



Hvile litt

Hva skjer på bildet?

Det ser ut som et barn som slapper av eller kanskje han sover? Når man hviler er det fint at det er rolig i rommet, kanskje man kan ligge, eller bare sitte litt for seg selv. Man kan lukke øynene, eller ha de åpne. Av og til liker vi å slappe av alene, andre ganger sammen med andre som er rolige.

- Når liker du å slappe av litt?
- Hvordan skal det være i barnehagen for at det kan være lett å hvile?

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å slappe av litt tror du?

- Han der?
- Hva med henne?
- Kanskje kan det være fint å få slappe litt av når man har vært sint?
- Eller hvis man ble veldig redd for noe?

For de voksne: Hvorfor hvile kan hjelpe følelser

Hvile er svært viktig for menneske, og søvn er den viktigste hvilen. Små barn får stort sett lov å sove i barnehagen, og det er bra. Men også større barn kan trenge søvn eller hvile i løpet av en lang dag i barnehagen.

At følelser og hvile henger tett sammen i barneåra er ekstremt synlig for alle som er tett på små barn. Men kanskje glemmer vi det litt når de blir eldre?

Det er mye som skjer i barnets kropp og hjerne under søvn og hvile. Se det gjerne som lading av batteri, slik at man blir mer opplagt til å leke og lære etterpå. Men søvn er også rensing, lagring, og resetting av funksjoner for lek og læring.

Når barn får voldsomme emosjonelle uttrykk kan det være et tegn på at de trenger hvile. Og rutinemessig hvile i midten av dagen kan forhindre at følelsene koker over. Barn vil ofte ikke selv søke hvile når de er i ferd med å bruke opp krefter og konsentrasjon. De vil heller bare fortsette i aktivitet. Derfor blir det vi voksne som må lære å lese tegnene på at de trenger å kople av litt, at det nærmer seg det punktet der det koker over om man ikke stopper i tide.

Det er fint å lære barn at det å hvile kan være en god reguleringsstrategi. Det er en strategi vi godt kan ta med oss oppover i alder også. Mange frustrasjoner ser annerledes ut etter ei natt med søvn. Og kokende følelser koker ikke så sterkt etter en stund med hvile.

For noen er det vanskelig å hvile mens følelsene er sterke. Då kan små pusteøvelser, musikk, lydbok eller annet være fint for å roe ned og slappe av.