

KNEP VID  
NERVOSITET  
OCH RÄDSLÅ



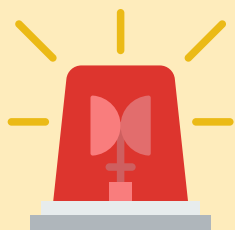
Känner du hunden  
Amy som bor i din  
hjärna?



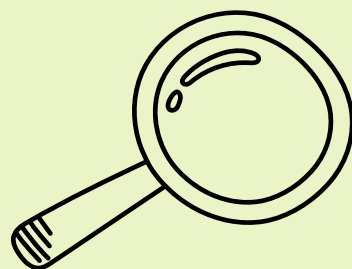
Hunden Amy är en  
noggrann vakthund,  
som skäller när det  
uppstår faror. Men  
ibland skäller hon av  
fel orsak.



När Amy skäller kan  
informationen inte nå  
fram till den kloka  
ugglan som bor på  
övervåningen.

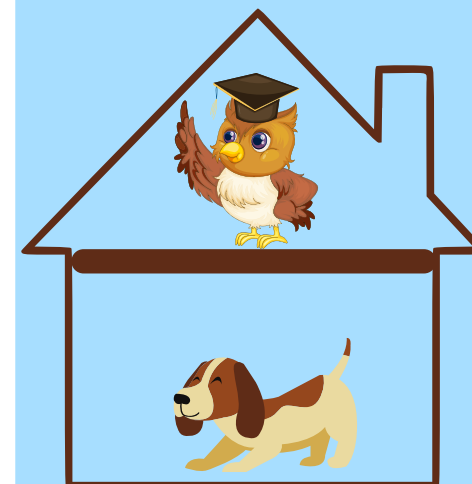


Därför är det  
viktigt att lugna  
Amy när hon  
skäller av fel orsak.



Har du märkt när och i  
vilka situationer Amy  
skäller av fel orsak?

Med de här korten får  
du tips hur du kan  
lugna Amy så att  
informationen når  
fram till den kloka  
ugglan. Uggulan hjälper  
dig att agera på rätt  
sätt.



Stryk med handen på  
din andra hand, precis  
som om du skulle  
klappa en hund.



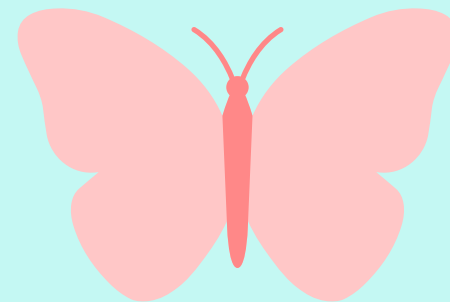
Säg till dig själv: "Det  
här klarar jag. Det här  
var falskt alarm."



Gör finger-andning.



Gör fjärilsklappningar.



Tänk på något roligt  
eller på en trevlig  
plats, så att du börjar  
le.



Andas in och ut så att  
andningen känns i  
magen.



Snyggt jobbat!  
Du fick skickligt Amy  
att lugna sig.



På den här sidan finns tomma kort  
där du själv kan skriva in knep som  
du kommer på för att lugna  
vakthunden.

