

Jag klarar mig

Alla råkar vi ibland ut för motgångar. Men vi har också många överlevnadsfärdigheter som hjälper oss ur besvärliga situationer och alla de känslor de föder – också du har sådana färdigheter! För att komma vidare ur en situation kan det till exempel hjälpa att prata med andra, gå ut och springa eller idrotta på andra sätt, måla, lyssna på musik eller lugna kropp och själ genom andningen. Den här övningen hjälper dig se att du har klarat dig förut och alltså kan göra det också framöver. Och kom ihåg att det alltid är okej att be andra om hjälp om något känns som en återvändsgränd.

Jag har klarat mig hittills eftersom jag finns här. Du kan göra vad som helst!

INSTRUKTIONER

Tänk på någon svår eller upprörande situation som du genomlevt. Det kan till exempel handla om ett gräl med en kompis, svåra skoluppgifter eller kanske någon hobbyrelaterad situation. Skriv ned händelserna så noggrant som möjligt. Skriv också vad du gjorde för att komma vidare och om de känslor det väckte och de lärdomar du drog.

Vad hände? Hur kändes det?

T.ex. "det var omöjligt att göra läxorna och jag blev irriterad"

Hur kom jag vidare i situationen?

T.ex. "jag tog en liten paus genom att gå på promenad och bad sedan en skolkompis om hjälp"

Hur kändes det att klara av situationen? Vad lärde jag mig om mig själv?

T.ex. "det var en lättnad och jag kunde enklare fokusera på det jag skulle göra när jag inte var så irriterad längre"