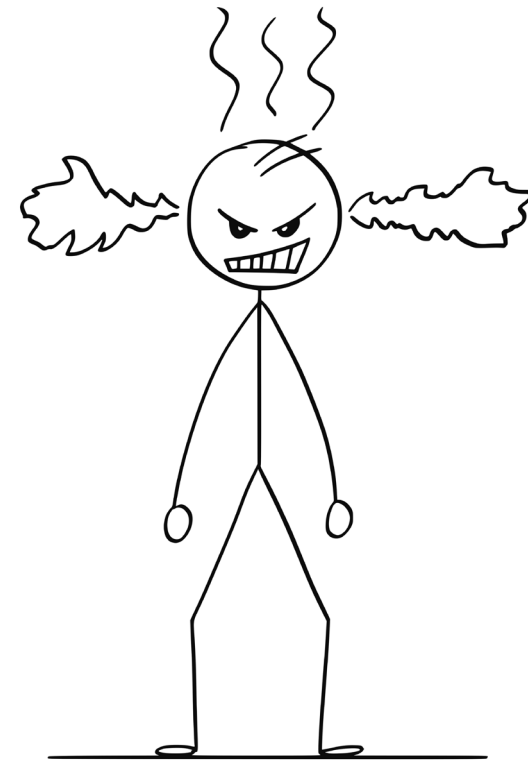
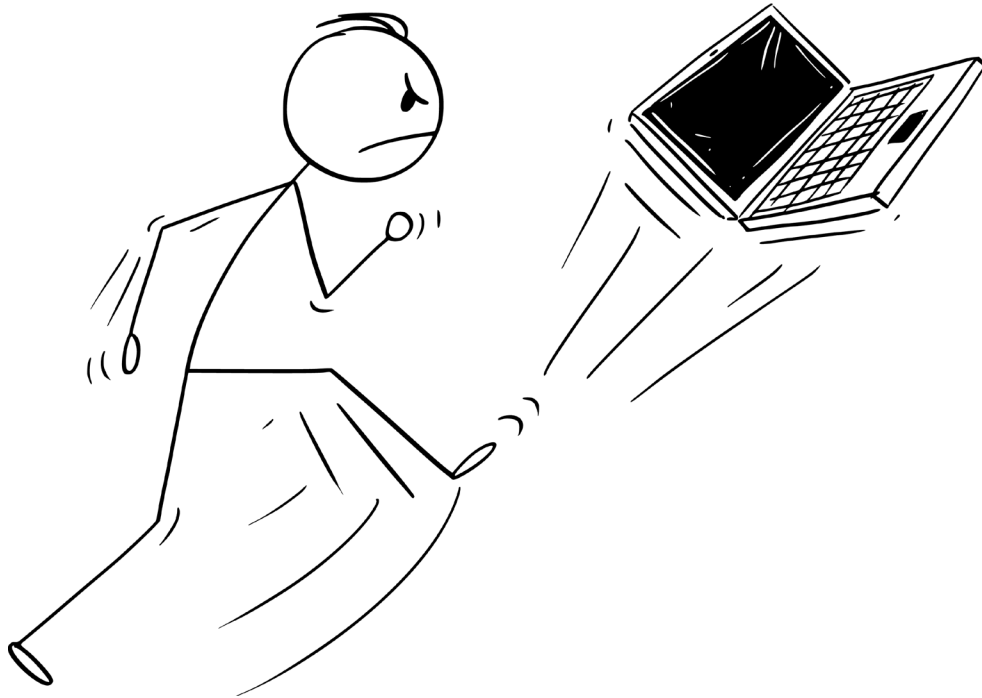


Sinnekontroll



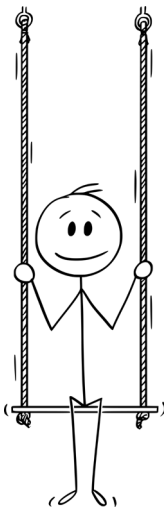
Når vi bryr oss om kvarandre er vi også sårbare for kvarandre sine reaksjonar på det vi seier og gjer. Det er ikkje uvanleg at det er dei næraste som får sjå mest av dei uregulerte følelsane våre. Når ein er sliten etter alt anna kvardagen inneheld kan det gå ut over dei næraste. Det kan bli krangling og dårleg stemning, og enkelte opplever å bli for sint, eller uttrykke sinne på måtar dei eigentleg ikkje vil. Då kan det vere lurt å kunne sinnekontroll.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Her er nokre lure triks:

1. Legg merke til at du er i ferd med å bli sint. Kva signal i kroppen din kan du legge merke til når sinnet stig? Bestem deg for å handtere sinnet før du seier eller gjer noko som blir dumt eller vondt for deg sjølv eller andre.
2. Prøv først å puste roleg: - inn gjennom nasen - ut gjennom munnen.
3. Tel den rolege pusten din: Pust - 1 - pust - 2 - pust - 3 - pust - 4 - pust - 5 - pust - 6 - pust - 7 - pust -
4. Om du enno ikkje er roleg nok, få litt avstand ved å:
 - Ver litt for deg sjølv
 - Høyr musikk
 - Spis litt mat
 - Slapp av litt
 - Ta deg ein tur ut i frisk luft
 - Bruk kroppen din litt fysisk ved å springe, hoppe, bokse ei pute...
 - Spel eit spel der du får ut litt aggresjon
 - Gå inn på eit rom der du kan lukke døra og brøle litt
5. Gi deg sjølv lov til å kjenne at du vart sint:
«Det er ikkje rart eg blei sint når dette skjedde!»
«Dei fleste ville nok blitt sint om dei opplevde dette!»
6. Ver roleg og bruk ord til å forklare eller forsvare deg overfor den andre:
 - Eg blei sint når du...
 - Eg blei lei meg når du...
 - Eg har ikkje lyst til å fordi...
 - Eg likar ikkje å måtte ...
 - Det er vanskeleg for meg å...



Øv på sinnekontroll ved å tenke på ein situasjon du veit kan gjere deg sint. Sjå over triksa her og tenk kva av dette som kan passe for deg. Er det andre ting du gjer som verkar godt for deg? Prøv å puste med teljing saman – husk det skal gå sakte!

Øv gjerne på punkt 6 i ein tenkt situasjon:

(Ungdom)

- Du er så frykteleg lei av masing
- Du har veldig lyst til noko, men forelder seier nei
- Forelder verkar misnøgd med resultatane dine på ei prøve
- Forelder vil at du skal gjere noko som du absolutt ikkje vil

(Forelder)

- Ungdomen kjem for seint heim enda ein gong
- Ungdomen har gløymt noko viktig
- Ungdomen er utaknemleg og lagar dårleg stemning i heimen

