



Få en god klem

Hva skjer på bildet?

Barnet får en klem av den voksne.

- Hva tror du har skjedd som gjør at hun har behov for en klem?/når er det skikkelig godt med en klem?
- Når kan det være fint at den voksne spør om du vil ha en klem?
- Når har du ikke lyst på en klem?
- Hvordan liker du at klemmen skal være for at den skal være god?

(Myk? Forsiktig? Med armene? Kort eller lang?)

Ikke alle er like glade i å klemme. Noen vil for eksempel bare klemme i familien, men ikke klemme andre. Det er helt greit. Man må ikke klemme om man ikke liker det.

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse har lyst på en klem tror du?

- Har han lyst på en klem? Eller hun?
- Er det fint å få en klem når man er trist? (Ja, de fleste synes det gjør godt.)
- Hva når vi er ivrige sånn som hun? (Tja, en raskt liten klem kanskje?)
- Men sinte da, sånn som hun? (Da kan det faktisk være godt å få en klem, men det kan være lurt å spørre først, så den som er sint ikke tror at vi kommer nær for å være sint.)

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å klemme

Lange, gode klemmer mellom folk som liker hverandre er bra for oss. De frigir stoffet oksytocin som reduserer stress og gjør oss roligere. Det kan også dempe blodtrykket, få hjertet til å slå saktere.

Når vi lar noen klemme oss, eller holder rundt hverandre, tilbyr vi nærhet, trygghet, varme og omsorg. For barn som der og da kjenner seg usikre på om de er bra nok eller likt, kan klemmen utgjøre stor forskjell. Etter en god klem kan barnet kjenne seg tryggere på å være akseptert og god nok til å gå videre.

I Circle of Security snakker man mye om lading. Når barnet er «nede på sirkelen», trenger det å få komme inn til de voksne sin «trygge havn» for å hente krefter før de drar ut igjen på utforsking «oppe på sirkelen». Det å ta barnet på fanget eller sette seg ned og gi barnet en god klem, eventuelt løfte opp og bære litt om barnet er lite, - vil gi barnet nødvendig lading for å kunne bli klar til å leke igjen.

Så får vi huske på at ikke alle liker klemming like godt. For noen blir det for nært. Da kan det å sitte ved siden av, eller gå i nærheten av en stund, være like bra.