

Gode tips dersom du er sint



Det er helt vanlig å være sint innimellom.

Sinne er en følelse som beskytter oss. Den hjelper oss å sette grenser for hva som er greit, og hjelper oss å si nei og beskytte det som er viktig for oss.

Gå ut av situasjonen. Når du er sint er det lurt å gå ut av situasjonen for å unngå å si og gjøre dumme ting. Det er vanskelig å tenke klart når vi er sinte. En god strategi er å gå deg en liten runde for å roe kroppen. Da skruer du på de delene av hjernen som er smartere og gjør det lettere å tenke klart.

Rolig pust kan være nyttig for å roe ned kroppen når du er sint. Når du puster rolig helt ned i magen, slår hjertet roligere, og du føler deg roligere i kroppen og hodet.

Si at du er sint. Det kan hjelpe å si fra til de rundt deg at du er sint. Da får du satt ord på følelsen, og de rundt deg forstår oppførselen din og kan ta hensyn.

Vær i fysisk aktivitet. Ved å gjøre noe aktivt når du kjenner at du blir sint så vil du lette på trykket og slippe ut noe av den energien som sinnet skaper. Trykket blir mindre og følelsen dempes. Gå en rask tur, løp, eller noe annet du liker.

Lag en avtale i klassen, med lærer, foreldre eller andre. Bli for eksempel enige om en benk, et tre, eller et annet sted som du/dere kan gå til for å roe ned når dere er sinte.

Lag din egen strategi eller plan for hva du skal gjøre når du blir sint, før du blir sint. Det er lurt å øve på denne planen i fredstid slik at du husker hva du skal gjøre når du blir sint.

Få nok mat, søvn og ro. Dersom du er sulten, trøtt eller det er bråkete, øker sjansen for at du blir sint.

Si unnskyld. Når vi er sinte sier vi ofte ting vi ikke mener. Hvis du har gjort eller sagt noe dumt mot andre når du har vært sint, kan det føles godt å si unnskyld etterpå.

**K O R S
P Å H A L S E N**



Trenger du noen å snakke med?

Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis.

Chat med oss på korspahalsen.no
eller ring 800 333 21