

HJELP FOR FØLELSAR:

Sett ord på følelsen!



For dei fleste barn er den beste hjelpa for vonde følelsar at ein vaksen forstår og validerer følelsane barnet opplever.

Ta ei lita pause!



Av og til treng vi ei lita pause. Nokre minutt aleine på do kan vere det som skal til for å kome i toleransevinduet.

Gjer på noko!



Leik eller aktivitet gir avleiing frå følelsen. Det gir andre følelsar og pause frå det som er slitsamt eller vondt.

Ver nær kvarandre!



Å sitte på fanget gir barnet ro gjennom den vaksne sin kropp, og mange sansar vert stimulert på same tid.

Ei hand å halde i!



Å halde i handa kan kjennast trygt og gi barnet den støtta det treng til å klare noko vanskeleg.

Nok søvn og kvile!



Nok søvn er vesentleg for at hjerne og kropp skal fungere godt. Og kvile kan vere god regulering for følelsar.

Bruk kroppen aktivt!



Fysisk aktivitet er like bra for følelsane som for kroppen. Det skaper gode følelsar, og fjernar uro.

Lytte til musikk!



Musikk påverkar følelsar 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 utløyser oksytocin som gjer oss rolegare. Ikkje alle likar å klemme, nokon vil berre vere nær.

Dele glede!



Å sjå på kvarandre med godt blick og store, ekte smil, kan gi glede til både oss sjølv og andre.

Kvalitetstid med vaksen



Delte opplevingar kan gi god lading. Les bok, eller ver nær kvarandre med fokus på noko de har felles.