

Manus for AVSLAPNING (SMÅ BARN)

TF-CBT

"Husker du hvordan kroppen kan føles når du er stresset eller tenker på ting som minner deg om de vanskelige ting som har skjedd? Kroppen din kan bli anspent og stram, hjertet ditt kan kanskje begynne å slå hardt, du puster kanskje raskere og det kan være vanskelig å trekke pusten. Det kan hende du også får vondt i hodet eller magen. Det som er fint er at det går an å snu disse følelsene ved å puste rolig.

Dyp og rolig pusting er lett å lære. Det du skal gjøre, er å puste sakte, dypt og rolig. Legg merke til hvordan du puster inn og ut. Det hjelper om du puster med magen (magepusting). Det betyr at magen blåses opp når du trekker pusten inn, og magen går inn når du puster ut. For å sjekke om du gjør dette riktig kan du holde hånden på den nedre delen av magen din. **[Demonstrer]** Hvis du ligger kan du putte et lite kosedyr eller en bok på magen din og sjekke at magen beveger seg opp når du puster inn og ned når du puster ut. La oss øve på dette noen ganger. **[Øve]**

"Mens vi fortsetter å puste skal vi nå telle nedover fra 5 til 1 for å hjelpe oss "å fokusere". Trekk pusten inn dypt og sakte. Når du puster ut sier du nummeret «fem» sakte til deg selv, helt til du er tom for luft. Så trekker du pusten sakte inn igjen og sier tallet «fire» til deg selv mens du puster rolig ut. Om du fortsetter å puste på denne måten tror jeg du vil legge merke til at kroppen føles mer rolig og avslappet. Har du noen spørsmål om hvordan dette skal gjøres? **[Svar på eventuelle spørsmål]**

"Den siste delen av magepustingen går ut på å være oppmerksom på pusten som går inn og ut av lungene dine. Forestill deg lufta som fyller lungene dine helt til bunns, og så all lufta som kommer ut. Mens du fokuserer på pustingene kan det hende du merker at andre tanker kommer inn i hodet ditt. (For yngre barn: 'Det kan hende du merker at hodet ditt snakker til deg om andre ting'). Du trenger ikke å være bekymret om dette skjer, det er helt vanlig. Men når tankene kommer (hodet ditt snakker til deg) vil jeg at du skal forsøke å vende oppmerksomheten tilbake til pustingene dine igjen. Prøv ikke å bli forstyrret av tankene når de kommer. Si til deg selv at du kan vente til etterpå med å bry deg om disse tankene.

"Er du klar for å prøve? Vi gjør det sammen. Lukk øynene og pust rolig inn og ut. Vi prøver å gjøre det i 3 minutter. Hvis du slutter midt i eller føler deg litt tåpelig eller er veldig bevisst på deg selv er det helt OK, bare fortsett hvor du slapp. Jeg sier ifra når de tre minuttene har gått. **[Magepusting i 3 minutter]**

"Hvordan følte du dette? Følte du deg rolig eller avslappet mens du pustet sånn? Du kan øve på dette hjemme til uka (underveis) om du har lyst. Det er en veldig fin måte å sovne på, og du kan også gjøre det når du føler deg bekymret, anspent eller redd. Gi meg beskjed om hvordan dette fungerer for deg, ok?"

