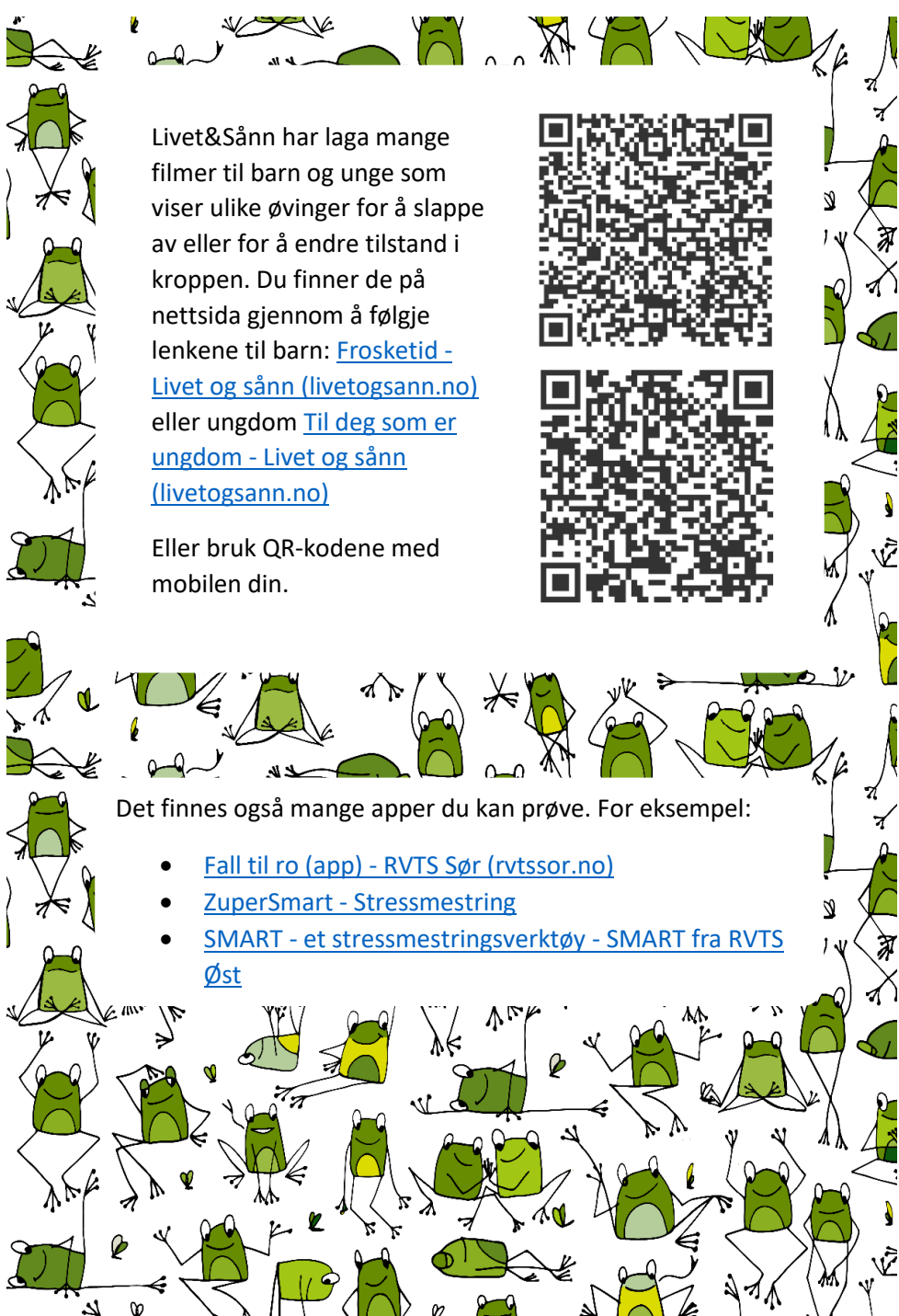




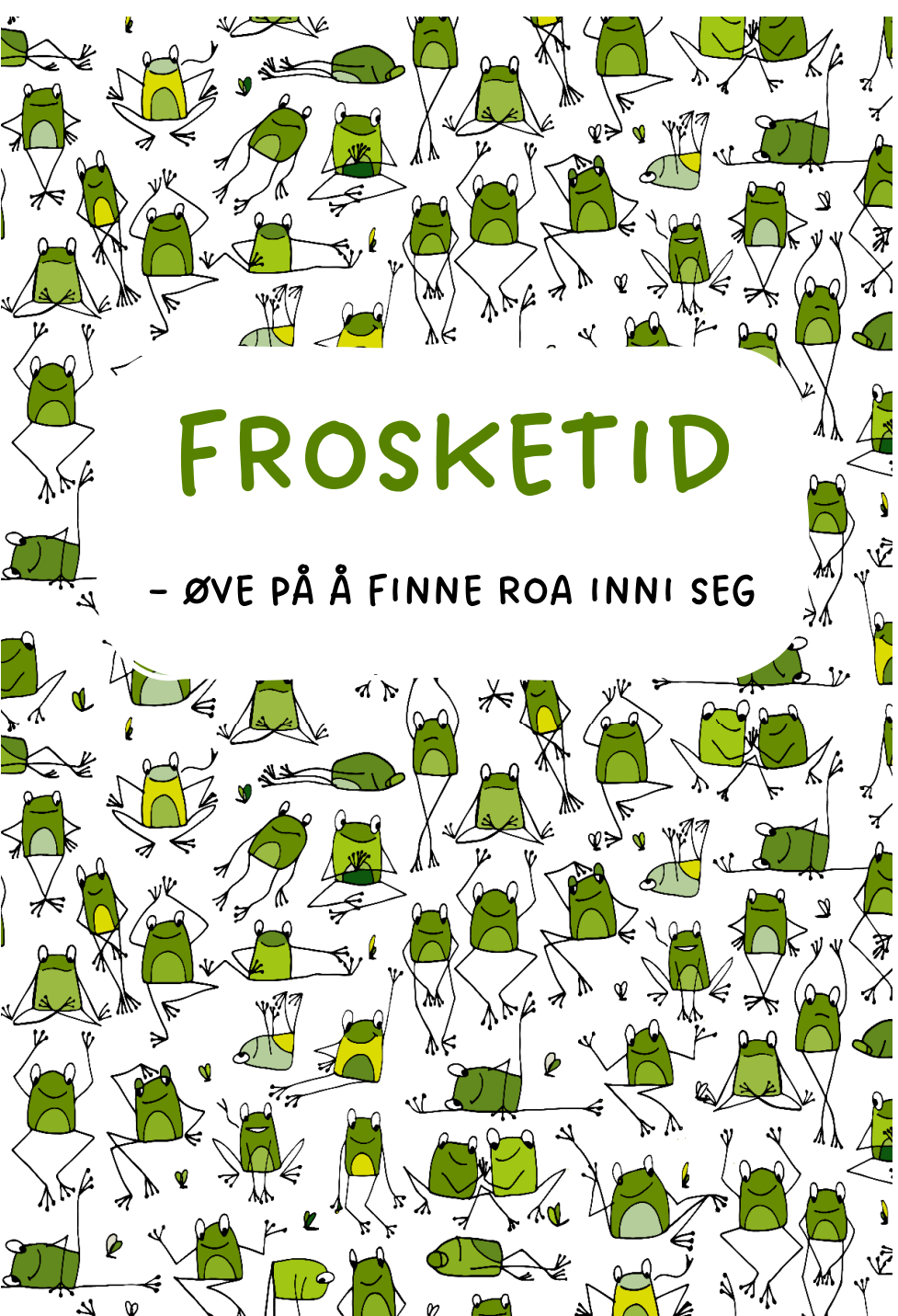
Livet&Sånn har laga mange filmer til barn og unge som viser ulike øvinger for å slappe av eller for å endre tilstand i kroppen. Du finner de på nettsida gjennom å følge lenkene til barn: [Frosketid - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](https://livetogsann.no/frosketid-barn) eller ungdom [Til deg som er ungdom - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](https://livetogsann.no/frosketid-ungdom)

Eller bruk QR-kodene med mobilen din.



Det finnes også mange apper du kan prøve. For eksempel:

- [Fall til ro \(app\) - RVTS Sør \(rvtssor.no\)](https://rvtssor.no)
- [ZuperSmart - Stressmestring](#)
- [SMART - et stressmestringsverktøy - SMART fra RVTS Øst](#)



FROSKETID

- ØVE PÅ Å FINNE RO INNI SEG

Jeg er her og nå!



Når alarmen går av inni oss kan det kjennes veldig skummelt. Kroppen forteller at noe er kjempefarlig, at vi må redde oss sjøl så fort som mulig. Og samtidig kan det egentlig være helt trygt. Alarmen har misforstått signala, og gått av når den ikke trengte det. Da kan det være lurt å bruke noen triks for å vise kroppen at det er trygt her, slik at alarmen blir skrudd av. Slike triks kan være:

Se rundt deg og finn:

5 ting du kan se

4 ting du kan ta på

3 ting du kan høre

2 ting du kan lukte

1 ting du kan smake



SNAKK INNI DEG SJØL:

- Jeg heter _____
- Jeg er trygg akkurat nå
- Jeg er ____ år gammel
- Akkurat nå er jeg på _____
- I dag er det ____ dag
- Været er _____
- Jeg har på meg _____
- Dette går heilt fint

Eller prøv dette:

1. Sprute litt kaldt vann på ansiktet ditt eller la hendene dine være litt under rennende lunkent vann. Legg merke til hvordan det føles.
2. Ta en liten ting i hendene dine (stein, viskeler, hårstrikk, konge eller liknende) og legg merke til hvor tung den er, er den myk eller hard, hvordan føles den å ta på?
3. Bruk fingrene dine, eller hendene dine, til å stryke, klappe, «tæppe» på hendene eller på andre deler av kroppen. Fokuser på det du kjenner når du gjør dette.
4. Pust laaaangt ut og kjenn magen trekke seg inn, og slipp ut magen og la lufta renne inn igjen. Eller bruk andre pusteøvelser.
5. Tell nedover fra 100, gjør den lille gangetabellen, eller andre talrekker du kan like.



Legg merke til at du sitter eller står og hvordan kontakten er med stolen eller gulvet. Kjenn at du puster ut og inn. Ut og inn. Ut og inn.



Nå vil jeg sove ...



Å sovne er ikke alltid så lett. Når alt blir stille kan tankene starte å bråke, og uro kan ta plass i kroppen. Da kan du prøve:

Kroppsskanning: start med tærne og legg merke til alle kroppsdeler derifra og opp til toppen av hodet. En etter en. Du kan gjerne også spenne og slippe hver enkelt muskel på veg oppover. Sett ord på hver del, og la den slappe av.

Pust inn og tell til 4

Hold pusten og tell til 7

Pust ut og tell til 8

Gjenta

Balanse er fint!

Noen enkle yogaøvelser kan minne kroppen om at vi er sterke og kan stå støtt i livet:



Stå på begge beina og bøy deg fram og tilbake, og til begge sider, uten å dette. Du har kontroll!



Prøv å finne balansen på bare en fot. Kanskje kan du løfte den andre høgt opp og stå slik litt?



Bytt fot og prøv den andre også.



Sitt på gulvet og ta tak i begge føttene dine. Løft de opp i lufta og finn balansen med strake bein.

Avslutt med å sitte på gulvet med beina i kryss og hendene på knea. Rett i ryggen. Kjenn at du er sterk. Pust. Hvil. Smil.



Visste du at?



Når vi skal bruke pusten til å roe ned kroppen så er det viktigste å puste langt ut? Det kan føles som vi får for lite pust, og så prøver vi å puste dypt inn, men det er omvendt. Vi må slippe ut all lufta først. Gjerne gjennom munnen, og dra inn magen for å presse den ut. Så kan vi slippe ut magen og la ny luft bare renne inn gjennom nesen etterpå.

Flere rolige, dype, sårne pust forteller kroppen at det ikke er fare nå, så alarmen kan skrus av.