

Nr 16: Uttrycka sina känslor

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.
4. Tänk på hur du kan visa vad du känner.
5. Berätta om din känsla.

Uttrycka dina känslor

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

	Ja	Nej
Kände du efter hur kroppen reagerade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänkte på anledningen till att du kände så?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestämde du dig för vad du kände?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänkte du efter hur du skulle visa dina känslor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berättade du om din känsla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

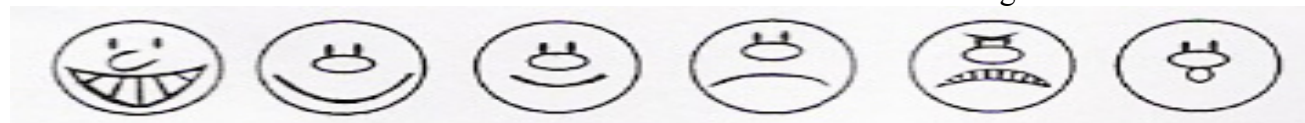
Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt

Godkänt

Dåligt

Vet inte



Nr 16: Uttrycka sina känslor

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.
4. Tänk på hur du kan visa vad du känner.
5. Berätta om din känsla.

Nr 16: Uttrycka sina känslor

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.
4. Tänk på hur du kan visa vad du känner.
5. Berätta om din känsla.

Nr 16: Uttrycka sina känslor

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.
4. Tänk på hur du kan visa vad du känner.
5. Berätta om din känsla.

Nr 16: Uttrycka sina känslor

1. Känn efter hur det känns i kroppen.
2. Tänk på varför du känner så.
3. Bestäm vilken känsla du har.
4. Tänk på hur du kan visa vad du känner.
5. Berätta om din känsla.