Bilag 4: Hjælpekort til at håndtere udadreagerende adfærd

Når jeg kan mærke, at jeg er ved at blive vred på andre, skal jeg:

1. Trække vejret dybt!
2. Sige STOP.
3. Gå væk.
4. Hente en voksen.

Når jeg kan mærke, at jeg er ved at blive vred, så skal jeg:

1. Trække vejret dybt!
2. Stoppe op!
3. Finde ud af, hvad problemet er.
4. Finde ud af, hvilke løsninger der er:
   - Sige stop
   - Hente en voksen
   - Gå væk
5. Tænke over, hvilken løsning der er bedst.
6. Gør det!
7. Virkede det?
8. Prøv en anden løsning!