



„Tilfinningageymslan“



Við upplifum öll óþægilegar tilfinningar en stundum verða þessar tilfinningar svo sterkar að erfitt er að losna við þær. Þær gætu gert þig:

- Mjög reiðan
- Mjög leiðan
- Mjög hræddan

Þegar þér líður mjög illa gæti þig langað að loka þessar tilfinningar einhvers staðar inni á öruggum stað þannig að þær hafi ekki eins mikil áhrif á þig.

- Finndu kassa, gerðu hann að þinni „**tilfinningageymslu**“ og skreyttu hann að þínum smekk.
- Þegar þú finnur fyrir vanlíðan skaltu ná í blað og skrifa niður eða tjá tilfinningar þínar með teikningu.
- Hugsaðu um hvað það er sem lætur þér líða svona og skrifaðu það niður eða teiknaðu mynd af því.
- Þegar þú ert búinn skaltu setja þessar tilfinningar í „tilfinningageymsluna“.
- Í lok vikunnar skaltu opna kassann og tala um tilfinningar þínar við mömmu þína eða pabba eða einhvern annan sem þú treystir.



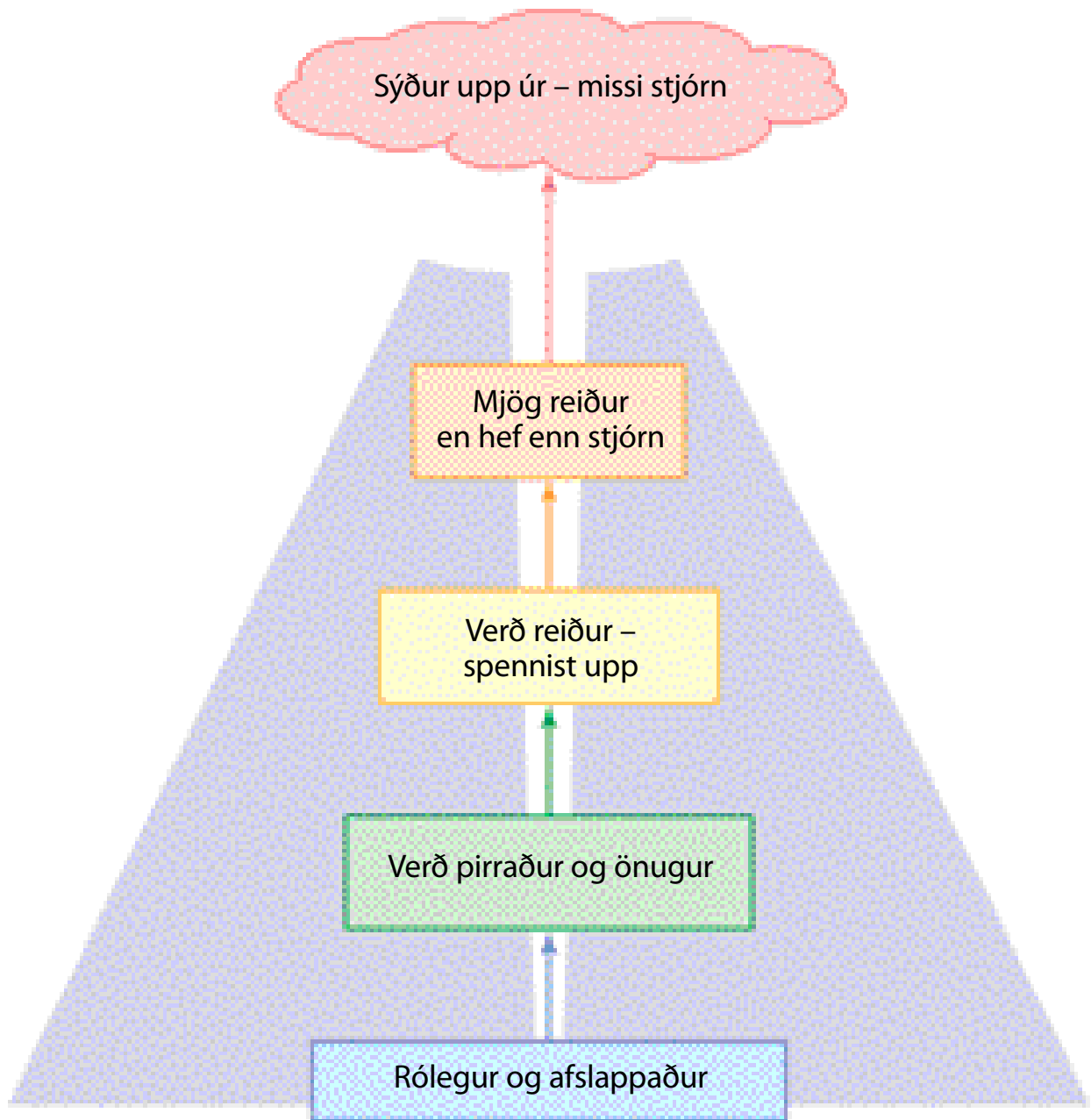
Það gæti hjálpað þér að líða betur að setja óþægilegu tilfinninguna í „tilfinningageymsluna“.

.



Reiðifallið

Hugsaðu um fyrir hverju þú finnur í líkamanum þegar þú ert rólegur og þegar þú ert reiður. Merktu á Reiðifallið þitt þær breytingar sem þú finnur fyrir þegar þú reiðist.





Að læra að slaka á



Fyrir yngri börn getur verið gaman að læra að slaka á.

Með því að fara í leikinn „Símon segir“ er hægt að spenna vöðva og slaka á þeim. Í leiknum er barninu sagt að gera eftirfarandi:

- 1 Þramma upprétt um herbergið.
- 2 Hlaupa á staðnum.
- 3 Láta sem handleggirnir séu trjágreinar og sveifla þeim fyrir ofan höfuðið.
- 4 Gretta sig í framan og þykjast vera hræðilegt skrímsli.
- 5 Teygja sig til himins og reyna að vera eins stórt og mögulegt er.
- 6 Kreppa sig saman og reyna að vera eins lítið og mögulegt er.

Þegar barnið hefur teygt á vöðvunum er næsta skref að segja því að róa sig og slaka á. Segðu því að þykjast vera stórt, þungt dýr og hreyfa sig mjög rólega um herbergið. Hreyfa sig eins hljóðlega og rólega eins og mögulegt er. Að lokum skaltu biðja það að þykjast vera sofandi ljón og liggja á gólfinu eins kyrrt og hljóðlega og það getur í nokkrar mínútur.



Slökunarstaðurinn minn

Gagnleg leið til að slaka á er að reyna að ímynda sér róandi mynd.

Þetta getur verið staður sem þú hefur komið á áður eða mynd sem þú hefur búið til sem draumastað.



- Veldu rólega stund þar sem þú verður ekki fyrir truflun.
- Lokaðu augunum og sjáðu fyrir þér myndina þína.
- Einbeittu þér vandlega að þessum róandi aðstæðum og gerðu það í sem mestum smáatriðum.
- Hugsaðu um liti og form hlutanna.
- Ímyndaðu þér hljóðin – fuglasönginn, skjáfið í laufinu, öldugjálfrið.
- Hugsaðu um lyktina – ilminn af gróðrinum, sjávarangan.
- Ímyndaðu þér sólina, sem yljar þér á bakinu, eða tunglið sem veður í skýjum.
- Taktu eftir hve rólegur og afslappaður þú ert orðinn við að hugsa um myndina þína.
- Þetta er þinn einstaki slökunarstaður.



Það er nauðsynlegt að æfa þetta. Því meira sem þú æfir þig því auðveldara verður fyrir þig að sjá fyrir þér myndina þína og því fyrr róast þú.

Í hvert skipti sem þú finnur að þú ert að spennast upp skaltu hugsa um rólegu myndina þína.

Slökunarathafnir mínar



Fylltu inn í hugsanablöðurnar með því að skrifa það sem hjálpar þér að slaka á og vera rólegur.