

Färdigheter för att stå ut

- Rabbla alfabetet baklänges.
- Prata för dig själv. Beskriv till exempel rummet i detalj.
- Ring en vän och prata om något annat, du kan t ex be honom/henne berätta om sin dag.
- Rita av någonting i detalj.
- Gör hennatatueringar.
- Måla naglarna, lägg en ansiktsmask eller ta ett bad.
- Räkna upp fyra saker du ser, tre saker du hör och två saker du känner.
- Läs en bok, tidning eller en serie.
- Sätt på glad, tokig musik, t ex en barnskiva.
- Fokusera på dina andetag. Känn dem, andas i olika hastighet, räkna andetagen.
- Plocka fram en fin låda och fyll den med vackra saker eller saker som betyder någonting för dig.
- Städa ett litet hörn men gör det noggrant.
- Storstäda rummet eller huset. Hur snabbt kan du göra det?
- Välj ett föremål i rummet. Undersök det omsorgsfullt och skriv en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg, användningsområden.
- Välj ett föremål, t ex ett suddgummi och försök komma på 30 saker man skulle kunna använda det till.
- Välj en sak eller en person och leta fakta om det på internet.
- Använd dig av 10-minutersregeln; bestäm dig för att du inte ska skada dig på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för 10 minuter till.
- Köp en massa indianpärlor och blanda dem i en stor burk. Sortera dem sedan medan du beskriver vilka färger de har.
- Ställ dina böcker/CD-skivor i bokstavsordning.
- Fantisera (t ex om att träffa en kändis eller ligga på en strand).
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav.

Färdigheter för att få utlopp för starka känslor

- Dansa till vild musik.
- Måla med röd penna där du annars skulle ha skadat dig och sätt på plåster.
- Skriv av dig dina känslor, t ex i ett mail till någon eller i en novell för dig själv.
- Blås upp ballonger och försök sedan ha sönder alla så snabbt du kan.
- Riv sönder en telefonkatalog i så små bitar du kan.
- Skriv brev till någon som gjort dig arg/ledsen, även om du inte skickar det.
- Lek kuddkrig med någon eller med en vägg.

Färdigheter för att tvinga bort negativa känslor

- Gör tvärtom. När du vill skada dig själv, gör något mysigt eller trevligt istället, t ex bada badkar eller se en film.
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på kroppsdelar/egenskaper du tycker bäst om hos dig själv.
- Kleta med färg.
- Tvinga fram ett leende eller ett skratt.
- Trösta dig själv, tillåt dig att vara liten.
- Lek eller kela med dina husdjur (om du har några).

Innan du skadar dig själv, ställ ALLTID dessa frågor!

1. Vad känner jag just nu?
2. Varför känner jag som jag gör?
3. Varför vill jag skada mig själv?
4. Har jag varit med om detta tidigare? Vad gjorde jag då för att lösa situationen? Om jag inte kunde lösa den då, hur skulle jag kunna göra för att det ska bli bättre denna gången?
5. Om jag skadade mig själv nu, hur skulle det kännas?
6. Om jag skadar mig själv nu, hur kommer det då att kännas om en timme eller i morgon?
7. Finns det någonting kvar som jag kan prova innan jag skadar mig själv?
8. Vill/behöver jag verkligen skada mig själv?

Ha gärna frågorna lättåtkomliga och välj på förhand ut fem färdigheter att prova först innan du skadar dig själv nästa gång!

FÄRDIGHETSLISTA

En hjälp när livet är svårt...

*Behöver du stöd och rådgivning?
Tveka inte, kontakta oss!*

jour@shedo.se

www.shedo.se

