

Forklaringer - avslapningskort

1. Å være sammen med familie og venner

Å slappe av sammen med familie og venner er det beste, da kan du være deg selv, føle deg trygg og være deg selv. Hvis dere vil kan dere finne på ting, spise eller prate om noe hyggelig. Noen liker å sitte tett sammen i sofaen. Når dere er sammen så føler du deg avslappet og glad. Dere trenger ikke snakke så mye, kanskje bare være sammen. Tankene kommer og går, Da føler du deg avslappet og rolig i kroppen.

2. Se film og TV

Å se på film eller tv kan være fint og avslappende. Du lever deg inn i det du ser og hører, da føler du at hele kroppen blir rolig og du har det fint. Du lar deg kanskje underholde. Det er interessant eller spennende. Du har det gøy, Du kan kose deg og le, eller bare sitte å se uten å tenke eller føle så mye. Du bruker fantasien din og føler at du nesten er med i filmen. Du føler deg avslappet i kroppen.

3. Trygt sted

Forestill deg at du er på det tryggeste stedet i verden. Du forestiller deg ditt favorittsted. Det kan tenkes at du går en tur på en fin sti i en grønn skog, eller forestill deg at du sitter ved sjøen i solstolen din. Du ser den varme sola og du hører bølgene skvulper. Du føler den myke sanden mellom fingrene. Du slapper av i kroppen og tankene. Du føler deg varm og søvnig. Du velger selv hvilke bilder og lyder du vil tenke på. Det er som en film, som ruller og går. Du er avslappet.

4. Fysisk aktivitet

Du kan tenke på en fysisk aktivitet som du liker veldig godt. Det kan være fotball eller noe annet, som du liker ekstra godt. Du kan lukke øynene og forestille deg at du gjør aktiviteten. Det føles fint og avslappet ut. Du kan gå ut og gjøre aktivitetene. Du liker kanskje å spille fotball. Du løper av sted, du sparker ballen og dribler den av sted mot målet. Du kjenner hvor godt det gjør i kroppen å løpe- du strekker deg og løper så raskt du kan. Etterpå er du trøtt og glad, og kjenner deg avslappet

5. Tell og visualiser liggende åtte tall

Noen ganger kan du kjenne at tanker og følelser strømmer på og det er vanskelig å stoppe dem.

Hvis du vil ta en pause eller slappe av, så kan du telle og bruke fantasien.

Du kan forestille deg et liggende åtte tall.

Så tenker du at du følger åttetallets former med blikket.

Du teller når du kommer i midten av sløyfen.

Du teller når linjene krysses. Visualiser og tell til åtte.

Så snur du og teller baklengs hvis du vil.

Etterpå kan du oppleve at noen av tankene og bekymringene er mindre.

Du har fått en pause og føler deg mer avslappet.

6. Å være i naturen

Det kan være fint å forestille seg at du er i naturen for å slappe av.

Lukk øynene og forestill deg at du sitter på en fin eng i skogkanten.

Hva ser du? Hva hører du, hva kjenner du?

Tenk deg det du hører og ser.

Kanskje vil du ut i naturen, for du liker deg god der.

Du føler at du slapper av når du er ute.

Du kjenner på luktene, du ser på trær, blomster og gress.

Du kjenner på frisk luft og andre lukter i når du er ute.

Du kan sitte på en stein å se, eller du kan gå rundt.

Du føler deg avslappet og rolig i kroppen.

7. Yoga

Du sitter på en matte på gulvet.

Du har inntatt en behagelig posisjon.

Du er rett i ryggen og du senker skuldrene.

Du puster inn og skyver hodet bakover.

Bøy hodet fremover og pust ut.

Gjenta. Trekk pusten inn og

bøy hodet litt til venstre, pust ut, pust inn med hodet i senter,

bøy hodet litt til høyre og pust ut.

Heis skuldrene dine opp, mens du puster inn, og senk dem langsomt, mens du puster ut.

Gjenta. Pust ut når du senker skuldrene.

Det er en pause i hverdagen. Du lukker øynene og har nok med deg selv.

Du kjenner kroppens balanse. Du kjenner at tankene blir roligere.

Du tar de kjente øvelsene. Du strekker og kjenner at det går av seg selv.

Du får kontakt med pusten, du får kontakt med kroppen.

Du kjenner en ro. Du opplever fred i kroppen.

Du føler deg myk og avslappet.

8. Motta massasje

Du sitter i stolen, på gulvet eller der det måtte passe.

Du kjenner at muskler og ledd er litt stive og støle.

Du får en god massasje.

Du kjenner at massasjen løser opp musklene og du blir mindre stiv.

Du synes det er godt med massasje, og det føles fint og trygt ut.

Det er koselig eller fint å få massasje.

Noen ganger ler og snakker dere litt, men dere er mest stille.

Etterpå føler du deg bedre.

Du har ikke så vondt i musklene og i kroppen lenger.

Du kjenner deg avslappet.

9. Autogen trening

Av og til så strammer det i musklene og du kjenner at kroppen er tung.

Du har nesten litt vondt i kroppen. Du kjenner deg stiv og støl.

Andre ganger så har du problemer med å sove og føler litt uro i kroppen.

Da kan det være hjelpsomt å stramme musklene litt og så slippe dem opp.

Leg deg ned, eller sitt i stolen, så avslappet og rolig som du kan. Tenk at kroppen din er lett.

Ligg rolig og pust. Så strammer du hendene først, mens du teller til tre, slipp opp.

Så presser du albueene inn til siden, mens du strammer musklene-

Tell til til tre, mens du gjør dette - en to, tre og slipp opp.

Så strammer du musklene i skuldrene, strammer og slipper opp, så nakke og hodet.

Så går du nedover kroppen igjen. Stram skuldre, albuer og hendene.

Deretter knytter du musklene i rumpa, teller og slipper opp, fortsetter nedover til beina.

Knytt tærne, mens resten av kroppen er avslappet, tell og slapp av.

Så kan du gjøre dette oppover kroppen igjen.

Stram muskler, tell og slapp av.

Etterpå føler du deg avslappet. Noen sovner etterpå.

10. Sove og drømme

Du synes det er så deilig å sove og å drømme.

Når du har mange tanker, mange følelser eller er trøtt, så kan det være så deilig å hvile.

Du kan ligge under en deilig dyne eller et fint teppe.

Noen ganger kan du drømme gode og spennende drømmer.

Du kan sove kort eller lenge, med lyset på eller med lyset av.

Du kan sove litt om dagen eller rom natten.

Du føler deg avslappet og opplagt etter å ha sovet.

Noen ganger kan du huske drømmene dine, men ikke alltid.

11. Gråte og få trøst

Noen ganger må du gråte og du føler at det er godt å få det såre ut.
Det kan tenkes at du er lei deg, eller at du gråter fordi du ble overrasket eller glad.

Vi gråter av ulike årsaker.

Når du gråter, eller er lei deg, synes du det er fint å få trøst.
Du kan gjerne fortelle hvorfor du er lei deg, men du kan vise det med tårer også.

Å få trøst føles fint og godt ut.

Det er fint når noen viser at de bryr seg og gir trøst.

Du føler deg mer avslappet og rolig.

12. Dataspill

Du liker å holde på med spill, spesielt dataspill.

Du drømmer deg inn i spillene og opplever mye morsomt.

Du løser oppgaver, finner løsninger og planlegger strategier.

Du bygger og ser hvor fint det blir.

Du kan gå inn i skumle spill, men du koser deg mest.

Gjennom spillene kan du møte venner og andre som du ikke kjenner.

Du kan konkurrere, bare gå rundt å se eller lage ting.

Tiden går så fort når du spiller, for det er så gøy.

Du slapper av og koser deg.

13. Tegne og være kreativ

Noen er veldig kreative. De elsker å tegne, male eller å lage ting.

Du kan skape de utroligste ting. Du kan tegne mennesker, dyr,
hus eller til og med store byer eller blomster og det du vil.

Du kan bruke nydelige farger.

Pastellfarger er lyse, fine farger som lysegult, rose eller blått.

Du kan bruke klare farger, som rødt, gult eller grønt.

Noen tegner med mørke farger, som svart, grått eller brunt.

Når du tegner, maler eller lager ting så opplever du at tiden går fort.

Du kan føle glede eller frustrasjon.

Du koser deg, for det meste, og slapper av med å være kreativ.

14. Å puste dypt

Noen ganger føler du deg avslappet når du bare tenker at du skal puste rolig.

Du setter deg ned på et fredelig sted,

eller du står der du føler at begge beina er godt forankret i jorda.

Du kan føle at du blir mer avslappet når du puster inn og ut noen få ganger.

Da tar du en dyp pust. Du trekker luften inn og puster rolig ut.

Du gjentar dette tre ganger.

Du kjenner at det gjør godt å puste noen dype, rolige pust.

Du føler deg avslappet og mer uthvilt i kroppen.

15. Musikk og sang

Når du spiller, synger eller lytter til musikk så føler du at tiden går fort.
Du synes det er deilig, og du føler at kroppen er med. Du kan kjenner rytmer i kroppen.
Noen ganger låter det fint, mens andre ganger er det ikke så bra, men det gjør ingenting.

Du kjenner at du lager noe og at du har det fint.

Det er gøy å spille. Det er gøy å synge.

Det kan tenkes at du liker å opptre foran andre.

Det kan tenkes at du bare liker høre på musikk,
eller å spille eller å synge for deg selv.

Da føler du deg avslappet.

16: Løse problemer (lærende tankesett)

Noen synes det er kjekt å løse oppgaver eller problemer. De liker å lese eller å se på bilder.

Du tenker og funderer på hvordan de kan finne et svar eller å nå et mål.

Du leter etter informasjon og fakta, og noen føler seg som en detektiv på jakt eller svar.

Noen liker å oppdage nye ting eller å se etter noe som de er på jakt etter.

Kanskje liker du å diskutere med venner, familie eller lærer.

Du liker å lære noe nytt og du vil gjerne finne løsninger.

Av og til kan du sitte lenge med en bok eller en oppgave,
og nesten glemme at det er andre i rommet.

Du føler deg avslappet når du leser eller løser oppgaver.

17. Leke

Å leke er morsomt. Å leke er å bruke fantasien.

Du kan gjøre så mye når du leker.

Du kan forestille deg at du er noen og leke hva de sier eller gjør.

Du kan spille roller eller du kan bygge ting.

Når du leker så glemmer du nesten tiden.

Du er i leken og du opplever så mye kjekt.

Du kan leke skumle eller sinte leker også.

Av og til kan du leke nye leker som du finner på.

Du kan leke leker som andre finner på.

Du kan også leke det samme om og om igjen. Da føler du deg trygg.

Du kan leke alene eller sammen med andre.

Både små barn, ungdommer og voksne kan leke.

Du føler deg avslappet når du leker.

18. Telle sauer

Når du skal slappe skikkelig av, for eksempel så vil du gjerne sove.

Da kan du telle sauer.

De hopper over gjerdet, en etter en.

Du kan se sauene foran deg. De er hvite med masse fin krøllete ull.

De kommer i flokk og løper i rekke, så hopper de over gjerdet, en eller en.

Du teller sauene som hopper. Der kommer det en, to, tre fire, fem. Der kommer det flere: seks, syv, åtte, ni, ti.

Det kommer mange, og du teller og teller.

Du føler deg avslappet og ofte så sovner du, mens du teller.

Da føler du deg ofte mer avslappet.

19. Mindfulness

Du setter deg rolig ned, du lukker øynene eller du har øynene åpne, hvis du vil.

Du inntar en god og avslappet posisjon.

Du kjenner at du sitter på stolen. Du føler at du er til stede i kroppen din,

Du retter oppmerksomheten mot pusten din. Du lytter til pusten.

Du legger merke til inn- og utpust og den lille pausen imellom. Pusten går av seg selv.

Av og til kommer det tanker og følelser, la dem komme og la dem gå videre.

Du vender oppmerksomheten mot stolen eller der du ligger igjen.

Du høre noen lyder og du legger merke til dem,

la dem forsvinne og rett oppmerksomheten mot at du sitter med føttene godt forankret i gulvet.

Du er oppmerksom og nærværende.

Du er til stede med hele deg og slapper av.

Du puster inn og ut. Du lar pusten gå rolig. Følg pusten inn og ut.

Vanskelige tanker ser du, aksepterer at de er der og slipper dem.

Du hviler i kroppen, kjenner at du bruker ditt indre.

Du kan være litt anstrengt eller du slapper av. Kjenn etter.

Ta hendene mot hverandre og kjenn på hendene dine.

Du er til stede, og observerer det som er.

Ta gjerne et ekstra dypt innpust og pust ut, og la armene hvile i fanget.

Du kan nå åpne øynene og se deg rundt.

20. La tankene gli

Noen ganger strømmer tankene på i hodet ditt. Det kommer mange tanker.

Noen av tankene kan være rare, noen kan være fine.

Noen tanker kan være negative eller få deg til å føle deg dårlig og lite verdt.

Tankene kan være helt feil, for de er bare tanker som kommer og går.

Noen tanker er veldig slitsomme.

Tankene utløser følelser.

Hvis du tenker leie og triste tanker kan du føle deg trist.

Du trenger ikke tenke på alle tankene. Du kan la noen tanker gli forbi.

Forestill deg at du setter tankene som er lite hjelpsomme på en sky.

Så lar du de blåse forbi, la dem gli.

Du kan øve på dette. Husk at dette ikke løser alle problemer
– av og til må du snakke med noen, som kan hjelpe deg.
Du kan ofte velge å tenke på de tankene som du tror er hjelpsomme.
De som hjelper deg til å finne løsninger og føle deg bedre.
Da slapper du mer av i tanker, følelsen og i kroppen.
Alt henger sammen.

VISMEG
– dine tanker og følelser

*Et samtaleverktøy for
følelsesregulering*

