



Å halde i handa

Kva skjer på bildet her?

Det er ei stor hand som held ei lita hand, kanskje den store er vaksenhanda og den vesle er barnehanda?

Kva kan ha skjedd når ein treng å halde nokon i handa? Når kan det vere fint at den vaksne spør om du vil halde i handa?

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å halde nokon i handa no skal tru?

- Ser han ut som han treng å halde i handa?
- Ser ho ut som ho treng å halde i handa?
- Kanskje den redde guten treng å halde litt i handa, så blir han kanskje mindre redd?
- Eller kva med skuld, blir det kanskje lettare å seie unnskyld når ein vaksen kan halde i handa?
- Og det kan også vere fint å halde i handa sjølv om vi er rolege.

For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å halde i handa

Små barn kan ikkje alltid roe ned følelsar sjølv, men treng hjelp frå vaksne til å bli rolege. Og så lærer vi å hjelpe oss sjølv etter kvart.

God kroppskontakt med andre kan gi oss trygghet. Når vi held i ei trygg hand, så kan vi også kjenne oss tryggare og rolegare. Vi kjenner oss sterkare, fordi vi låner styrke frå den andre litt. Ved god hudkontakt får vi utløyst eit stoff som heiter oksytocin ut i blodet. Dette gjer at vi kjenner oss rolegare.