



# La kroppen bevege seg aktivt

## Kva skjer på bildet?

Her er ei jente som hoppar! Ho kunne like gjerne sprunge litt, eller klatra eller gjort noko anna aktivt. Det viktigaste er at ho lar kroppen få bevege seg!

Når vi har vonde eller slitsame følelsar kan det vere veldig godt å springe litt, eller bruke kroppen sine musklar på ulike måtar.

Så får vi opp pusten og pulsen litt, og føler oss ofte mykje betre etterpå. Då har kroppen fått hjelpe oss med følelsen. Er ikkje det fint?

## Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å bevege kroppen litt skal tru?

- kanskje ho? Eller han?
- Spesielt når vi er sinte kan det vere masse uro og energi som samlar seg opp i kroppen vår. Den kan vi sleppe ut mens vi hoppar eller spring eller andre ting. Kanskje til og med bokse inn i ei pute?
- Når vi er triste kan det kjennes ut som om vi berre vil sitte stille og vere triste lenge, men om vi beveger litt på oss slik at kroppen får opp farta litt, da kan vi kjenne oss mindre triste etterpå.
- Fysisk aktivitet kan hjelpe mange forskjellige følelsar!

## For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å vere i fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er ikkje berre avleiing, det er også ein måte å få gode signalstoff ut i blodet vårt, som endorfinar som får oss til å kjenne oss gladare.

Følelsar som frykt og sinne kan fylle kroppen vår med signalstoff som adrenalin og kortisol som skaper stress og uro i kroppen. Desse forsvinn lettare ut av kroppen vår når vi beveger oss enn når vi sit stille. Difor kan det vere kjemp fint for både barn og vaksne å vere fysisk aktiv ei stund når følelsar er plagsame. Det er også kjent at regelmessig fysisk aktivitet kan ha god effekt på depresjon. Det er tett kopling mellom kropp og psyke. Den kunnskapen kan vi bruke i regulering av følelsar.

Det er lurt å ha mange ulike strategiar for å regulere følelsar. Heller ikkje fysisk aktivitet bør vere den einaste strategien i bruk. Men etter ei økt med bevegelse, eit glas med vatn, og litt kvile, - så er det kanskje lettare å kunne snakke om det som er dumt eller vanskeleg.