

Arg eller ledsen

Rita
eller
skriv

Så här känns det när jag
börjar bli arg eller ledsen:

Skriv

Så här vill jag bli stöttad
när jag är arg eller ledsen:

Handlingsplan för känslor

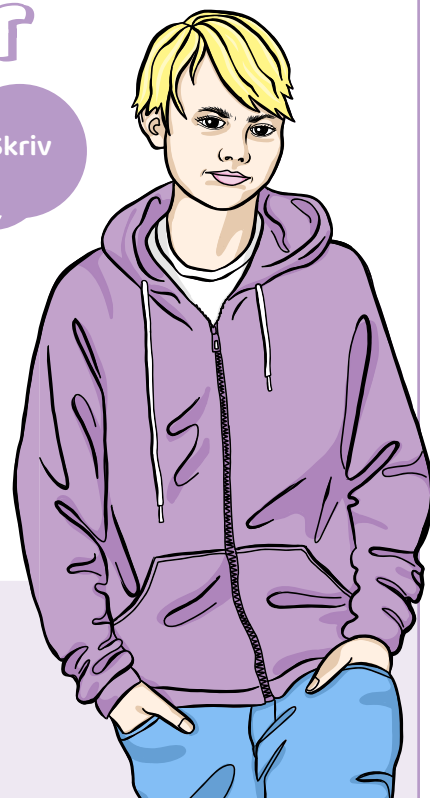
1. Var uppmärksam på att känslan kommer
2. Känn igen vilken känsla det är
3. Använd en **STRATEGI** för att hantera känslan, om du behöver

Mina 5 strategier

Detta kan jag göra om jag får starka känslor
som till exempel arg, ledsen eller orolig:

Skriv

1.
2.
3.
4.
5.



Hej Noah!

Fundera
själv

Vad skulle du vilja säga till Noah?