

Stopp og tenk

I situasjoner hvor man blir aktivert kan det være behov for en timeout og tenkepause. Da kan det være nyttig å benytte seg av et STOPP-skjema for å se situasjonen fra ulike perspektiv og handle mer rasjonelt.



S Stopp	T Trekk pusten	O Observer	P Perspektiv	P Praksis som virker
Stopp og trekk deg mentalt tilbake fra situasjonen	Pust rolig inn en eller to ganger	Hva skjer? Hva reagerer jeg på? Hva tenker og føler jeg? Hvilke ord bruker jeg? Hvordan reagerer jeg kroppslig? Hva retter jeg oppmerksomheten mot?	Er dette et faktum eller en antakelse? Kan jeg prøve å se situasjonen utenfra? Er det andre måter å se det på? Hva vil andre gjøre ut av dette? Hvilke råd ville jeg gitt til andre? Hvilken mening gir jeg dette ettersom jeg reagerer slik? Hvor viktig er dette om et halvt år? Er reaksjonen min i tråd med hendelsens alvorlighetsgrad? Hvilke følger kan reaksjonen få?	Hva er mest hjelpsomt nå? Hva vil være en konstruktiv reaksjon? Hvilken reaksjon vil være i tråd med mine verdier? Hva er det beste å gjøre, både for meg og for andre?