



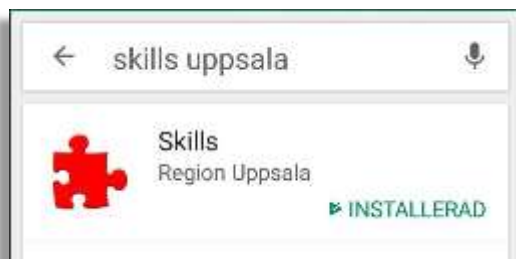
## Kom igång med appen **Snorkel** – Reglera känslor

### Syfte

Den här appen är ett verktyg som kan hjälpa dej att reglera din känsla. Genom att öva på att stanna upp, andas lugnt och slappna av, kan du bli mera medveten om din känsla, vilket beteende som hänger ihop med känslan och minska ett känslobeteende som ställer till problem. Öva först en sak i taget och då du är lugn, för att sedan kunna göra alla delar samtidigt och använda övningarna i situationer då du har starka känslor, när du är mera säker på hur du ska göra.

### 1 Ladda ner appen från App Store eller Google Play

Sök: *Skills Uppsala*



Skills

Appen ser ut så här när du laddat ner den i din mobil

### 2 Öppna appen för första gången

Klicka på ikonen. Skriv in koden **X330** för att ladda ner innehållet.



Du blir nu uppmanad att välja ett eget lösenord.

**Tänk ut ett lösenord** som du lätt kan komma ihåg. Det kan vara så enkelt som dina initialer eller ditt namn. Förvara ditt lösenord på ett säkert ställe.

**Kom ihåg att aktivera skärmlåset** på din telefon. Appen är öppen så länge du inte själv aktivt loggar ut.



### 3 Innehåll - funktioner

Appen har en övre, en mittendel, och en nedre del.



**Övre delen** innehåller 3 ljudövningar, en övning i att göra tvärt emot känslan och en övning för att registrera.

**Mittendelen** ger dig statistik. Staplarna växer vartefter du gör övningar och registreringar, du kan se hur mycket du övat varje dag och under veckan

**Nedre delen** innehåller information om känslor och om hur du kan reglera en känsla.

### 4 Övre delen

Ikonerna i övre delen använder du för att öva och registrera övningsresultat. Öva en del i taget för att senare kunna stanna upp, andas och slappna av samtidigt.

Tre ikoner innehåller ljudövningar



#### 1 Stopp

Övningen är en träning i att stanna upp, ta kontrollen, bli medveten om din känsla utan att agera. Du tränar på att räkna långsamt baklänges från 10 till 1.

#### 2 Andas

Övningen är en träning i att andas djupt ända ner i magen, hitta en lugn andning.

#### 3 Slappna av

Övningen är en avslappningsövning, träning i att spänna kroppen för att sedan slappna av.



Två ikoner innehåller övning att göra tvärt emot känslan och möjlighet att registrera resultat, "hur kändes det"



### Tvärt emot

Känslorna hänger ihop med olika beteenden, impuls/stark vilja att agera. Det vi GÖR då vi är arga och upprörda kan ofta ställa till problem och vi ångrar oss senare. Detta är en övning att GÖRA tvärt emot känslan. Tex. stegvis möta sin rädsla istället för att fly/undvika, tala lugnt eller gå iväg en stund istället för att bråka/skrika då vi är arga etc.

### Registrera

Här kan du registrera hur det gick då du tränade på att göra tvärt emot din känsla. Det är ofta svårt i början och går lättare då man tränar. Du kan se staplar hur det gått över tid.

### 5 Mittendelen

I mitten kan du se hur mycket du har övat. De gröna staplarna växer vart efter du övar.

### 6 Nedre delen

Känner du igen dig? Information om olika känslor och om beteenden som hänger ihop med känslan, läs också mera om olika känslor och deras funktion på [www.snorkel.se](http://www.snorkel.se)

### Har du frågor?

Kontakta:

Elevhälsan \_\_\_\_\_

Tel-nr \_\_\_\_\_

*Om du är tillfrågad att vara med om att testa och utvärdera den här appen kommer du att få fylla i ett formulär för utvärdering efter testperioden. Formuläret finns också i digital form på [snorkel.se](http://snorkel.se).*

*Det är viktigt för oss att få dina synpunkter. Tack för hjälpen.*