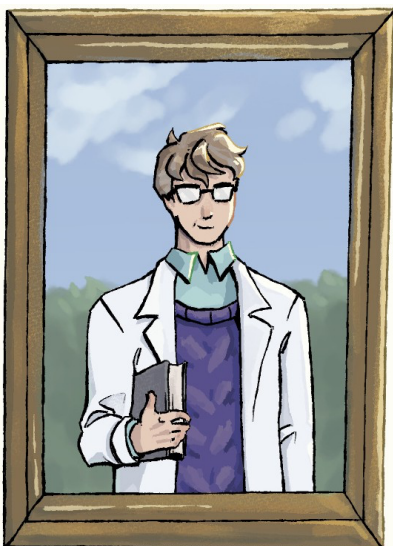


Fortelling om Professoren



Professoren hadde ofte vært stresset og redd da han var liten. Ting som andre barn syntes var gøy, kunne være ekstra vanskelig for ham. Nå føler han seg ikke sånn lenger. Han har nemlig lært seg noen smarte triks han kan bruke når de vanskelige følelsene kommer.

Professoren syntes det var ekstra vanskelig å forstå hvilke følelser andre mennesker hadde. Han husker spesielt en gang da telefonen ringte hjemme. Etterpå så han faren reagere på en måte han ikke forsto. Da så faren slik ut:



Professoren trodde at pappa var kjempesint. Han så tennene hans og de knyttede hendene og tenkte: «Å nei, pappa er sinna!» Men han tok feil. Pappa hadde akkurat fått vite at han hadde fått en ny jobb som han hadde søkt på. Pappa var egentlig kjempeglad og spent. Professoren syntes det var rart at det som så ut som sinne, egentlig var glede. Han lærte at selv om det kan se ut som noen føler én ting, så trenger det ikke være sant. Man må også tenke på hva som skjer rundt dem.

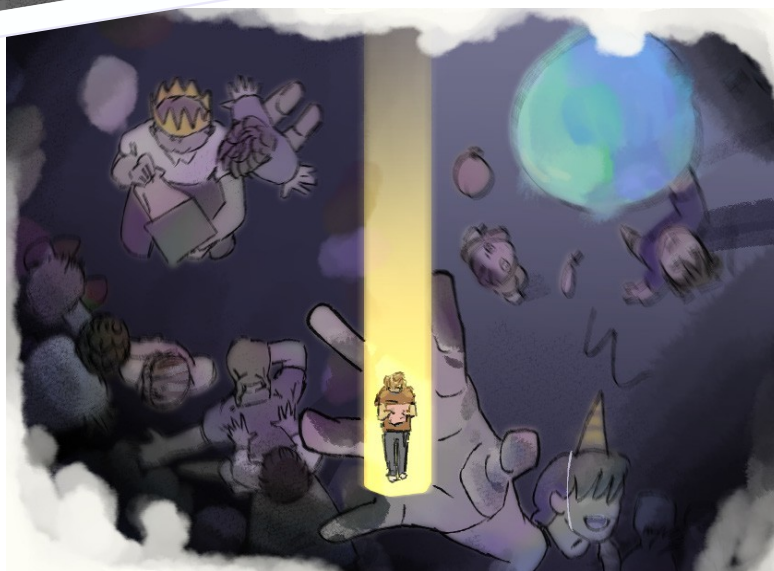
Professoren lærte tidlig at følelser er viktige. For eksempel er det lurt å bli redd hvis noe er farlig. Tenk om du går på fjelltur og steiner begynner å rase ned fra fjellet. Da er det bra å kjenne redsel, så du passer på å komme deg i sikkerhet. Men noen ganger blir vi redde for ting vi egentlig ikke er farlige. Det kalles engstelse eller angst.



Da professoren var liten, syntes han det var skummelt å gå i bursdager til andre i klassen, selv om han kjente barna som var der. Det som gjorde bursdager vanskelig, var at alt var så annerledes enn en vanlig dag. Det var mange lyder, og mye som skjedde på en gang. Det følte uvant og skummelt for professoren.

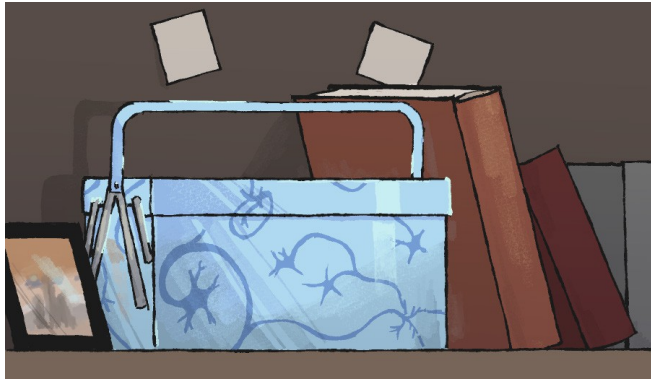


Professoren fant ut at det ikke hjalp å bare holde seg unna bursdager. Da ble han fortsatt like engstelig, og han gikk glipp av ting han egentlig hadde lyst til å være med på.



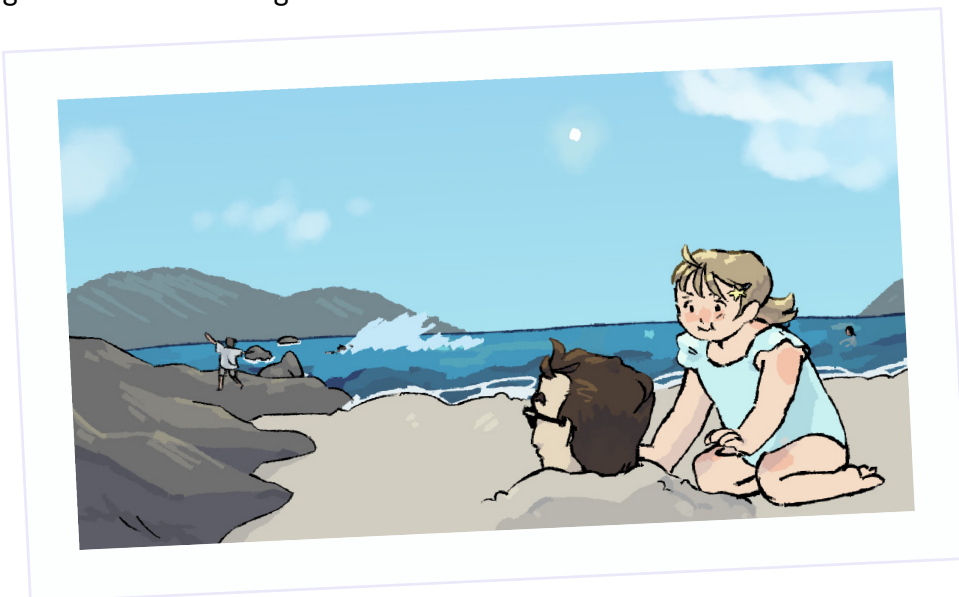
Derfor bestemte han seg for å prøve noe nytt. Han tenkte på det som et lite eksperiment: Han kunne dra i bursdagene, og hvis han ble veldig sliten, kunne han heller dra hjem litt tidligere.

Professoren lærte seg forskjellige måter å klare seg bedre når han ble stresset. Han kalte det sin egen verktøykasse. I den kassa lå det triks og ideer han kunne bruke når han trengte det.

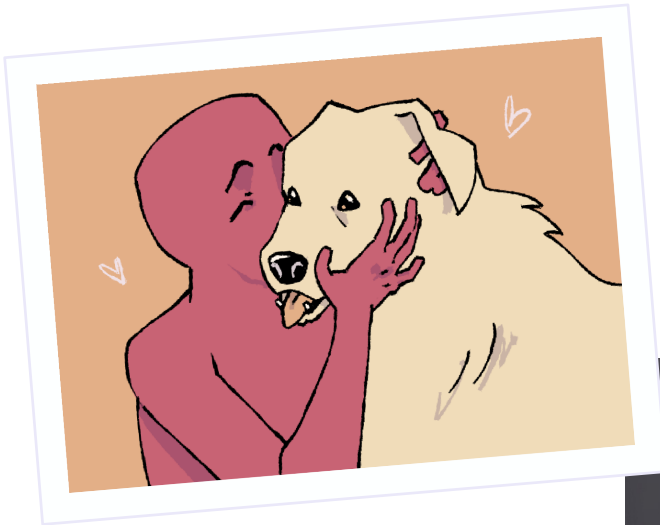


Tidligere på dagen, før professoren dro i bursdag, brukte han et av «verktøyene» sine: avslapning. Da roet han kroppen og pusten sin, så han følte seg tryggere før han gikk.

Professoren brukte også et annet «verktøy». Han tenkte tilbake på et fint minne fra da han var liten, da han var på strandtur sammen med pappa og søsteren sin. Han husket hvordan han gikk rundt på stranden og lette etter krabber mellom steinene. Bare å tenke på det gjorde at han fikk gode følelser inni seg.



Mindre Stress



Professoren hadde også et «sosialt verktøy». Før han dro i bursdag, pleide han å være litt sammen med hunden sin. Det gjorde ham roligere og tryggere, og da ble det lettere å dra.

Dette gjorde at han fikk ladet opp batteriene sine. Da hadde han mer krefter og overskudd til å være i bursdagen.



Professoren prøvde også å tenke hjelpsomme tanker. Dette kalte han et «tankeverktøy». Han visste at han hadde mange negative tanker om å dra i bursdag. Derfor prøvde han å minne seg selv på det som kunne være fint: «det kan bli gøy», «det er sikkert masse god mat», «vi skal sikkert gjøre kjekke ting sammen». Når han tenkte sånn, ble det lettere å dra i bursdagen.



Når professoren brukte verktøyene sine, ble det lettere å tørre å gå i bursdag. Han så på det å gå i bursdag som et «eksperiment» som han måtte gjøre. Etterpå tenkte han gjennom hvordan det hadde gått. For å finne ut av noe, må man jo prøve først, tenkte han. Han lærte at det var lurt å utfordre engstelsen sin. For ofte hadde han det mye kjekkere enn han hadde trodd på forhånd.



Skrevet av Jon Fauskanger Bjåstad, illustrert av Ida Kolbeinson Kemp.