



Vere aleine litt

Kva skjer på bildet?

Eit barn som sit på do og tenker. Har du tenkt på at når vi går på do så er vi ofte heilt i fred og ro? Av og til kan det vere veldig godt, og det blir liksom litt roleg i hovudet og kroppen. Av og til brukar vi også litt lengre tid på do enn vi treng, fordi det er så fint og roleg der inne. Det kan nokre gongar hjelpe når vi har vanskelege følelsar eller er slitne av å vere saman med andre.

(NB! Om de ikkje ønskjer at barna skal halde doen opptatt for lenge, så bli einige om ein annan stad barn kan få kvile litt i stillheit.)

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å få vere aleine litt, kanskje på do – eller ein annan stad?

- har vi lyst å vere aleine når vi er redde? (Nei da vil vi oftast vere saman med andre)
- Når vi er triste da? (Då kan vi av og til like å vere aleine, men vi blir ofte fortare glade igjen om vi heller er med andre)
- Når vi er sinte? (Ja då er det mange som treng å vere litt aleine! Men berre om vi sjølv vel å vere aleine. Viss vi er aleine fordi nokon seier at vi må vere det – då hjelp det ikkje like godt.)

For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å frivillig vere aleine litt

Når vi er saman med andre får vi heile tida nye inntrykk inn som påverkar oss på ulike måtar. Når vi er overvelda av følelsar kan det bli litt «fullt i toppen» og mange kjenner det gjer godt å stenge av litt. Det kan vere lettast å gjere i eit rom der det er mogleg å vere aleine. Ofte er det på do. Når vi får nokre minutt aleine kan kroppen slappe av litt, og alt inni oss treng ikkje gå like fort. Dersom følelseshjernen har kopla av tenkehjernen mens følelsane har vore på det sterkaste, vil aleinetid føre til at tenkehjernen får kople seg på att.

Det er viktig å vite at det er stor forskjell på å frivillig oppsøke aleinetid for å roe seg ned og det å bli *sendt til aleinetid* for å roe seg ned. Det siste har ikkje den same effekten! Dette kan lett bli tolka som ei dobbel kjensle av avvising av barnet: «Desse følelsane kan eg ikkje vise for dei vaksne toler dei ikkje», og «Eg er ikkje god nok til at den vaksne vil trøyste meg – eg er feil». På kort og lang sikt kan dette gi heilt andre resultat enn vår intensjon med det var.

Det kan vere lurt å snakke litt med barnet når det er roleg og lage ein avtale om kva som er bra for barnet når det treng å roe ned. Skal vi minne dei om at det kan vere lurt å vere aleine litt, - eller vil dei heller sitte på fanget litt, eller høyre på musikk eller noko anna som kan hjelpe?