

Gode tips dersom du er redd



Det er helt vanlig å være redd innimellom.

Frykt er en del av kroppen sitt alarmsystem og kan hjelpe oss å oppdage og unngå ting som er farlig.

Bruk av pust og pusteteknikker kan være veldig nyttig for å roe ned kroppen når du er redd. Når du puster rolig helt ned i magen, slår hjertet roligere, og du føler deg roligere i kroppen og hodet.

Ta kontroll på situasjonen. Vi blir ofte engstelige fordi vi føler at vi mangler kontroll i ulike situasjoner. En måte å få kontroll på kan for eksempel være å si at du ikke vil. Ved å være den som sier det selv, tar du tilbake kontrollen i situasjonen. Gode venner presser ikke en venn til å gjøre noe han eller hun ikke vil.

Si fra. Det går an å fortelle en venn eller en voksen at du er redd. Støtte og forståelse fra andre kan gjøre situasjonen lettere, og du kan få hjelp til å finne en god løsning

Hjelpetanker er tanker som gjør at vi føler oss mer glade og trygge og kan hjelpe oss i vanskelige situasjoner. Det kan for eksempel være å fortelle seg selv at dette klarer jeg; kanskje jeg skal prøve, jeg har jo litt lyst; jeg er flink; det gikk bra forrige gang, osv.

Mestring. Det er ikke alt du må tørre, men det kan være fint å utfordre seg på noen ting. Da er det lurt å trene i kjente omgivelser, sammen med noen du er trygg på. Det å prøve på noe som du er redd for, og mestre det, kan gi en god følelse som gjør at du tør å prøve flere ganger.

Lag din egen strategi. Tenk gjennom to eller tre ting du kan gjøre for å hjelpe deg selv neste gang du blir redd. Det er lettere å legge en plan når kroppen ikke er stresset.

Be om hjelp. Frykt er en normal og nyttig følelse, men hvis ubehaget den skaper stopper deg fra å gjøre ting du har lyst til, hjemme eller på skolen, så er det dumt. Da kan du snakke med foreldre, lærer, eller andre voksne du stoler på for å få hjelp.

**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