ØVELSE Plan for at skrue ned for "bangefølelser"

Her kan du skrive/tegne din plan for, hvordan du kan skrue ned for dine følelser, når du oplever at blive bange

Ting jeg kan tænke

Ting jeg kan gøre

1.
2.
3.

Voksne jeg kan tale med

1.
2.
3.

Ting jeg ikke skal gøre

_____
_____
_____
_____
_____