



# Sitte på fanget

## Kva skjer på bildet?

Ja her er det eit barn som sit på fanget til ein vaksen. Av og til kan det hjelpe å få sitte litt på fanget.

- Når trur de det kan vere fint at den vaksne spør om du vil sitte på fanget? Eller at barnet sjølv viser teikn til å ville sitte på fanget?
- Kva kan den vaksne gjere slik at det gjer godt å sitte litt på fanget?  
(Synge litt, stryke litt over håret, snakke med lav stemme?)

## Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å få sitte på fanget til ein vaksen?

- Ser det ut som ho treng å sitte på fanget?
- Eller han?
- Kanskje kan det vere godt å få sitte på fanget når ein er trist, eller viss ein er redd?
- Kanskje også når ein føler skam eller skuld?
- Eller når vi føler mange følelsar på same tid?

## For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å sitte på fanget

Når barn er små treng dei ofte å roe ned uro i kroppen sin ved hjelp av ein annan sin rolege kropp. Når vi tek urolege barn på fanget gjer vi fleire ting som verkar saman på same tid. Vi held rundt dei, og dei får kjenne varmen frå oss. Vi snakkar med mild vennleg stemme, eller berre lagar rolege lydar. Vi beveger oss kanskje taktfast og roleg, noko som roer hjernen. Og vi stryk over ryggen eller gir anna hudkontakt som utløyser stoffet oksytocin, som også gjer barnet roleg. Fleire sansar vert stimulert på same tid, og det er til god hjelp for barnet som skal roe ned ein følelse.