



# Sjå på noko saman

## Kva skjer på bildet?

Her er eit barn som les ei bok saman med ein vaksen. Av og til, når vanskelege følelsar ikkje har lyst til å gå sin veg, kan det vere fint å tenkje på noko anna litt. Då kan det hjelpe å lese ei bok saman med ein vaksen. Det er fint at boka kan hjelpe oss til å tenke andre tankar, men det er også veldig godt å lese saman med nokon. Då kan ein liksom vere saman om å tenke på noko anna, og dele ei oppleving saman.

Det kan også vere fint å gjere andre ting saman. Spele spel, sjå på noko på ein skjerm, hjelpe å lage mat eller kva som helst.

## Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse kan trenge å lese bok eller noko no?

- Ja kanskje ho, eller han?
- Det kan hjelpe både når ein er trist, eller sint, eller redd.

Det er alltid viktig at den vaksne kan trøyste eller snakke litt aller først, og at den vaksne kan spørje om barnet vil lese bok *etter* at barnet føler seg litt rolegare i kroppen.

## For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å lese bok (eller dele andre opplevingar med ein vaksen)

Å lese bok eller gjere andre aktivitetar, er avleiing frå følelsen som er slitsam. Det er hjelpesamt, men bør vere ein del av hjelpa vi gir, og ikkje vere heile hjelpa. Hugs å alltid validere barnet sin følelse først. Så kjem det å bruke ein aktivitet som avleiing eller distraksjon i etterkant av (forsøk på) validering.

Det er ikkje alltid like lett å gjennomføre ei god validering, særleg dersom barnet ikkje er klar for det, i enkelte situasjonar kan det då vere greitt å avleie først slik at barnet får den roa det kanskje treng der og då. Dette kan til dømes vere aktuelt i situasjonar der eit barn har hatt eit kraftig sinne over litt tid, og er vanskeleg å kome i kontakt med i affekt. Då er det viktig at den vaksne tek ansvar og validerer i ettertid. Ein kan seie noko slik som: «Eg såg at du blei veldig sint i sta, og eg lurar på om det var fordi X gjorde slik/X skjedde/du trudde at X sa...? Eg kan godt forstå at du blei sint når det skjedde. Eventuelt kan ein legge til «Eg forstår også at det av og til er vanskeleg å bruke orda sine når ein er sint, slik har eg og hatt det før».

Det å hjelpe barnet å finne roa ved å lese gir merksemd til noko nøytralt. Gjerne ei bok barnet har lest «1000 gongar» før. Det er føreseieleg og trygt for barnet. Då er tenkehjernen opptatt med stimuli frå boka, og bilda, nærleiken og stemma til den vaksne får barnet inn i toleransevinduet sitt.