

Veiledning for ledere:

Møte 6 - Sinne og grenser, behov

Hjelpemidler

- post-it-lapper
- penner
- krukke eller hatt
- utskrevne ark for bildet *Hvor mye opplever du at du kan påvirke ...*
- notatbøker/dagbøker – en til hver deltaker
- mapper eller lignende – en til hver deltaker

Instruksjoner til Møte 6

Repeter for deg selv informasjonen om toleransevinduet fra møte 3 og bildet *Følelsesyklusen (1)*.

Bilde 'Møte 6 – Sinne, grenser og behov'

Talemanus

Velkommen til møte 6 av 'Meningen med meg'!

I dag skal vi ha to temaer – ett følelsetema som omhandler sinne, og ett meningstema som omhandler grenser og våre egne behov.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Nå skal vi gjøre som vanlig. Vi bruker fargene for å se hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi har det akkurat nå, og deler gjerne noe om hvorfor vi føler oss som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har fortalt hvordan de har det akkurat nå.

Hensikt: Å begynne å lytte til kroppen og sette ord på det vi føler.

Kilde: Jonauskaitė m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Tilbakeblikk'

Talemanus

Før vi går i gang med dagens tema, er det anledning til å si noe om sine tanker og følelser etter siste møte. Hvis dere har brukt noe av det vi har lært så langt i 'Meningen med meg', kan dere gjerne fortelle noe om hva dere har gjort, og hvordan det gikk.

Spør gruppen

- Kanskje har dere tenkt på noe dere vil fortelle til resten av gruppen?

Hensikt: Å stadfeste arbeidet fra forrige møte og aktivere deltakernes egen retning i det videre arbeidet.

Bilde 'Sinne'

Talemanus:

I dag skal vi utforske følelsen "sinne", som signaliserer til oss at noe ikke føles bra, og at vi må si ifra og sette grenser.

Bilde 'Hva er sinne?'

Spør gruppen

- Hva er sinne?
- Hva er andre ord og uttrykk for sinne?

(Åpne opp for tankeeksperimenter. Ta en runde og la alle få svare på spørsmålene. De som ikke vil svare, kan velge å si "pass".)

Talemanus (fyll ut)

Raseri, aggresjon, være arg, vrede, forbannet.

Spør gruppen

- Finnes det lydmalende uttrykk, som i tegneserier?
- Kommer dere på en lignelse for sinne?

Talemanus

Det er mange sinne for sinne (fyll ut):

- det koker på innsiden
- det brenner i hodet
- det ryker ut av ørene
- det svartner for oss
- vi er på bristepunktet
- vi ser rødt
- furore (furier, hevners gudinner i romersk mytologi)
- hellig vrede

Spør gruppen

- Hvorfor tror dere det finnes så mange lignelser for akkurat sinne?
- Hvordan kunne man skrevet sinne i en chat eller med emoji'er?

Talemanus

Sinne gir oss styrke til å hevde oss selv og sette grenser, det forbereder oss på å forsvare oss og gir styrke til å overvinne hindringer og frustrerende situasjoner.

Sinne kan også sette oss i en maktposisjon – da det ofte fører til underkastelse hos andre.

Hensikt: Å trene opp evnen til å reflektere og finne flere ord for følelser.

Kilde: Kircanski, Lieberman & Craske (2012); Solbakken & Monsen (2021).

Bilde 'Hva gjør deg sint?'

Hjelpemidler

- post-it-lapper og penner
- krukke eller hatt

Instruksjoner

La deltakerne skrive ned på lapper hva som får dem til å bli sinte. Du som leder skriver også noen lapper for å øke anonymiteten. Samle inn alle lappene og legg dem i en krukke eller en hatt.

Talemanus

Nå skal du tenke etter hva som gjør deg sint. Skriv det ned på en post-it-lapp. Det kan være en person, en ting, et sted, en situasjon, et minne eller lignende. Det kan være noe som gjør deg veldig eller bare litt sint. Skriv så mye som du føler deg komfortabel med. Det er ikke mulig å se hvem som har skrevet hva.

Skriv bare én ting på hver lapp.

Spørsmålet er altså: Hva gjør deg sint?

...

(Samle inn alle lappene, og legg dem i en krukke eller en hatt.)

Nå skal vi forsøke å sortere lappene. Jeg synes vi kan dele lappene i ulike grupper.

Spør gruppen

- Hvilke grupper har vi funnet?
- Er det en gruppe eller kategori som mangler?
- Hva tenker dere når dere ser disse forskjellige gruppene eller kategoriene?

(Reflekter gjerne og oppsummer det som har kommet frem på lappene.)

Hensikt: Å øke lysten til å utforske og dele tanker og følelser med andre.
--

Bilde 'Følelser – kommer og går, og smitter over til andre'

Talemanus

Nå skal vi snakke litt mer om at det er vanlig at vi noen ganger stopper følelsene våre og holder tilbake og anstrenger oss for ikke å føle eller vise bestemte følelser. Dette er kjekt å vite og hjelper oss med å håndtere ulike situasjoner i hverdagen. Hvis vi derimot holder tilbake følelsene våre for mye og for lenge, kan dette, som vi har nevnt tidligere, føre til økt uro og angst.

Det er vanlig at vi holder tilbake tristhet, frykt og skam, og for noen kan det være spesielt vanskelig å føle og vise at de er sinte.

Det er ikke alltid vi merker at vi holder følelsene tilbake eller at vi er sinte, men kroppen viser oss på ulike måter at det nok er slik – for eksempel i form av en klump i magen, brystet eller halsen – en klump som bare er der og føles tung og ubehagelig. Noen ganger kan tilbakeholdte følelser komme til uttrykk som rastløshet, trykk på brystet eller som en mørk, uklar sky i hodet. Noen ganger kan vi føle oss anspent og irritert. Noen ganger kan ulike innestengte følelser vikle seg sammen i et stort virvar og gjøre oss forvirret. Noen ganger holder vi tilbake alle følelsene våre så mye at vi føler oss tomme.

Spør gruppen

- Har dere andre eksempler på hvordan det kan føles å holde tilbake sinne eller andre følelser?

Talemanus

Hvis vi går og bærer rundt på en bekymringsklump i magen over en periode, kan vi også føle oss mer alene. Vi kan da trenge hjelp fra noen som er interessert i å forstå hva den klumpen i magen handler om. Det er ofte lettere å tenke sammen med andre om hvilke følelser og tanker som kan skjule seg på dypet. Hvis vi føler oss rastløse, forvirret eller tomme, kan det også føles godt å snakke med noen.

Får vi muligheten til å snakke om hvordan vi føler oss med noen vi føler oss trygge på, blir følelsene og tankene som regel klarere, og bekymringen og angsten avtar og går kanskje til og med helt bort. Følelsene får da hjelp til å komme og gå i sin egen takt, akkurat slik bølgene gjør mot stranden.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på hvordan det kan være når man har snakket med noen og de vanskelige følelsene kanskje slipper taket?

Talemanus

Når følelsene er i balanse og kroppen er rolig, føler vi ofte trygghet og tillit til livet og oss selv. Da har vi det bra.

Jeg tenker på hvordan det føles i kroppen min når jeg er sint, hvordan sinne viser seg i kroppsholdningen min og i ansiktsuttrykket mitt, hvordan det føles for andre når jeg er sint, og hvordan det føles i min egen kropp når noen andre er sinte.

(Hvis du vil, kan du som leder vise tankene dine med ansikts- og kroppsmimikk.)

La oss utforske dette mer sammen.

Kilde: Bauer (2007); Beebe & Lachmann (2002); Stern (2005).

Bilde 'Dagens følelse – tenk etter og utforsk sammen'

Instruksjoner

Bruk og utforsk så mange spørsmål som føles riktig for gruppen, og som dere har tid til.

Talemanus

Nå skal vi tenke over og utforske sinne sammen. Jeg foreslår at dere leker, viser, prøver og eksperimenterer så mye dere vil og føler for. Bruk ansiktet, kroppen, stemmen og bevegelser!

Som alltid kan dere svare og gjøre så mye som dere føler dere komfortable med. Det er ingenting som er rett eller galt.

Spør gruppen

- Hvordan føles det i kroppen når man er sint?
- Hva gjør kroppen, eller hva vil kroppen gjøre?
- Hva uttrykker ansiktet og øynene?
- Hva er bra med å kunne bli sint?
- Hvis sinne var en farge – hvilken farge ville det vært?

- Hvis sinne var et dyr – hvilket dyr ville det vært?
- Hvis sinne var et tegneseriemonster – hvordan ville det sett ut?

- Hva pleier du å gjøre når du er sint?
- Hvordan føles det i kroppen din når noen andre er sinte?
- Har du vært sint og ikke turt å vise det?
- Hvordan kunne du vist det mer?

- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler sinne?

Talemanus

Noen ganger når vi er irritert, sinte og sure, kan det hende vi egentlig bare er triste. Da kan det føles bra hvis noen sier: "Du høres sint ut, men kanskje du føler deg trist også?"

Hensikt: Å øke evnen til å oppfatte og forstå egne og andres følelser.

Bilde 'Dagens følelse – skildre'

Instruksjoner

Del gruppen inn i to mindre grupper.

Det er bra om lederen/lederne også skriver lapper.

Talemanus

Vi skal nå gjøre en mimelek som samlet gruppe der vi skal skildre situasjoner og følelser.

Dere skal nå være i to grupper.

1. Skriv tre lapper med en situasjon som på en eller annen måte har med sinne å gjøre.
2. Skriv tre lapper med ulike uttrykk for irritasjon og sinne, for eksempel "det koker på innsiden", "det brenner i hodet" og "så sint at det ryker ut av ørene".
3. Legg alle situasjonslappene i en krukke og alle følelseslappene i en annen krukke.

4. Bestem hvilket lag som skal starte. Ett lag trekker en lapp fra hver krukke og skildrer, altså fremviser, kombinasjonen. Det andre laget gjetter hvilken situasjon og følelse som er skrevet på lappene.

5. Bytt lag.

(Fortsett til alle lappene er brukt, eller til det ikke er mer tid. Samle gruppene i en hel gruppe.)

Spør gruppen

- Hva var gøy, hva var litt skummelt eller utfordrende å gjøre?
- Fikk dere noen nye tanker eller refleksjoner?

Hensikt: Å øke lekenheten og lysten til å utforske ulike følelser.

Bilde 'Kroppsbilder for følelser'

Talemanus

På bildet kan vi se hvordan mennesker opplever ulike følelser i kroppen. Lysegult viser den sterkeste følelsesmessige aktiveringen, lyseblått mest avstengning og svarte områder en nøytral tilstand.

Bildet stammer fra en finsk studie der rundt 700 personer ble bedt om å fargelegge områdene som de følte ble aktivert og stengt av når de opplevde forskjellige følelsesmessige tilstander. I studien ble de ulike følelsene aktivert gjennom ord, historier, filmer eller ansiktsuttrykk. Personene som deltok, kom fra Finland, Sverige og Taiwan. Resultatene tyder på at vi opplever følelsene våre på en lignende måte uansett om vi kommer fra Vest-Europa eller Øst-Asia.

Spør gruppen

- Kan dere se hvilken grunnfølelse som aktiverer hele kroppen, og hvilken følelsesmessig tilstand som stenger av kroppen mest?

Talemanus

Riktig! Glede aktiverer hele kroppen, og depresjon er forbundet med mest avstengning.

Spør gruppen

- Får dere noen tanker og refleksjoner når dere ser at lykke og depresjon er hverandres motsetninger?
- Er det andre ting dere legger merke til?

Talemanus

Ting vi for eksempel kan se, er at skam gjør oss røde i kinnene, at sinne gjør at vi får mye aktivering i hendene, og at kjærlighet aktiverer både ansiktet, brystet og underlivet.

Spør gruppen

- Får dere noen andre tanker eller refleksjoner når dere ser på dette bildet?

Kilde: Nummenmaa m.fl. (2014).

Bilde 'Følelsessyklusen' (1)

Talemanus

Nå skal vi se mer overgripende på hvilke ulike veier vi kan ta når en følelse aktiveres i kroppen.

Når en følelse aktiveres, for eksempel sinne, kan vi enten la oss føle den, uttrykke og dele den, eller holde den tilbake (vis på bildet, og vis de ulike forløpene).

Hvis vi finner en god måte å uttrykke og dele følelsen på, får vi ofte roen og balansen tilbake ganske raskt. Vi kommer da til det grønne punktet på bildet, der vi har det bra. Selv når vi ikke har noen å snakke med, kan vi la oss selv føle og uttrykke følelsen i og for oss selv. Vi kan ta oss tid til å kjenne etter hvordan det føles i kroppen, og tenke eller si høyt hva vi legger merke til i kroppen, som for eksempel: "Akkurat nå føler jeg meg veldig sint – det koker i brystet mitt, og hendene mine vil slå noe." Vi kan tenke eller si alt vi legger merke til, helt til vi har lagt merke til alle følelsene og fornemmelsene i kroppen.

(Se gjerne på møte 3, der vi snakket om toleransevinduet for første gang. Der finnes det flere tips til hvordan du kan gjøre det.)

Når vi i stedet holder tilbake følelser uten at de kommer til uttrykk, kan det føre til avstengning eller til uro og angst, slik vi ser på bildet. Vi kan også svinge mellom å føle oss avstengt og å føle mye uro og angst.

En ting er veldig viktig: Å holde tilbake eller skyve bort følelser er *ikke* det samme som å tenke på følelser og tanker selv før du føler deg klar til å dele dem med andre.

Bilde 'Følelsesyklusen' (2)

Instruksjoner

For deg som skriver ut bildene og ikke viser dem via en datamaskin: Skriv ut bildet *Følelsesyklusen (2)* og tegn selv pilene mens du prater om *Følelsesyklusen (3)* og *(4)* for å spare papir.

Talemanus

Når vi er følelsesmessig avstengt, altså at vi stenger følelsene våre inne, gjør vi ting mer som roboter uten engasjement eller lyst.

Når vi føler uro og angst, blir vi mer impulsive, og vi kan også bli mer tvangsmessige og gjøre de samme tingene om og om igjen for å prøve å roe uroen og angsten.

Når vi føler oss rolige og i balanse, kan vi lettere gjennomføre ting vi selv har bestemt oss for og ønsker, og det blir lettere å samarbeide med andre.

Bilde 'Følelsesyklusen' (3)

Talemanus

For å komme ut av en avstengt situasjon i følelsene våre må vi få kjenne på følelsene vi har holdt tilbake, i en trygg sammenheng. Vi må finne måter å uttrykke og dele dem på for å komme til roen og balansen ved det grønne punktet. Det er som å bringe livet og lysten tilbake til kroppen.

Bilde 'Følelsesyklusen' (4)

Talemanus

For å komme ut av en tilstand av uro og angst trenger vi også å kunne kjenne på våre undertrykte følelser i en trygg sammenheng og finne en måte å uttrykke og dele dem på for å komme til roen og balansen ved det grønne punktet. Det blir på en måte som å fjerne drivstoffet for uroen og angsten.

Hvis det er mange konfliktfylte følelser bak uroen og angsten, kan arbeidet med følelsene våre ta lengre tid, og vi må kanskje snakke med noen mer regelmessig over en periode for å behandle alle de forskjellige følelsene som har viklet seg sammen.

Nye følelser aktiveres hele tiden, så jo mer vi kan finne en tilstrekkelig trygg måte å uttrykke og dele det vi føler på, desto raskere kan vi gjenvinne roen og balansen.

Hvis vi vet at vi ofte holder tilbake følelser, kan vi likevel gå til noen vi føler oss trygge på, og si det som det er, for eksempel: "Jeg føler meg avstengt, men jeg vet ikke hvorfor det har blitt sånn." Eller "Jeg har så mye uro og angst at jeg holder på å sprekke, men jeg vet ikke hva det skyldes, jeg tror ikke det har skjedd noe spesielt."

Å ikke vite og begynne å snakke om og utforske hva som skjer med følelsene våre, er en god start og et skritt nærmere det grønne punktet.

Kilde: Lloyd (2018).

Bilde 'Klappemassasje'

Talemanus

Som dere kanskje husker, er hendene våre et av de mest følsomme områdene på kroppen, og i én enkelt fingertupp er det tusenvis av følelegemer. Ved vennlig og respektfull berøring frigjøres vårt velværehormon. Det kalles oksytocin. Dette hormonet får oss til å slappe av og føle oss bra. Det gjør oss også mer tolerante for smerte, som når vi faller og slår oss, og spontant gnir oss på området der skaden er. Dette gjør også at vi blir roligere ved både å gi og motta massasje. Ordet "hormon" er gresk og betyr "det som setter i bevegelse". Hormonene våre består av ulike stoffer som samarbeider med kroppens nervesystem om å bremse eller sette fart på ulike aktiviteter i kroppen.

Vi skal nå utføre klappemassasje. Jeg kommer til å veilede dere gjennom hvert trinn. Vi skal finne en rolig og jevn rytme – og alle må følge med og gjøre så mye som føles godt.

1. Først skal vi stå i en ring med ansiktene innover.
2. Gni hendene til de blir varme, klapp mykt og rytmisk på kroppen med håndflatene. Start med armene, brystet, magen, bena, føttene og korsryggen.
3. Vend dere til høyre og klapp mykt og rytmisk på hverandres skuldre og rygg. Klapp vekselvis med begge håndflatene. Hvis det føles bedre, kan du fortsette å klappe deg selv som før. Finn en rolig og jevn rytme, og fortsett en liten stund til.

Avslutt nå med å stryke lett over rygg og armer noen ganger.

4. Vend dere nå til venstre og gjør det samme en gang til.
5. Vend dere så mot midten igjen. Ta et rolig, litt dypere pust inn, og strekk deg så mye du kan. Senk hendene og ta tak i hverandres hender. _____ (navn), du starter med å sende et lett trykk med den ene hånden. Så sender dere trykket som en puls rundt i ringen, samtidig som dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt. Vi lar pulsen gå noen runder.
6. Legg hendene i kors over brystet, stå et øyeblikk og bare kjenn hvordan varmen fra hendene strømmer inn i brystet og fyller hele kroppen – helt ned til tærne.
7. Takk! Nå skal vi ta en pause.

Hensikt: Å øke tryggheten og tilstedeværelsen i kroppen sammen med andre.

Kilde: Fotopoulou, Mohr & Krahé (2021); Uvnäs Moberg (2000, 2009).

Bilde 'Pause'

Talemanus

Hvis noen vil si eller spørre om noe, er det rom for det etter pausen.

Nå skal vi ha pause til klokken _____. Så starter vi opp her inne igjen.

(Kan deltakerne forlate rommet? Finnes det frukt? Minn deltakerne om hvor toalettene er!)

Instruksjoner

I pausen ordner du rommet slik at stolene står i en ring.

Bilde 'Samling'

Instruksjoner

Sørg for at alle kommer inn i rommet. La alle sette seg i ringen. La alle roe seg.

Hold denne delen så kort som mulig, men la det samtidig være rom dersom noe må sies. Ikke la samtalen fra før pausen tas opp igjen.

Talemanus

Vi skal snart fortsette med dagens meningstema – grenser og behov.

Spør gruppen

- Før vi begynner, lurer jeg på om noen trenger å si eller spørre noe om det vi gjorde eller snakket om før pausen?

Bilde 'Grenser og behov'

Talemanus

I dag skal vi se nærmere på grenser og behov – jeg lurer på hvilke blader på blomsten som skal være med da ...?

Bilde 'hva er grenser og behov?'

Talemanus

Vi skal nå tenke etter sammen. Gjør gjerne noen tankeeksperimenter! (Ta en runde om nødvendig.)

Spør gruppen

- Hva er grenser, og hva er behov?
- Hva er andre ord for grenser og behov?

Talemanus (fyll ut)

Grenser: Stopp, jeg vil, jeg trenger, selvstendig, nei, jeg kan, den jeg føler at jeg er.

Behov: Krav, nødvendighet, lengsel, lyst, begjær, begjær, ønske, vilje.

Spør gruppen

- Har dere eksempler på musikk, serier, filmer eller bøker som omhandler dette?

Hensikt: Å trene opp evnen til å reflektere og finne flere ord for følelser og meningstemaer.

Bilde 'Dine grenser og dine behov'

(Les fra bildet.)

Spør gruppen

- Hva tenker dere rundt spørsmålene?

Hensikt: Å øke evnen til å reflektere og finne flere måter å håndtere utfordrende følelser på.

Bilde 'Hvor mye opplever du at du kan påvirke ...'

Instruksjoner

Egenvurderingsspørsmålene kan gjøres i grupper på to eller tre, eller hver deltaker for seg. Del ut et utskrevet ark til hver deltaker der de kan ringe rundt svarene sine.

Talemanus

Nå skal vi svare på noen selvevalueringsspørsmål slik at dere selv kan se hvordan dere tenker og føler. Svarene er hovedsakelig for deg selv, og du trenger ikke dele svarene dine med de andre i gruppen.

Hvis det føles bra og du vil, kan dere svare på spørsmålene sammen, tre og tre eller to og to. De som vil svare på spørsmålene alene, kan gjøre det.

Gjør det på den måten som føles best i dag, så kan du kanskje prøve å gjøre det på en annen måte neste gang.

...

(Avslutt med å samle hele gruppen.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette? Har dere noen tanker eller følelser etter øvelsen?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å svare på?
- Hva tar dere med dere fra denne øvelsen?

Bilde 'Jeg er god ...'

Talemanus

Tenk litt over hva du er god på, og hva du ønsker å bli bedre på. Tenk på ting som har med sinne, grenser og egne behov å gjøre. Vi bruker noen minutter. Deretter skal vi ta en runde der alle får fortelle eller skildre med kroppen sin.

Nå tar vi en runde. Det første svaret handler om "Jeg er god på å ..."

Nå tar vi en runde til. Fortsett setningen "Jeg vil bli bedre på ..."

Takk!

Spør gruppen

- Hvordan kunne dere lært noen andre å bli bedre på det du er god på?
- Hva hadde du trengt fra gruppen for å tørre å gjøre det du ønsker å bli bedre på?

Hensikt: Å styrke selvfølelsen ved å øve på å sette grenser og uttrykke behov.
--

Bilde 'Situasjon i hverdagen (1)'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Åpne for en samtale basert på situasjonen og spørsmålene.

Variant: Dette kan også gjøres som et rollespill eller forumspill, som er en type rollespill der vi undersøker hva vi kan gjøre i ulike vanskelige eller sårbare situasjoner i hverdagen. I forumspillet kan deltakerne tre inn i ulike roller for å trene og finne løsninger i den gitte situasjonen.

Hensikt: Å styrke evnen til å reflektere over egne og andres følelser og behov.

Bilde 'Situasjon i hverdagen (2)'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Åpne for en samtale basert på situasjonen og spørsmålene.

Variant: Dette kan også gjøres som et rollespill eller forumspill. Se ovenfor.

Hensikt: Å styrke evnen til å reflektere over egne og andres følelser og behov.

Bilde 'Balanseøvelse'

Instruksjoner

Les eventuelt fra bildet.

Hvis du vil, kan du bruke lydfilen i stedet for å lese øvelsen.

Talemanus

Vi skal nå gjøre en balanseøvelse som kan være fin å gjøre når vi føler oss sinte eller frustrert. Øvelsen vi skal gjøre, kan vi kalle for "Knuse brusboksen".

Noen ganger når vi blir veldig sinte, føles det som om vi slåss, sparke og skrike. Det er som om sinnet og frustrasjonen vil ut gjennom armer, ben og stemmen. Denne øvelsen er en måte vi kan hjelpe kroppen med å frigjøre følelser på en trygg måte uten å skade oss selv eller andre. Når vi har lettet på det følelsesmessige trykket, kan det være lettere å snakke om hva som forårsaket sinnet eller frustrasjonen.

Jeg minner om et par ting først. Følg med og gjør så mye som dere føler dere komfortable og fortrolige med. Hvis noe føles ubehagelig, kan du for eksempel prøve å endre hendenes plassering, slik at det føles trygt og behagelig å utføre øvelsen. Avslutt øvelsen hvis noe føles ubehagelig, og snakk med gruppen og/eller lederen når resten av gruppen har avsluttet øvelsen.

Vi skal finne en rolig og jevn rytme. Nå begynner vi.

(Her kan lydfilen startes.)

Sitt på en stol, hold ryggen rett og avslappet, la føttene hvile støtt på gulvet, og la hendene hvile komfortabelt i fanget. Kjenn etter om du vil ha øynene åpne eller lukkede. Du kan endre underveis om du vil. Hvis tankene dine vandrer, kan du bare godta det og forsiktig bringe oppmerksomheten tilbake til øvelsen.

Legg nå håndflatene sammen og gni hendene sammen til de er varme.

Vri hendene slik at du får full kontakt mellom håndflatene. Løft hendene og albue til skulderhøyde. Kjenn kontakten mellom håndflatene.

Du skal nå puste kraftig inn gjennom nesen og forme munnen som til et "rør" og puste jevnt og sakte ut gjennom "røret" samtidig som du klemmer hendene sammen så mye du kan. Du kan presse så mye du kan når du holder albue opp.

Hvis du vil, kan du samtidig som du trykker hendene sammen, presse føttene mot gulvet. Kjenn etter hva som føles best for deg.

1. Vi gjør det sammen. Pust inn kraftig gjennom nesen ... og pust ut gjennom "røret" ... samtidig som du presser håndflatene sammen så hardt du kan ... knus brusboksen og press føttene mot gulvet hvis det føles bra.

Slipp spenningen og la hendene hvile på knærne. Legg merke til hvordan det føles i kroppen, og la pusten komme av seg selv.

2. En gang til: Før hendene sammen og løft hender og albuer opp til skulderhøyde, pust inn kraftig gjennom nesen ... og pust ut gjennom "røret" ... samtidig som du presser håndflatene sammen så hardt du kan ... knus brusboksen og press føttene mot gulvet hvis det føles bra.

Slipp spenningen og la hendene hvile på knærne. Legg merke til hvordan det føles i kroppen, og la pusten komme av seg selv.

3. En gang til: Før hendene sammen og løft hender og albuer opp til skulderhøyde, pust inn kraftig gjennom nesene ... og pust ut gjennom "røret" ... samtidig som du presser håndflatene sammen så hardt du kan ... knus brusboksen og press føttene mot gulvet hvis det føles bra.

Slipp spenningen og la hendene hvile på knærne. Legg merke til hvordan det føles i kroppen, og la pusten komme av seg selv.

Avslutning

Nå skal vi avslutte med å gi kroppen litt ekstra energi.

Legg håndflatene sammen og gni hendene sammen til de er varme.

Legg nå hendene på hoftene, stryk hendene med faste tak fra hoftene til føttene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt knærne og hoftene.

Flytt nå hendene til skuldrene, stryk hendene med faste tak fra skuldrene til hendene og tilbake, gjerne litt ekstra rundt albuer og skuldre.

Stryk over magen, brystkassen, ansiktet og hodet. Stryk med faste tak oppover i nakken, og masser ørene forsiktig.

Legg nå én hånd på brystet og én på magen på en måte som føles bra for deg. Bare sitt litt sånn og pust sammen.

La pusten komme av seg selv, og kjenn etter hvordan det føles i kroppen. Kanskje noe føles annerledes? Fokuser i så fall ekstra nøye på dette.

Ta nå enda et godt, litt dypere pust inn, strekk ut hele kroppen – som om du er i ferd med å våkne – se deg rundt i rommet og legg merke til tre ting du liker. Velkommen tilbake til rommet – her og nå, klar, opplagt og våken!

(Stopp lydfilen hvis dere brukte den.)

Hensikt: Å lette på følelsesmessig trykk og øke tilstedeværelsen og tryggheten i kroppen og øyeblikket.

Bilde 'Balanseøvelse (2)'

Instruksjoner

Dette er en valgfri øvelse som kan gjøres rett etter "Knuse brusboksen". Den er også tilgjengelig som lydfil.

Talemanus

Nå skal vi gjøre "Knuse brusboksen sammen".

(Her kan lydfilen startes.)

1. Stå i en ring vendt inn mot midten, stå tett skulder mot skulder. Føl at dere har skikkelig kontakt mellom armene deres på begge sider.

Pust kraftig inn gjennom nesen ... form munnen som et "rør", pust ut jevnt og sakte gjennom "røret" samtidig som dere skyver armene sakte og bestemt mot naboenes armer. Dere kan presse så mye som mulig uten at dere mister kontakten.

Bruk magen til hjelp og trykk ut den siste luften med magemusklene.

Slipp spenningen i armene, og legg merke til hvordan det føles i kroppen.

2. Utvid nå ringen og vend dere mot hverandre, to og to i sirkelen. Hvis antall deltakere er et oddetall, kan en leder være med. Før hendene opp foran brystet og legg håndflatene mot hverandre, hold albue litt bøyd, kjenn at du har ordentlig kontakt mellom hendene.

Pust kraftig inn gjennom nesen ... form munnen som et "rør", pust ut jevnt og sakte gjennom "røret" samtidig som dere skyver hendene sakte og bestemt mot hverandre.

Bruk magen til hjelp og trykk ut den siste luften med magemusklene.

Slipp armene ned, og legg merke til hvordan det føles i kroppen.

3. Stå vendt mot midten igjen, nå med avstand mellom dere på hver side.

Før hendene ut til sidene og legg håndflatene mot hverandre, hold albue litt bøyd, kjenn at du har ordentlig kontakt mellom hendene. Kjenn litt på fjæringen i armene.

Pust kraftig inn gjennom nesen ... form munnen som et "rør", pust ut jevnt og sakte gjennom "røret" samtidig som dere skyver hendene sakte og bestemt mot hverandre.

Bruk magen til hjelp og trykk ut den siste luften med magemusklene.

Slipp spenningen i armene, behold kontakten mellom hendene, og legg merke til hvordan det føles i kroppen.

Avslutning

Legg armene i kors over brystet og la hendene hvile på overarmene, vuggende fra side til side, slik at vekten havner vekselvis på høyre og venstre fot. Mens dere vugger fra høyre til venstre side, kan dere si eller tenke: "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv.

(Lederen kan holde takten og si høyt "Jeg er rolig, jeg er trygg, rolig og trygg" osv. Dette hjelper hjernen med å bytte fra høyre til venstre hjernehalvdel, og det hjelper oss å roe følelsene og tankene våre.)

Ta nå et rolig, litt dypere pust inn og strekk dere. Senk armene og ta i hverandres hender, og send en puls rundt mens dere ser dere rundt i rommet og ser om dere legger merke til noe nytt. La pulsen gå noen runder. La pusten komme helt av seg selv.

Klem nå hverandres hender litt hardere og se dere rundt i sirkelen– som for å takke for godt samarbeid.

(Stopp lydfilen hvis dere brukte den.)

Spør gruppen

- Hvordan var dette?
- Kjente dere noen av tegnene på at dere begynte å slappe av?
- Var det noe som var lettere eller vanskeligere å gjøre?
- La dere merke til noe annet under øvelsen?
- Var det noe annet som kom opp under øvelsen som dere vil dele?

Hensikt: Å øve seg på å føle og berolige følelser sammen med andre.

Bilde 'Skriv i dagboken'

Talemanus

Nå skal dere få litt tid til å skrive i dagboken akkurat hva dere vil. (Les fra bildet.) Vi holder på til klokken _____. Jeg sier ifra når det er 2 minutter igjen.

Bilde 'Hvordan har du det akkurat nå?'

Talemanus

Hvordan føler du deg akkurat nå? Nå skal vi velge hvilken farge eller nyanse som passer best til hvordan vi føler oss akkurat nå. Fortell gjerne noe om hvorfor du føler deg som akkurat den fargen eller nyansen. Husk at vi kan oppfatte farger forskjellig og til og med som en gråskala.

Jeg kan begynne, og deretter gir jeg ordet videre til en annen, og så gir vi ordet til hverandre til alle har fortalt hvordan de føler seg akkurat nå.

Hensikt: Å begynne å lytte til kroppen og sette ord på det vi føler.

Kilde: Jonauskaitė m.fl. (2020); Kircanski, Lieberman & Craske (2012).

Bilde 'Avslutning'

Talemanus

Vi avslutter nå med å takke hverandre for dette møtet. Det andre har sagt, forblir i gruppen, og vi forteller det ikke til noen. Takk for alt dere har delt.

På neste bilde er det kontaktinformasjon dersom du ønsker å snakke med noen før vi møtes igjen. Du kan også kontakte meg eller oss som ledere. Husk at du kan gå inn på lenken for å få en oppsummering av hva vi har gjort i dag, og gjøre dagens balanseøvelse hjemme.

Bilde 'Hvor du kan henvende deg'

Instruksjoner

Les det som står på bildet. Dersom deltakerne vil, kan de ta bilde av informasjonen med mobilen.