

DON'T QUIT konfront IT

Samtaleark til børn og forældre
- om vredeshåndtering

Dybe følelser og overfladefølelser

Har du nogensinde set et løg indeni? Det består af en masse ringe eller lag udenpå hinanden. Hvis man skræller det, tager man først dem brune skræl af, og indenunder er der hvide løgringe. Disse løgringe kan faktisk også pilles af, så man kommer et lag længere og længere ind mod løgets midte for hvert lag man fjerner. Man kan se vores følelser lidt ligesådan, de kan bestå af flere lag. Nogle gange kan man grine og smile udenpå men alligevel være ked af det indeni – man vil måske bare ikke vise andre at man er ked af det.

Andre gange kan man være stille og indelukket og i tvivl om det hele, men faktisk er man rigtig vred indeni. Nogle mennesker har svært ved at vise deres vrede – måske fordi de har lært at det ikke er pænt.

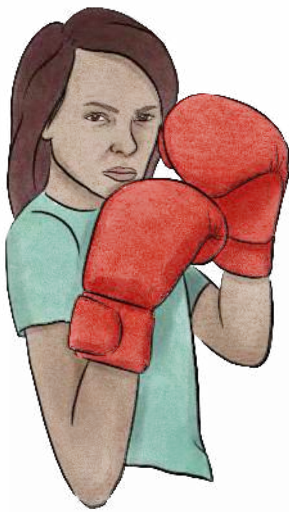


Andre har meget nemmere ved at vise vrede, så det oftest bliver den følelse, man viser udenpå, men hvis man "skrællede de yderste lag af løget", altså skrællede den vrede følelse af, ville man faktisk finde en tristhed eller en usikkerhed derinde. Man kan kalde det "at blive ked af det på den sure måde".

Tænke-hjernen og alarm-hjernen

Når vores følelser bliver meget stærke, er det svært at tænke klart. Det er helt almindeligt. Det er fordi stærke følelser er signaler til kroppen om at gøre noget. Mennesket er jo også et dyr. Dengang vi var mere som andre dyr, var det en god ting, som hjalp os med at overleve. Når man er i fare for at blive jagtet og spist af et vildt dyr, er det ikke smart at standse op og tænke og diskutere hvad man skal gøre. Det tager alt for lang tid. Der skal man bare skynde sig at komme væk. Derfor har kroppen et alarmsystem, der sætter tankerne ud af drift og sætter kroppen i gang med én af 3 ting.

De 3 ting, kan du se her:



Kamp
At forsvare sig og måske slå



Flugt
At skynde sig væk



Frys
At gå i "frys" hvor man er helt stille og prøver at gøre sig usynlig som om man var død eller ikke var der

Disse måder at reagere på, sker automatisk i den del af hjernen, vi kan kalde "alarm-hjernen". Nu, hvor vi ikke er så meget som dyrene længere, er det ikke altid smart. Nogle gange er det falsk alarm, og det var faktisk bedre for os at stoppe op og tænke, dvs. bruge "tænke-hjernen". Det kan man træne sig i. Det skal du øve om lidt.

Opgave 15

Mit alarm-signal

Opgavebeskrivelse

Man kan træne sig i at få bedre kontakt til tænke-hjernen. Det er for eksempel smart i de situationer, hvor ens hjerne er på vej i alarmtilstand/beredskab. Først skal man opdage, når man er på vej til at gå i alarm. Det gør man ved at opdage kroppens allerførste små signaler om, at nu er vreden på vej. De signaler skal man træne sig i at opdage, inden alarmerne faktisk går i gang. Lidt ligesom man f.eks. kan høre en mobiltelefon på et bord vibrere et sekund, før man hører den ringe. Sådan et lillebitte tegn er nemt at overhøre. Men du kan træne dig i at "høre" det, dvs. opdage det.

Et andet billede, som er særlig god at bruge i forhold til vrede, er en nødraket og dets forskellige stadier:

- 1) Nødraket ikke i brug. *Alt er normalt.*
- 2) Nødraket antændes. *Det er her man mærker man de første tegn på vrede: alarm-signalet*
- 3) Nødraket stiger op med høj fart. *Nu får vreden fat*
- 4) Eksplosion. *Vredesudbrud*
- 5) Udbrændte stumper, der falder til jord uden krudt og ild i. *Efterspil*



Kan du huske øvelsen "Kroppen". Prøv at kigge på den igen. Du må gerne ændre i dine svar nu, hvis du synes. Kan du finde ud af, hvilke af disse fornemmelser, der er dit allerførste lillebitte alarmsignal? Hvordan kan du mærke det i din krop, når du er lige begyndt at være på vej til at blive vred eller irriteret?

Opgave 16

Strategier når jeg mærker vrede

Opgavebeskrivelse

Du skal bruge farveblyanter til denne øvelse

Her er en liste over nogle måder, man kan bruge til at styre sine vrede handlinger. Man kan kalde det for strategier eller planer. Kig på listen og farv de strategier grønne, som du allerede bruger. Farv bagefter dem gule, som du måske kunne forestille dig, kunne være nogle du kunne prøve af som noget nyt.

Prøv at tænke over fordele og ulemper ved de forskellige strategier. Tal med din mor eller far om det. Vælg to eller tre ud, som du vil øve og prøve af i den kommende tid.

- Strategier du bruger
- Strategier du kan afprøve

Skabe fysisk afstand fra situationen

- Gå væk fra situationen
- Gå på toiletet for at få en pause (f.eks i skolen)
- Gå på dit værelse (hjemme)
- Gå udenfor

Beroligende selv-tale

- "Jeg gider faktisk ikke at hidse mig op"
- "Jeg ved, at det ikke passer hvad de siger"
- "Jeg tæller lige til 20, før jeg svarer"
- "Jeg kan godt klare det her"

Afløde med at gøre noget

- Nulre stress-bold i lommen
- Tale med nogle andre
- Høre musik
- Spille et kort spil på telefonen
- Tag din puls
- Udtænke på hvad dit mål i denne situation kunne hedde. f.eks. "Klare det her uden at slå"

Fysisk afreageren

- Løbe en lille tur
- Slå i en pude
- Slå ind i den anden hånd
- Lave styrkeøvelser i højt tempo
- Slå en bold hårdt ned i jorden/ind i en væg
- Slå til en boksebold

Fysisk selvberoligelse

- Abeklappet
- Afspænding
- Stryge dig selv over armene
- Mini-vejtrækningsøvelse: Lukke øjnene og trække været dybt nogle gange

Skabe mental afstand

- Lave en tvungen pause inden jeg reagerer
- Tælle langsomt til 10 inden i mig selv
- Visualisere "Mit trygge sted"
- Forestille mig at jeg går ind i en køleboks/fryseboks og mine følelser bliver kolde