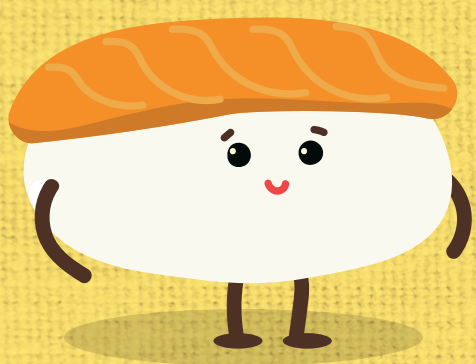




EN LUGN HJÄRNA ÄR EN SMART HJÄRNA

ANDAS

Låtsas att du luktar på en kopp varm choklad. Dra in den härliga doften genom näsan, hela vägen ner i magen. Andas ut genom munnen och låtsas att du blåser på den varma chokladen. Blås gärna långsamt om du kan.

Du kan också testa att...



Ta några djupa andetag, andas in, håll andan och andas långsamt ut.

TESTA!

KÄNN PÅ NÅGOT

Känn och kläm på något som är lent eller satisfying.

Ha en liten sak i fickan som du kan känna på och som påminner dig.



LÅT VATTEN LUGNA

SPOLA VATTEN PÅ HÄNDERNA.

BADDA ANSIKTET MED VATTEN.

DRICK ETT GLAS VATTEN ELLER KÄNN PÅ EN ISBIT.



1... 2... 3...

RÄKNA

- 🎲 Räkna tre runda saker du kan se.
- 🎲 Räkna tre ljud du hör.
- 🎲 Räkna tre olika saker du känner. eller...
- 🎲 Räkna långsamt till 10.



Appen hittar du här. Scanna koden.

TESTA APPEN "SAFE PLACE"

Där finns massa enkla övningar och små spel som kan hjälpa dig att komma till ro och må bättre.



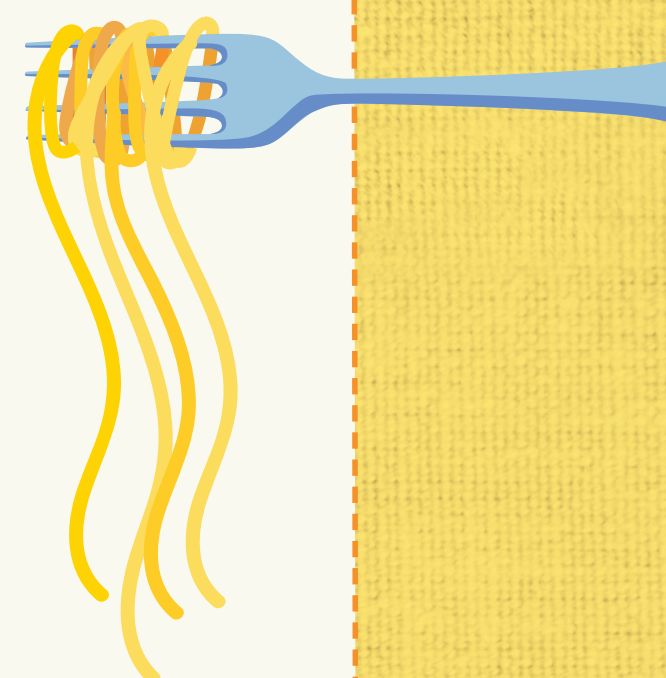
SPÄNNA OCH SLAPPNA AV

TESTA SPAGETTIIVSLÄPPNING!

Spänn hela kroppen bli så lång du kan, håll kvar spänningen och räkna till tio. Räkna sen ner från tio och låtsas att du kokas och blir mjukare och mjukare tills du är som en sladdrig okokt spaghetti.

SPÄNN PÅ OLIKA SÄTT

Knyt dina händer hårt och dra upp axlarna mot öronen och slappna av.



TA HJÄLP

Gå till någon och prata lite.

Skicka ett sms.

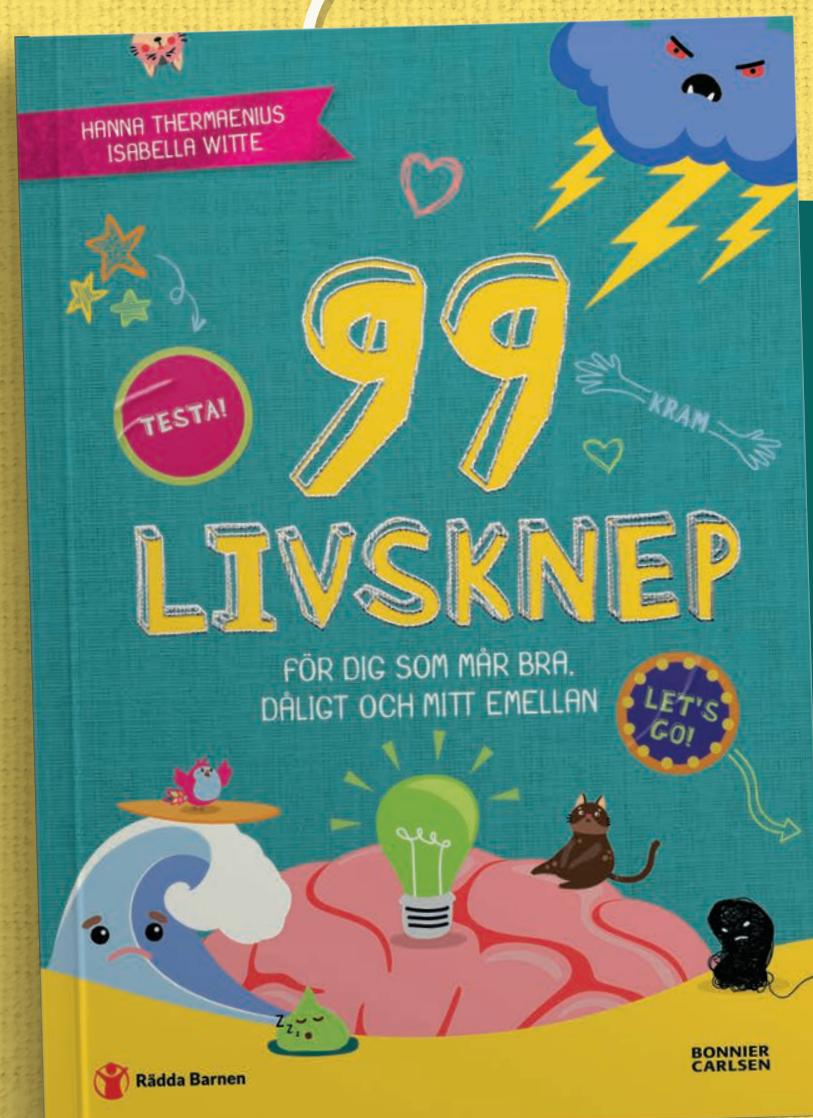
Be någon krama dig!

<3



RÖR PÅ DIG

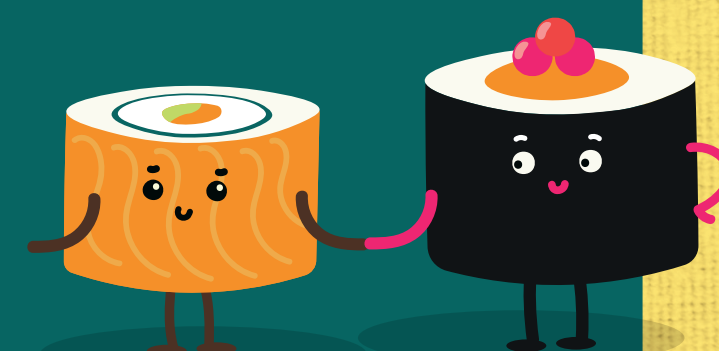
Gå ut ur rummet. Promenera, spring så fort du kan. Skaka dina händer. Hoppa lite på stället eller vicka lite på kroppen.



HÄR VAR NÅGRA AV LIVSKNEPEN FRÅN BOKEN 99 LIVSKNEP.

I BOKEN FINNS MÅNGA FLER KNEP ATT UPPTÄCKA - KANSKE HITTAR DU JUST DITT FAVORITKNEP!

BOKEN FINNS PÅ BIBLIOTEKET OCH HOS DIN BOKHANDLARE.



Rädda Barnen