



La kroppen bevege seg aktivt

Hva skjer på bildet?

Her er ei jente som hopper! Hun kunne like gjerne sprunget litt, eller klatret eller gjort noe annet aktivt. Det viktigste er at hun lar kroppen få bevege seg!

Når vi har vonde eller slitsomme følelser kan det være veldig godt å springe litt, eller bruke kroppen sine muskler på ulike måter.

Da får vi opp pusten og pulsen litt, og føler oss ofte mye bedre etterpå. Da har kroppen fått hjulpet oss med følelsen. Er ikke det fint?

Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å bevege kroppen litt?

- Kanskje hun? Eller han?
- Spesielt når vi er sinte kan det være masse uro og energi som samler seg opp i kroppen vår. Den kan vi slippe ut mens vi hopper eller springer eller andre ting. Kanskje til og med bokse inn i en pute?
- Når vi er triste kan det kjennes ut som om vi bare vil sitte stille og være triste lenge, men om vi beveger litt på oss slik at kroppen får opp farta litt, da kan vi kjenne oss mindre triste etterpå.
- Fysisk aktivitet kan hjelpe mange forskjellige følelser!

For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å være i fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er ikke bare avledning, det er også en måte å få gode signalstoffer ut i blodet vårt på, som endorfiner som får oss til å kjenne oss gladere.

Følelser som frykt og sinne kan fylle kroppen vår med signalstoffer som adrenalin og kortisol som skaper stress og uro i kroppen. Disse forsvinner lettere ut av kroppen vår når vi beveger oss enn når vi sitter stille. Derfor kan det være kjempefint for både barn og voksne å være fysisk aktiv en stund når følelser er plagsomme. Det er også kjent at regelmessig fysisk aktivitet kan ha god effekt på depresjon. Det er en tett kopling mellom kropp og psyke. Den kunnskapen kan vi bruke i regulering av følelser.

Det er lurt å ha mange ulike strategier for å regulere følelser. Heller ikke fysisk aktivitet bør være den eneste strategien i bruk. Men etter en økt med bevegelse, et glass med vann, og litt hvile, - så er det kanskje lettere å kunne snakke om det som er dumt eller vanskelig.