



Være alene litt

Hva skjer på bildet?

Et barn som sitter på do og tenker. Har du tenkt på at når vi går på do så er vi ofte helt i fred og ro? Av og til kan det være veldig godt, og det blir liksom litt rolig i hodet og kroppen. Av og til bruker vi også litt lengre tid på do enn vi treng, fordi det er så fint og rolig der inne. Det kan noen ganger hjelpe når vi har vanskelige følelser eller er slitne av å være sammen med andre.

(NB! Om dere ikke ønsker at barna skal holde doen opptatt for lenge, så bli enige om et annet sted barn kan få hvile litt i stillhet.)

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å få være alene litt, kanskje på do – eller et annet sted?

- har vi lyst å være alene når vi er redde? (Nei da vil vi oftest være sammen med andre)
- Når vi er triste da? (Da kan vi av og til like å være alene, men vi blir ofte fortere glade igjen om vi heller er med andre)
- Når vi er sinte? (Ja da er det mange som trenger å være litt alene! Men bare om vi selv velger å være alene. Hvis vi er alene fordi noen sier at vi må være det – da hjelper det ikke like godt.)

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å frivillig være alene litt

Når vi er sammen med andre får vi hele tiden nye inntrykk inn som påvirker oss på ulike måter. Når vi er overvelda av følelser kan det bli litt «fullt i toppen» og mange kjenner det gjør godt å stenge av litt. Det kan være lettere å gjøre det i et rom der det er mulig å være alene. Ofte er det på do. Når vi får noen minutter alene kan kroppen slappe av litt, og alt inni oss trenger ikke gå like fort. Dersom følelseshjernen har koplet av tenkehjernen mens følelsene har vært på det sterkeste, vil alenetid føre til at tenkehjernen får kople seg på igjen.

Det er viktig å vite at det er stor forskjell på å frivillig oppsøke alenetid for å roe seg ned, og det å bli *sendt til alenetid* for å roe seg ned. Det siste har ikke den same effekten! Dette kan lett bli tolket som en dobbel avvisning av barnet: «Disse følelsene kan jeg ikke vise for de voksne toler dem ikke», og «Jeg er ikke god nok til at den voksne vil trøste meg – jeg er feil». På kort og lang sikt kan dette gi helt andre resultat enn vår intensjon med det var.

Det kan være lurt å snakke litt med barnet når det er rolig og lage en avtale om hva som er bra for barnet når det trenger å roe ned. Skal vi minne de om at det kan være lurt å være alene litt, - eller vil de heller sitte på fanget litt, eller høre på musikk eller noe annet som kan hjelpe?