

Känslomässig Lättnad för Barn (och Vuxna)

SÅ LUGNAR DU JOBBIGA KÄNSLOR! STEG-FÖR-STEG

HAR DU KÄNT DUMMA, OLUSTIGA, OBEHAGLIGA ELLER JOBBIGA KÄNSLOR? SÅRADE KÄNSLOR? ILSKA? RÄDSLOR? ENSAMHET?

NÄR JAG HAR JOBBIGA KÄNSLOR SÅ VET JAG HUR JAG SKA FÅ BORT DEM. JAG SKA VISA HUR MAN GÖR!

VI KAN LÅTSAS ATT JAG ÄR HÖJDRÄDD...

FÖR DET FÖRSTA - LETAR JAG REDA PÅ DEN JOBBIGA KÄNSLAN

Jag fantiserar om att jag är någonstans där det är riktigt högt och känner efter hur det känns i kroppen.

OK! Nu känner jag mig yr och rädd. Hjärtat slår snabbt. Det känns som jag ska svimma

FÖR DET ANDRA: LÄSER JAG AV KÄNSLOBAROMETERN.

Om noll innebär att jag känner mig lugn...

Och tio innebär att jag känner mig jätte upprörd...

Vilket nummer är jag då, på nu?

VAD VISAR KÄNSLOBAROMETERN, I MAGEN OCH I BRÖSTET?

OK, NU VET JAG MIN SIFFRA OCH SKRIVER NER DEN PÅ PAPPER. LÅT OSS NU FÅ NER SIFFRAN TILL NOLL. FÖR DÅ KÄNNER DET LUGNT OCH SKÖNT!

FÖR DET TREDJE, GÖR JAG ETT MANTRA!

MANTRAT HJÄLPER KROPPEN ATT BEARBETA MINA DUMMA KÄNSLOR.

JAG BÖRJAR MED ATT KNACKA PÅ HANDENS SMALSIDA, DEN HÄR PUNKTEN KALLAS ÄVEN FÖR "KARATEPUNKTEN".

knack
knack
knack

SAMTIDIGT SOM JAG KNACKAR, SÄGER JAG MANTRAT HÖGT....

"TROTS ATT JAG KÄNNER..."

HÖJDSKRÄCK (DET HÄR ÄR ETT EXEMPEL. HÄR SKA DU, SÄGA DET DU SJÄLV KÄNNER JUST NU.)

... "SÅ DUGER JAG PRECIS SOM JAG ÄR" ELLER "SÅ ÄR JAG ETT SNALLT BARN"

UPPREPA MANTRAT TRE GÅNGER.

DET HÄR MANTRAT ÄR JÄTTE VIKTIGT. MENINGEN ÄR ATT DU SKA NAMNGE DIN OBEHAGSKÄNSLA OCH SÄGA MANTRAT HÖGT.

FÖR DET FJÄRDE, KNACKAR JAG MIG IGENOM ALLA ÅTTA PUNKTER. Medan jag knackar, säger jag högt, korta ord som beskriver min jobbiga känsla

PÅ HJÄSSAN ÖGONBRYNET BREDVID ÖGAT UNDER ÖGAT

UNDER NÄSAN HAKAN NYCKELBENET UNDER ARMHÅLAN

DEN HÄR HÖJDSKRÄCKEN

NU TAR JAG ETT DJUP ANDETAG VILKEN SIFFRA STÅR KÄNSLOBAROMETERN PÅ NU?

SEN UPPREPAR JAG ALLTING IGEN TILLS DET KÄNNES BÄTTRE ELLER TILLS JAG ÄR NERE PÅ NOLL.

