1 HVOR I KROPPEN KJENNER DU ULIKE FØLELSER?

Fargelegg eller tegn hvor i kroppen du kjenner disse følelsene.
Det er ikke noe riktig eller galt – vi kjenner forskjellig.

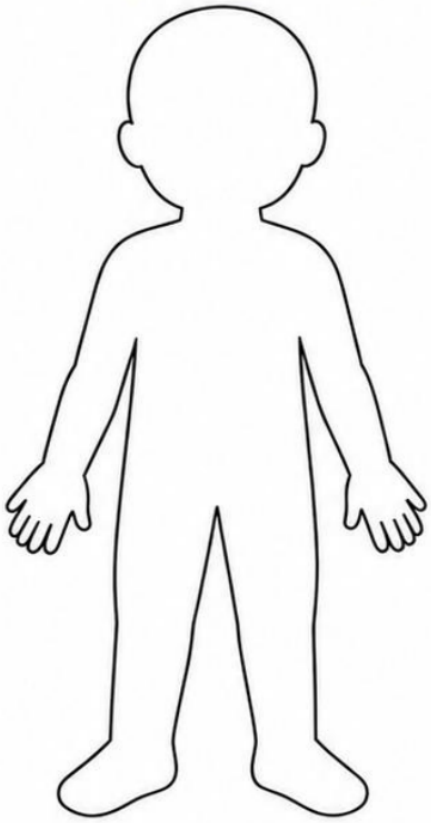
URO / REDD
Hvor kjenner du det?

GLAD
Hvor kjenner du det?

TRIST
Hvor kjenner du det?

SPENT
Hvor kjenner du det?

RO / TRYGG
Hvor kjenner du det?



Kroppen kan reagere forskjellig fra person til person.
Det som hjelper én, er ikke alltid det som hjelper en annen.



3 TRE TRYGGE VALG

Når jeg kjenner uro eller blir redd, kan jeg gjøre disse tre tingene:

1 STOPP OPP



Ta en pause.
Stopp det du holder på med.

2 PUST ROLIG



Pust inn ...
Pust ut ...
Gjør det sakte.

3 SNAKK MED EN TRYGG VOKSEN



Fortell det til en voksen du stoler på.

HVEM ELLER HVA GJØR MEG TRYGG?

Tegn en person, noe eller et sted som gjør deg trygg.

DET ER BRA Å BE OM HJELP. DU ER IKKE ALENE.