

# ATT 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.

# ATT UTTRYCKA DINA KÄNSLOR

Namn: \_\_\_\_\_

## Veckans utmaning

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: Uttryck dina 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: Uttryck dina 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: Uttryck dina 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: Uttryck dina 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.