MODEL STRATEGIER TIL FØLELSESREGULERING

Se på billeder af kæledyr, familie etc.

Tegne.

Holde pause – gå væk.

Drikke et glas vand, en juicebrik eller spise noget.

Lytte til åndedrættet.

Tælle til 10.

Tænke på noget helt andet.

Tælle baglæns fra 10.

Finde alle de røde ting i rummet.

Have et safeplace.

Lave en vejrtrækningsøvelse: Træk vejret ind, mens du tæller til 5. Hold vejret, mens du tæller til 6. Ånd ud, mens du tæller til 7.

Lave en afspændingsøvelse: Spænd op i alle muskler. Stå på tæer, og tæl til 10. Slap af i alle muskler, mens du tæller til 10 (Gentages fem gange).

Tage høreværn på.

Have musik i ørerne.

Klemme en stressbold.

Tage en kuglevest på.

Sætte dig i en kuglestol.

Spille computerspil (for nogle er computerspil regulerende og en mulighed for kortvarigt at flygte fra alle problemer).

Bruge relevante „hjælpetanker“: „Jeg skal nok klare det her“, „Jeg er god nok“, „Det er ikke farligt“, „Nu tager jeg det helt roligt og trækker vejret helt ned i maven“.

Finde en voksen eller en ven.

Skrive din egen bedste følelsesreguleringsstrategi.

_____

_____