

Tell til ti

TEKST

Av Anders Gravir Imenes

PUBLISERT 1. august 2008

Når solen steker inn av bilvinduet til mor, eller Syden-solen har brent nesen til far, kan temperamentet settes på prøve. For å bevare ferieroen kan det være godt med noen anti-krangle-tips på veien.

– Jeg vil anbefale den gode gamle «telle til 10»-måten, sier Frank Leira, psykolog ved Familievernkontoret i Tromsø.

– *Virker det?*

– Ja, det virker. Jeg jobber en del med sinte menn, og de kan forhindre mange sinneutbrudd ved å be seg selv om å være rolige. Det å ta en time-out og gjøre noe som roer ned sinnet før en begynner å snakke sammen, virker også godt. Økt selvinnsikt om hva som gjør en sint, og hva man kan gjøre for å løse konflikter konstruktivt, gir gode resultater.

Bladet Tromsø 7.7.2008

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 8, 2008, side

TEKST

Av Anders Gravir Imenes