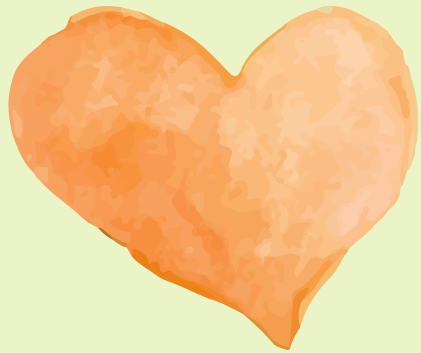


**METODKORT**  
för känsloreglering



Identifiera känslan.  
Vilken känsla har du?  
Ta i bruk  
känsloreglerings  
metoder.



Räkna till tio och från  
tio tillbaka till noll.



Gör fingerandningen.



Knyt händerna till  
nävar och slappna av.  
Gör det om flera  
gångar.



Föreställ dig själv i din  
favoritplats.



Ta en liten paus och  
tänk på något trevligt.



Kläm något mjukt i  
händerna, som till  
exempel en stressboll.



Hoppa, studsa, stampa  
och skaka ut den  
kraftfulla känslan ur  
din kropp.



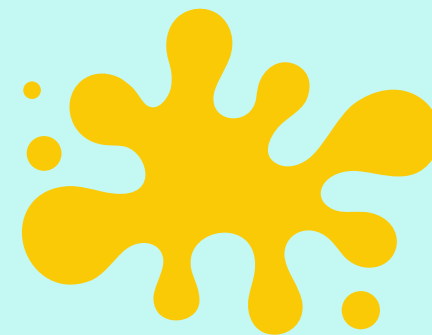
Snurra en fidget  
spinner i dina händer.



Ta dig själv lent i  
handen och säg: "Jag  
kan hantera den här  
stora känslan!"



Färglägg och rita  
känslan i häftet. Hur  
ser känslan ut? Hur  
kraftfull är den?



Huffa och puffa.  
Rynka ansiktet och  
slppna av.



Andas. Kom ihåg att  
andas långsamt ut.



Tryck på väggen med  
all din kraft.



Du var jättebra! Jag är  
super stolt över dig!



