



RO

Træt Trist

Syg Ked af det



FORTSÆT

Glad Rolig

Koncentreret



**TEMPO
NED**

Irriteret Afviser

Overgearet



STOP

Vred Slår

Råber

Ses



- Hovedet slået ned
- Træt krop
- Stirrer

Høres



- Gaber
- Græder
- Sukker
- "Jeg er træt"

Føles



- Langsom
- Ingen energi
- Ondt

Ses



- Smil
- Koncentreret
- Rolig krop

Høres



- Rolige stemmer
- Rare ord
- Grin og latter

Føles



- Glad indeni
- Klar til at lære
- Dejlig

Ses



- Krydset arme
- Kigger væk

Høres



- Høje stemmer
- Ikke venlige ord
- Kort svar

Føles



- Urolig
- Sur
- Irriteret
- Hjerteranken

Ses



- Slås
- Skubber
- Vredt ansigt

Høres



- Larm
- Råb
- Græder voldsomt
- Trampler

Føles



- Urolig
- Vil være alene
- Ude af kontrol

Hvad kan jeg gøre?

- Tag en pause.
- Få et kram.
- Læs i en bog.
- Lyt til musik.
- Tegn en tegning.



Hvad kan jeg gøre?

- Lytte.
- Tænke glade tanker.
- Hjælp andre.
- Arbejde hårdt.



Hvad kan jeg gøre?

- Tag en pause.
- Tal med en voksen.
- Gå en tur.
- Tag en dyb indånding.



Hvad kan jeg gøre?

- Tæl til ti.
- Tal med en voksen.
- Tag en pause.
- Tal om problemet.

