

Hva kan jeg gjøre for at en følelse skal bli svakere

Noen ganger er det godt å vite at det er noe dere kan gjøre.

Hva hjelper for dere? Her er det viktig å lese nøye og tenke seg godt om, før dere velger dere en teknikk dere kan bruke når noe blir vanskelig, når dere opplever en vanskelig følelse som dere har lyst skal ta litt mindre plass hos dere. Når kroppen er veldig urolig og den gjør ting som ikke er bra. Da kan det være lurt å gjøre ting som roer ned kroppen. Det er masse vi kan gjøre med kroppen som kan hjelpe med å få veldig sterke følelser til å bli svakere.

Drikk vann og telle hver gang man svelger	Vann i ansiktet og holde pusten	Spenne alle musklene i kroppen i 10 sekunder	Stoppe å prate (når sint)	Hoppe opp og ned 10 ganger	Hold rundt kroppen min og vugge frem og tilbake
Lukte på noe sterkt (som ikke er farlig)	Høre på musikk	Telle ned fra et vanskelig tall. Fra 20 eller kanskje 876?	Ta en pusteøvelse	Tell noe du ser rundt deg (trær, mennesker) Hva kan man telle?	Spille data/se på TV (hvis lov)
Spille et instrument	Tegne	Spille noe	Ring en venn	Sykle	Leke med et dyr
Synge en sang	Lese i en vitsebok	Si til meg selv: «jeg gjør så godt jeg kan»	Si til meg selv «nå klarer ikke den kloke å hjelpe meg» Kroppen må bli roligere.	Prøve å lage dyrelyder	Turne/trene/leke med ball/hoppe strikk/se på samlekort/
Si til en voksen hvilken følelse jeg kjenner. Nå er jeg...	Be om hjelp	Få trøst	Bli holdt	Få massasje	klemme på en stressball/ bruke spinner