

# KVA ER LURT NÅR FØLELSAR GJER VONDT?



1. Legg merke til signal frå kroppen om at du har ein følelse som blir sterkare
2. Kva følelse eller følelsar er det du kjenner?
3. Anerkjenn: "Det er heilt forståeleg at eg kjenner det slik når dette har skjedd".
4. Tenk over om følelses-reaksjonen din er passende/nyttig eller problematisk.
5. Dersom problematisk: varier mellom strategiar frå a) og b) for å handtere følelsar på ein god måte.

## A) VER I FØLELSEN LITT:

- Minn deg sjølv på at slik kjennes det akkurat no, men det vil gå over.
- Gjer ei øving som roer ned kroppen, for eksempel å
  - Legg merke til pusten din, og pust langt ut, og langt inn nokre gongar
  - Legg merke til ein og ein kroppsdel i sakte tempo, frå hovudet og ned til tærne
  - Teikn konturane av hendene dine mens du pustar roleg inn og ut
  - Pust inn mens du tel til 4, hald pusten mens du tel til 7 og pust ut mens du tel til 8
  - Gjer ei anna øving du har prøvd som du likte
- Skriv litt om det du kjenner
- Snakk med nokon du har tillit til om det du kjenner på

## B) AVLEDE/DEMPE FØLELSEN AKKURAT NO:

- Gjer på ein aktivitet som du likar, som for eksempel å
  - Gå ein tur ut
  - Trene
  - Lytte til musikk
  - Sjå på noko du likar
  - Game
  - Ver med kjæledyret ditt
  - Teikne/male/strikke/lage musikk
- Ring ein venn
- Ver saman med ein venn eller eit familiemedlem
- Gjer noko for andre