

## Bilag 15: Tegn på vrede eller frustration

### Kropssignaler:

Trækker vejret hurtigere

Kan mærke, at hjertet slår hurtigere

Bliver rød i hovedet

Bliver varm i kroppen

Knytter hænderne

Munden bliver sammenbidt

Begynder at svede

### Tankesignaler:

”jeg har lyst til at slå”

”jeg hader ham/hende”

”jeg har lyst til at smadre noget”

”jeg har lyst til at sparke ud efter noget/nogen”

”jeg er dum”

”jeg kan ikke finde ud af noget”

### Handlesignaler:

slå

sparke

råbe

græde

løbe væk

vælte ting

