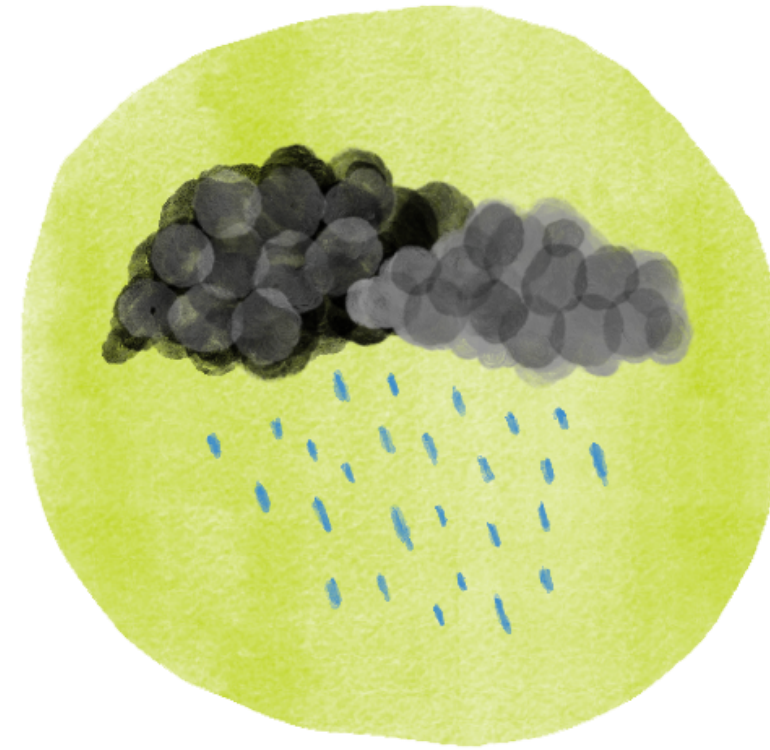


Introduktion till MIELI rf:s uppgiftspaket
Körkort i psykisk hälsa:

Vad kan jag göra när jag upplever otrevliga känslor?



Mer information om MIELI rf:s uppgiftspaket Körkort i psykisk hälsa för grundskolan hittar du här:
<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>



Mål:

- Jag försöker förstå vad mina känslor beror på.
- Jag vet att känslor kan kännas i kroppen.
- Jag kan nämna åtminstone åtta känslor.
- Jag vet metoder för att bli lugnare när jag får en otrevlig känsla.

Gallup! Svvara med att markera:

Vad får man göra när man är sorgsen eller ilsken?

- Vara nära eller i någon närstående persons famn
- Vara ensam en stund
- Gråta
- Svära så att andra hör
- Skylla på andra
- Söndra föremål



Tänk vidare på punkterna från föregående bild:

Vara nära eller i någon närstående persons famn

- Att vara nära någon gör att man lugnar ned sig.

Vara ensam en stund

- Lugnar du ned dig bäst när du är ensam?

Söndra föremål

- Skulle du vilja att någon förstör dina saker när hen är ilsken?

Skylla på andra

- Hjälper det att leta efter en skyldig?

Svära så att andra hör

- Hur tycker du det känns att lyssna på någon som svär?

Gråta

- Har du märkt att om du gråter börjar du må bättre??



Man får känna alla känslor

Du får känna helt vad som helst: glädje, sorg, kärlek, ilska, rädsla, avsky. Vilka andra känslor kan du nämna?

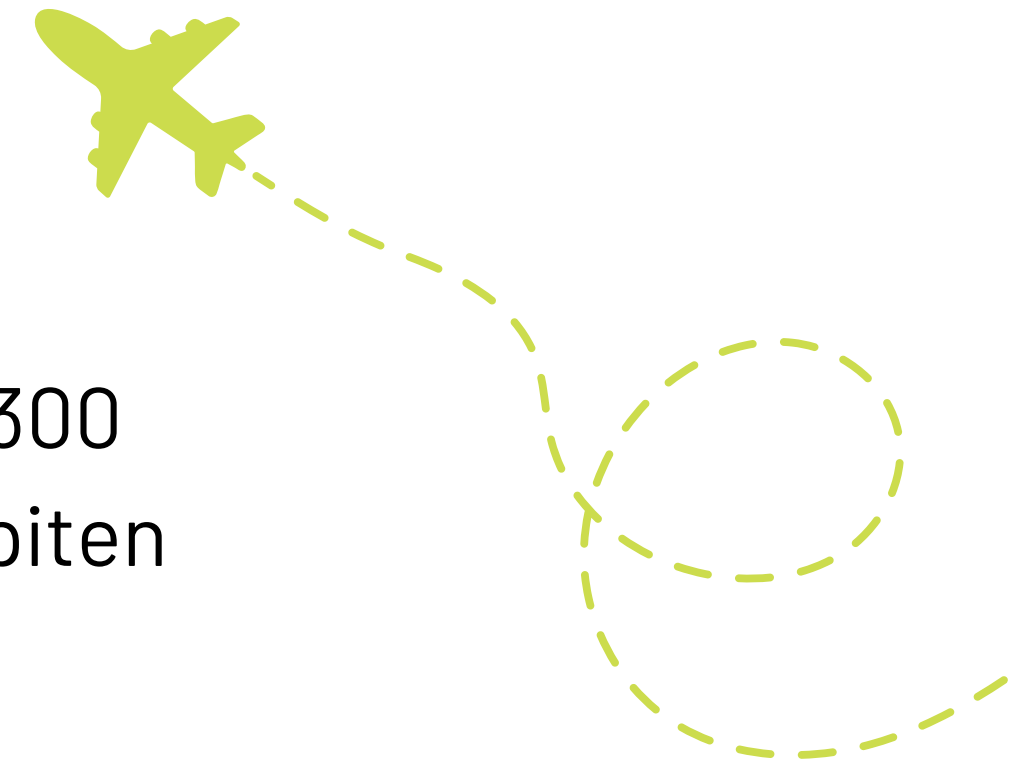
Känslor gör livet intressant och gör varje dag annorlunda. Känslor som känns otrevliga har också en god anledning att existera. Ilska kan uppstå för att situationen är orättvis. Av ilskan får man styrka att försvara sig!

När en känsla tar överhand får man ändå inte göra illa eller skada

När ilskan tar överhand gör man ofta dumma saker. Därför är det värt att lära sig att lugna ned sig. Exempel på nästa diabild!



En sann historia om en flygkaptan som räddade många människor



Flygkaptanen hade en helt vanlig arbetsdag. Han flög ett flygplan med 300 passagerare. Plötsligt gick planet sönder mitt under flygningen. I cockpiten började larmlamporna att blinka, summern ljud och mätarna visade skrämmande siffror. Flygkaptanen lyckades nödlanda i öknen.

Man frågade flygkaptanen hur han behärskade sig i det fruktansvärda ögonblicket. Han svarade: "Jag satt på mina händer."

Flygkaptanen handlade klokt: först gjorde han ingenting, utan lugnade ned sig. Endast ett lugnt sinne fattar kloka beslut.

Källa: Tiina Röning

Hur kan du lugna ned dig själv?

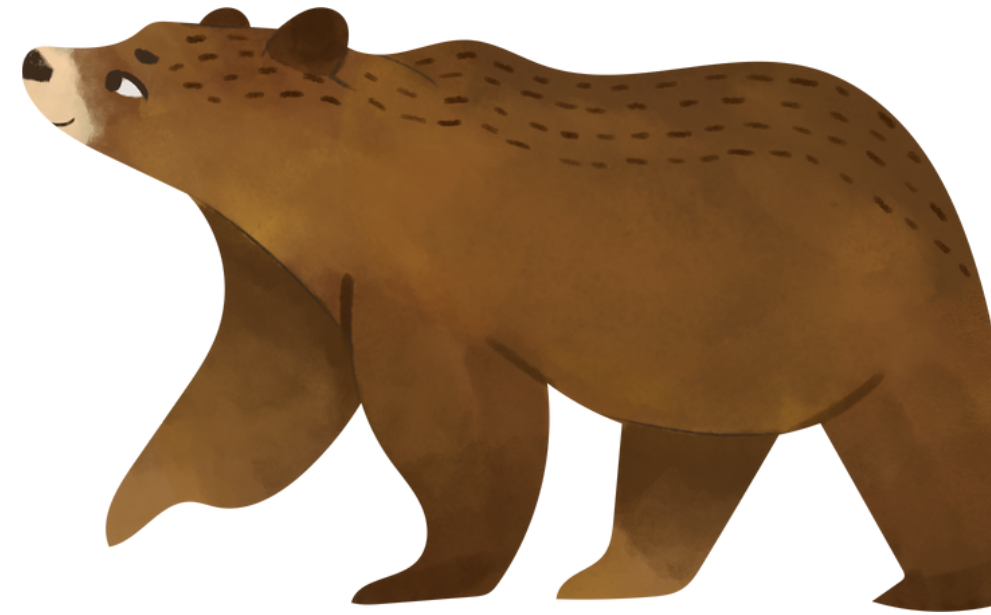
- sätt händerna i fickorna och lämna platsen en stund
- andas djupt tre gånger
- räkna i huvudet från tio till ett
- tänkt något lugnande: "Det går ingen nöd på mig. Allt blir bra."

Vilka av dessa testar du
den här veckan?



Björnandning

Mål: öva på hur jag kan lugna ned mig själv.



Läraren instruerar: "Inta en bra ställning. Blunda. Andas in och ut lugnt några gånger. Föreställ dig nu en situation där du var ilsken. Kom ihåg vad som hände i din kropp. Andades du snabbare? Knöt du dina händer? Började du skrika? Vad gjorde du? Nu kan du öppna ögonen. Nu övar vi på hur man kan lugna sig själv. Öppna vänster hand. Ta ett pincettgrepp med höger hand och föreställ dig en pytteliten björn som leder en röd cykel (eller drar en röd pulka om det är vinter) mellan pekfingret och tummen. När björnen leder cykeln uppför den första backen (toppen av tummen på vänster hand), andas in. På toppen av backen sätter sig björnen på sin cykel, och då håller du andan en riktigt kort stund. Sedan åker du nerför backen (från toppen av tummen till basen av pekfingret) och andas ut. Upprepa övningen med alla fingrar!" Övningen hjälper mot ilska, spänningar, rädsla och andra upprörda känslor.

Uppgiften är en del av MIELI rf:s **Körkort i psykisk hälsa för grundskolan** uppgiftspaket.

Mer information hittar du här:

<https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/korkort-i-psykisk-halsa-till-grundskolan/>