


Enkla stopptekniker **akut**

Att göra tvärtemot ilskan

Stryk under minst tre tekniker som du avser att använda dig nästa gång din ilska behöver hanteras **akut i stunden**.

Det Ilskan säger till dig att göra	Att göra tvärtemot
<ul style="list-style-type: none">- Andas snabbare!- Spänn dig!- Gå runt, runt, runt, runt!- Rör dig hastigt!- Följ efter! Ta ett steg fram!- Stå nära!- Stirra intensivt! Släpp inte blicken!- Res dig upp om du sitter ned!- Säg det första du kommer att tänka på!- Prata snabbt och höj rösten!- Tänk intensivt på hur kränkt eller orättvist behandlad du blivit! 	<ul style="list-style-type: none">- Andas lugnt och känn att du andas.- Slappna av i muskulaturen – låt axlarna falla ned.- Sätt dig ner och känn efter hur det känns att sitta.- Se till att båda benen står på marken.- Ta ett steg tillbaka. Ge den andra utrymme.- ”Slappna av” i blicken. Låt blicken vandra.- Prata långsamt utan att höja rösten.- Vänta med att säga något.- Säg till dig själv: ”Detta är svårt...men jag klarar av att behålla lugnet.”- Instruera dig själv: ”Vänta”, ”Lugn”, ”Slappna av”.- Räkna lugnt till 10.
<p><u>Faktaruta</u> Forskning visar att om man agerar ut sin ilska genom att t. ex. våldsamt slå eller sparka på något, leder bara det till mer svårhanterbar ilska på längre sikt. Kopplingen mellan ilska och våldsamt beteende blir starkare genom att agera ut!</p>	