart og trygt for barnet. Da er tenkehjernen opptatt med stimuli fra boka, og bildene, nærheten og stemmen til den voksne, får barnet inn i toleransevinduet sitt.