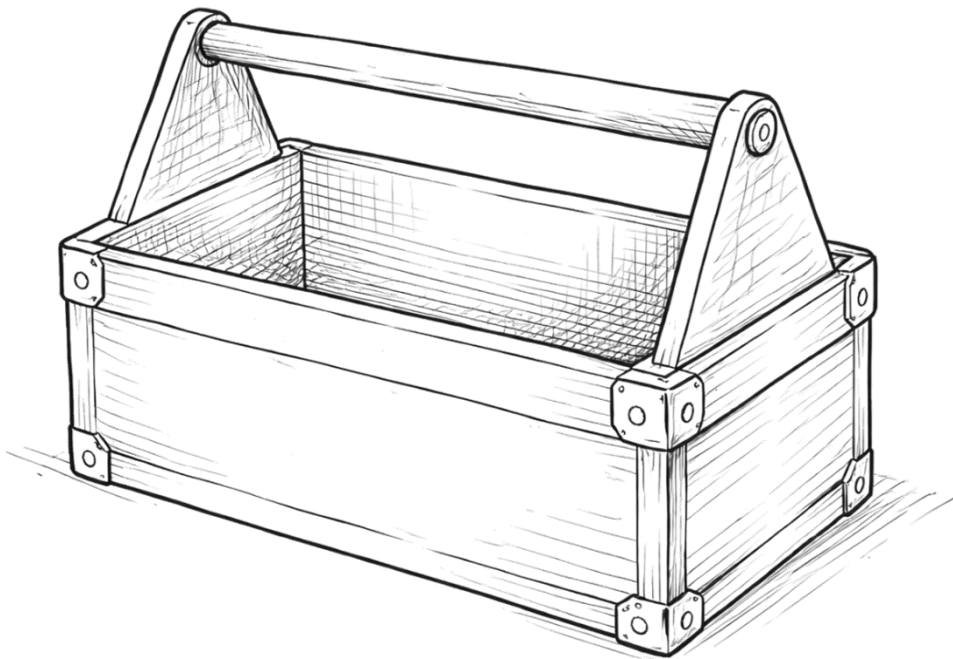


Verktøykasse for følelsen skyld

Sett strek mellom det som kan
være hjelpsomt og verktøykassen:



- Tenke: “Jeg er håpløs og fortjener å ha det vondt”
- Puste rolig
- Late som ingenting og dytte vekk følelsen med avledning
- Gruble lenge og mye på det som skjedde
- Snakke med en trygg voksen eller en god venn om det som skjedde
- Sjekke: Var dette faktisk mitt ansvar?
- Tulle det bort med humor
- Satse på at det går over av seg selv
- Prøve å skille mellom det jeg gjorde og hvem jeg er
- Si unnskyld for det konkrete jeg gjorde, vise at en angrer
- Spørre: “Hva kan jeg gjøre for å reparere?”
- Overdrive unnskyldningen: “Jeg er verdens verste”
- Si “sorry” fort og gå videre for å ikke tape ansikt
- Tilgi meg selv etter at jeg har prøvd å rette opp
- Huske at å gjøre feil ikke betyr å være feil
- Spørre veldig mange om råd
- Skyld på den andre for å slippe å ta ansvar
- Bestemme seg for å aldri gjøre noe dumt igjen
- Øve på hva jeg vil si før jeg sier det
- Gjøre noe godt igjen