



Vi utforskar tillsammans

Välj alla lämpliga alternativ.

Ju fler alternativ ni väljer, desto mer sannolikt är det att ditt barn har utmaningar med känsloreglering.

När jag blir arg

- skriker och rasar jag
- svär jag
- slår jag andra eller mig själv
- vill jag slå andra, men gör det inte
- slår jag föremål
- kastar jag saker
- vill jag ha sönder saker
- skäller jag på och kallar andra vid öknamn
- gråter jag
- vill jag bara vara ensam
- tänker jag att jag skulle vilja hämnas på andra
- spottar jag
- vill jag fly
- vill jag inte prata med någon
- slår jag sönder andras tillhörigheter
- river jag böcker eller papper
- vill jag inte bli rörd
- vill jag vara i fred
- önskar jag att jag skulle bli tröstad
- är jag ledsen
- vill jag ha hjälp av en vuxen