

När jag blir stressad eller orolig blir jag lugnare av

- att gå undan och vara för mig själv
- att spela spel
- att lyssna på musik
- att gå ut och springa
- att titta på film

- _____
- _____
- _____
- _____

När jag blir stressad vill jag att du hjälper mig att använda mina ”lugna-ner-mig tekniker” genom att

säga _____

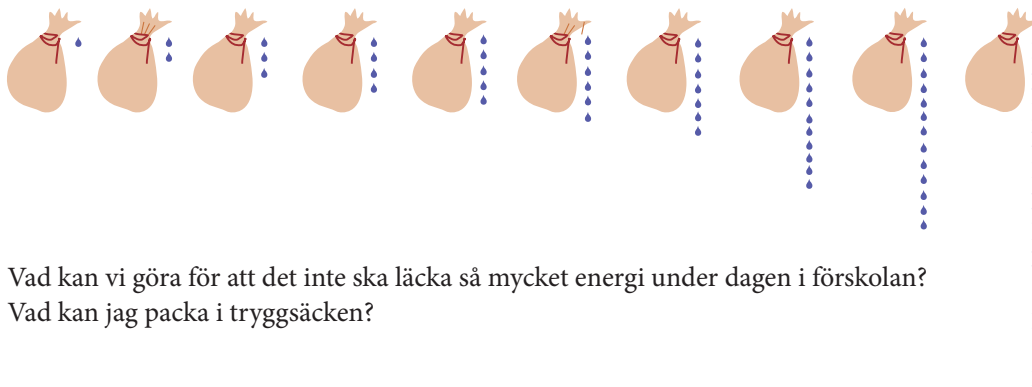
och göra så här: _____



Det här vill jag alltid ha med mig i min tryggsäck om jag blir stressad

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Situationer



Vad kan vi göra för att det inte ska läcka så mycket energi under dagen i förskolan?
Vad kan jag packa i tryggsäcken?