



Vi utforskar tillsammans i skolan

Med hjälp av den här övningen kan du få mer information om elevernas egna upplevelser angående deras känslomässigheter. Övningen kan delas ut och fyllas i med gruppen eller göras individuellt i samtal med en enskild elev.

När jag blir arg

- skriker jag och får utbrott
- svär jag
- slår jag andra elever, lärarna eller mig själv
- vill jag slå andra elever eller lärarna, men gör det inte
- kastar jag skolböcker, saker eller vad jag råkar hålla i
- vill jag söndra saker
- river jag sönder skolböcker eller papper
- bryter jag av pennor eller smular sönder suddgummin
- skäller jag på andra och kallar andra fula saker
- gråter jag
- jag bara vara ensam, bli lämnad i fred och få tid för mig själv
- tänker jag att jag skulle vilja hämnas på andra
- blir mina tankar suddiga
- hjärtat bultar och andningen blir alltmer intensiv
- vill jag fly
- vill jag inte prata med någon
- vill jag inte att man pratar med mig
- vill jag inte bli rörd
- känns det som att jag inte kan kontrollera mig själv
- vill jag ha hjälp av en vuxen.
- Hurdan hjälp?