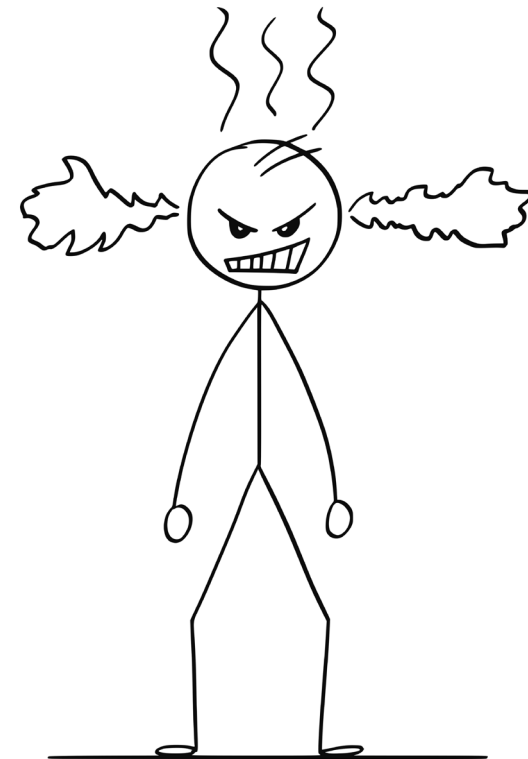
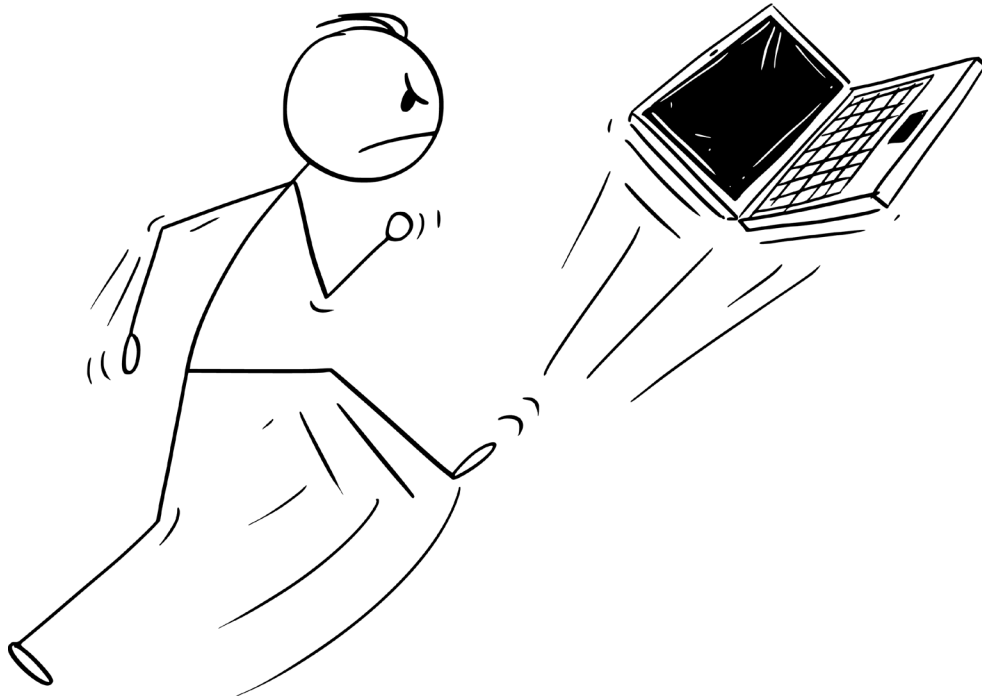


Sinnekontroll



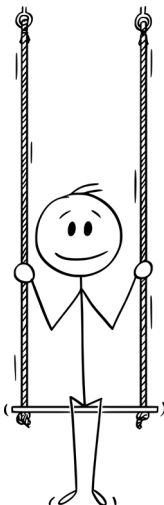
Når vi bryr oss om hverandre er vi også sårbare for hverandre sine reaksjoner på det vi sier og gjør. Det er ikke uvanlig at det er våre nærmeste som får se mest av de uregulerte følelsene våre. Når man er sliten etter alt annet hverdagen inneholder, kan det gå ut over våre nærmeste. Det kan bli krancling og dårlig stemning, og enkelte opplever å bli for sint, eller uttrykke sinne på måter de egentlig ikke vil. Da kan det være lurt å kunne sinnekontroll.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Her er noen lure triks:

1. Legg merke til at du er i ferd med å bli sint. Hvilke signal i kroppen din kan du legge merke til når sinnet stiger? Bestem deg for å håndtere sinnet før du sier eller gjør noe som blir dumt eller vondt for deg selv eller andre.
2. Prøv først å puste rolig: - inn gjennom nesen - ut gjennom munnen.
3. Tell den rolige pusten din: Pust - 1 - pust - 2 - pust - 3 - pust - 4 - pust - 5 - pust - 6 - pust - 7 - pust -
4. Om du fremdeles ikke er rolig nok, få litt avstand ved å:
 - Være litt for deg selv
 - Høre på musikk
 - Spis litt mat
 - Slapp av litt
 - Ta deg en tur ut i frisk luft
 - Bruk kroppen din litt fysisk ved å springe, hoppe, bokse en pute...
 - Spill et spill der du får ut litt aggresjon
 - Gå inn på et rom der du kan lukke døra og brøle litt
5. Gi deg selv lov til å kjenne at du ble sint:
«Det er ikke rart jeg ble sint når dette skjedde!»
«De fleste ville nok blitt sint om de opplevde dette!»
6. Vær rolig og bruk ord til å forklare eller forsvare deg overfor den andre:
 - Jeg ble sint når du...
 - Jeg ble lei meg når du...
 - Jeg har ikke lyst til å fordi...
 - Jeg liker ikke å måtte ...
 - Det er vanskelig for meg å...



Øv på sinnekontroll ved å tenke på en situasjon du vet kan gjøre deg sint. Se over triksene her og tenk hvilke av disse som kan passe for deg. Er det andre ting du gjør som virker godt for deg? Prøv å puste med telling sammen – husk det skal gå sakte!
Øv gjerne på punkt 6 i en tenkt situasjon:

(Ungdom)

- Du er så fryktelig lei av masing
- Du har veldig lyst til noe, men forelder sier nei
- Forelder virker misfornøyd med resultatene dine på en prøve
- Forelder vil at du skal gjøre noe som du absolutt ikke vil

(Forelder)

- Ungdommen kommer for sent hjem enda en gang
- Ungdommen har glemt noe viktig
- Ungdommen er utakknemlig og lagar dårlig stemning i hjemmet

