



Det kan være både rett og bra å bli sint av og til!

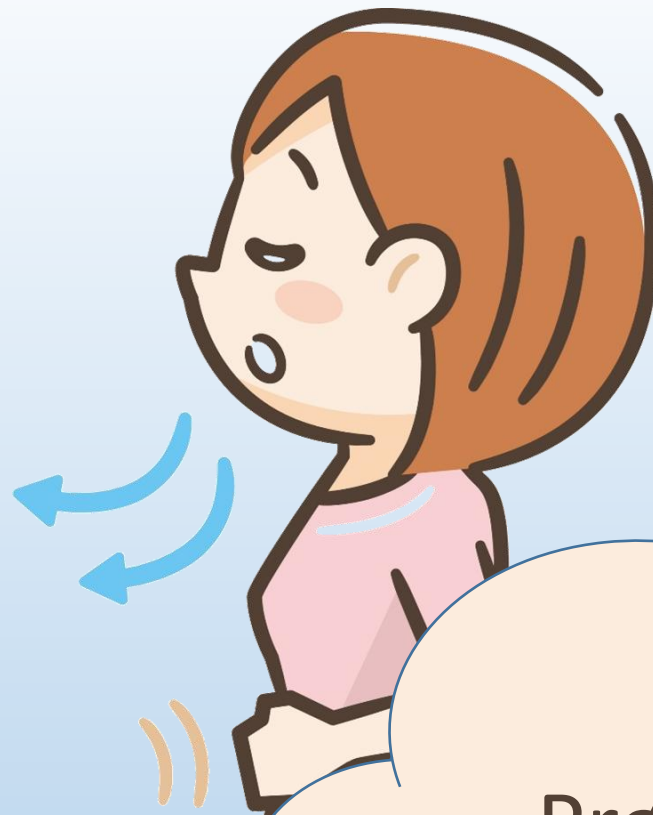
Men det er fort gjort å gjøre noe dumt når vi er skikkelig sinte.

Derfor er det lurt å kunne **SINNEKONTROLL:**



1: Legg merke til at du blir sint  
*før* du gjør noe dumt!





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 -



Er du rolig nå?

Ja = hopp over neste bilde

Nei = gjør neste bilde også





#### 4: Få litt avstand:

- Vær litt for deg sjøl
- Hør 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 ei 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 sjøl lov til å  
kjenne at du blei sint**

- «Det er ikke rart jeg blei sint når dette skjedde!»
- «De fleste ville nok blitt sint om de opplevde dette!»



## 6: Bruk ord til å forklare eller forsvare deg:

- Jeg blei sint når du...
- Jeg blei lei meg når du...
- Jeg har ikke lyst til å ...
- Jeg liker ikke å måtte ...
- Det er vanskelig for meg å...