



# Å holde i hånden

## Hva skjer på bildet her?

Det er en stor hånd som holder en liten hånd, kanskje den store er voksenhånden og den lille er barnehånden?

Hva kan ha skjedd når man trenger å holde noen i hånden? Når kan det være fint at den voksne spør om du vil holde i hånden?

## Se på de 8 følelse-barna: Hvem av disse trenger å holde noen i hånden tror du?

- Ser han ut som han trenger å holde i hånden?
- Ser hun ut som hun trenger å holde i hånden?
- Kanskje den redde gutten trenger å holde i hånden, så blir han kanskje mindre redd?
- Eller hva med skyld, blir det kanskje lettere å si unnskyld når en voksen kan holde i hånden?
- Og det kan også være fint å holde i hånden selv om vi er rolige.

## For de voksne: hvorfor det kan hjelpe å holde i hånden

Små barn kan ikke alltid roe ned følelser selv, men trenger hjelp fra voksne til å bli rolig. Og så lærer vi å hjelpe oss selv etter hvert.

God kroppskontakt med andre kan gi oss trygghet. Når vi holder i en trygg hånd, så kan vi også kjenne oss tryggere og roligere. Vi kjenner oss sterkere, fordi vi låner styrke fra den andre litt. Ved god hudkontakt får vi utløst et stoff som heter oksytocin ut i blodet. Dette gjør at vi kjenner oss roligere.