

HJELP FOR FØLELSER:

Sett ord på følelsen!



For de fleste barn er den beste hjelpen for vonde følelser at en voksen forstår og validerer følelsene barnet opplever.

Ta en liten pause!



Av og til trenger vi en liten pause. Noen minutter alene på do kan være det som skal til for å komme i toleransevinduet.

Gjør på noe!



Lek eller aktivitet gir avledning fra følelsen. Det gir andre følelser og pause fra det som er slitsomt eller vondt.

Vær nær hverandre!



Å sitte på fanget gir barnet ro gjennom den voksne sin kropp, og mange sanser blir stimulert på samme tid.

En hånd å holde i!



Å holde i hånden kan kjennes trygt og gi barnet den støtten det trenger for å klare noe vanskelig.

Nok søvn og hvile!



Nok søvn er vesentlig for at hjerne og kropp skal fungere godt. Og litt hvile kan være god regulering for følelser.

Bruk kroppen aktivt!



Fysisk aktivitet er like bra for følelsene som for kroppen. Det skaper gode følelser, og fjerner uro.

Lytte til musikk!



Musikk påvirker følelser og kan endre tilstand. Finn den musikken som passer barnet eller følelsen best.

Mat og drikke



Sunn mat og drikke kan stabilisere humøret vårt og hjelpe oss inn i toleransevinduet.

Lang, god klem



God hudkontakt utløser oksytocin som gjør oss roligere. Ikke alle liker å klemme, noen vil bare være nær.

Dele glede!



Å se på hverandre med gode blikk og store, ekte smil, kan gi glede til både oss selv og andre.

Kvalitetstid med voksen



Delte opplevelser kan gi god lading. Les bok, eller vær nær hverandre med fokus på noe dere har felles.