



Arbetsblad

5.8 Reglera dina känslor

1. Beskriv kroppens förnimmelser, för det är enklare än att förklara och beskriva känslan

Ex. jag har svårt att andas, tryck över bröstet, brus i öronen

2. Andas igenom känslan

Våra automatiska reaktioner på våra känslor skapades ofta innan vi fyllde sju. För att lära oss reglera våra känslor behöver vi skapa nya vanor kring känslor. Du vill ta 3 långsamma djupa andetag som fyller hela dina lungor.

3. Pausa och acceptera

Du kommer få omedelbara impulser att göra något när du känner känslan. Det kan vara att dämpa den med mat, skrika eller distrahera dig på något vis. För att acceptera säger du detta till dig själv:

“Jag känner mig upprörd just nu, och det är okej för mig att känna så.”

4. Rörelse.

Att röra på dig hjälper dig att släppa känslan. Promenader är toppen men annars skutta, dansa, skaka kroppen, gråt. Du behöver bli av med fight-or-flight energin som finns i kroppen.

Påminnelse: ta inga beslut eller agera inte förrän du släppt loss energin ur kroppen. Rörelsen ändrar dina tankar och ger dig chans att ta bättre, mer genomtänkta beslut.

