

Matsblað



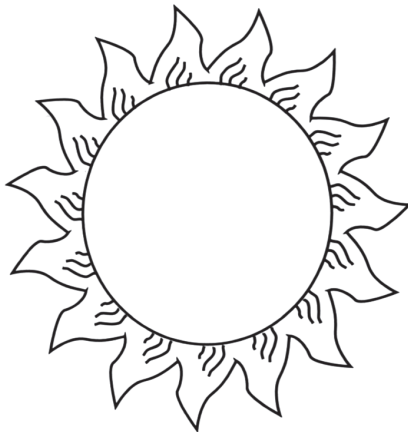
Viðauki 1

Nafn: _____

Námsþáttur: _____

Kennslustund: _____

1) Var gaman í kennslustundinni?



Mér fannst gaman



Mér fannst ekki gaman

2) Hvernig leið mér í kennslustundinni?



Mér leið vel



Mér leið illa



Viðauki 2a

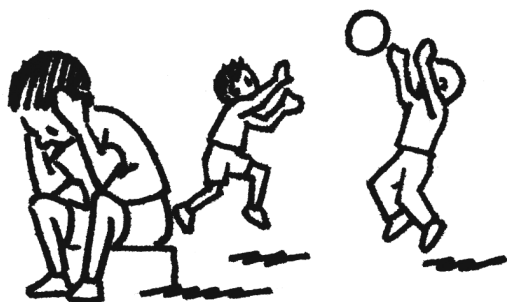
Tilfinningar



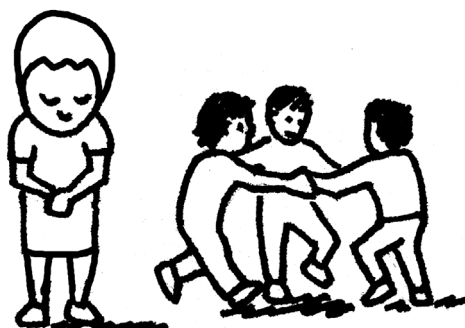
Bíll ók yfir hundinn minn



Strákur hrinti mé



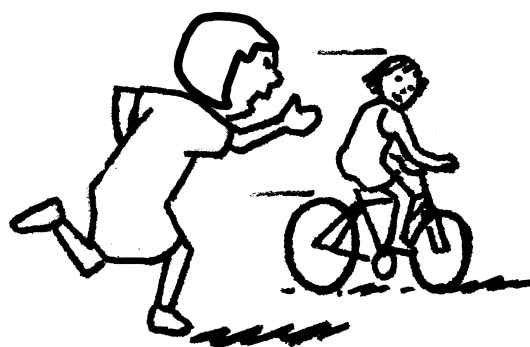
**Peir vilja ekki láta mig fá
boltann minn aftur**



Enginn vill leika við mig



**Besti vinur minn er fluttur
í annan bæ**



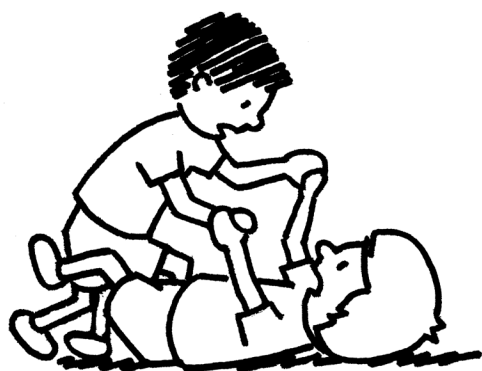
Stelpa tók hjólið mitt



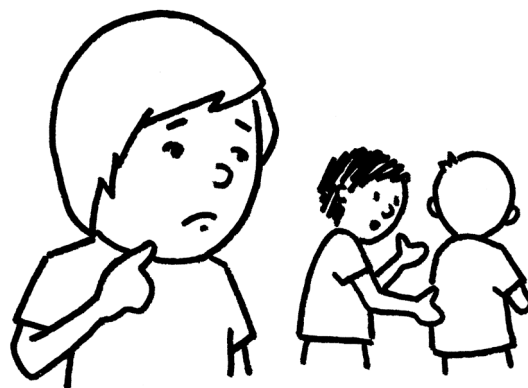


Viðauki 2b

Tilfinningar



Ég lenti í slagsmálum
heima



Strákur laug upp á mig



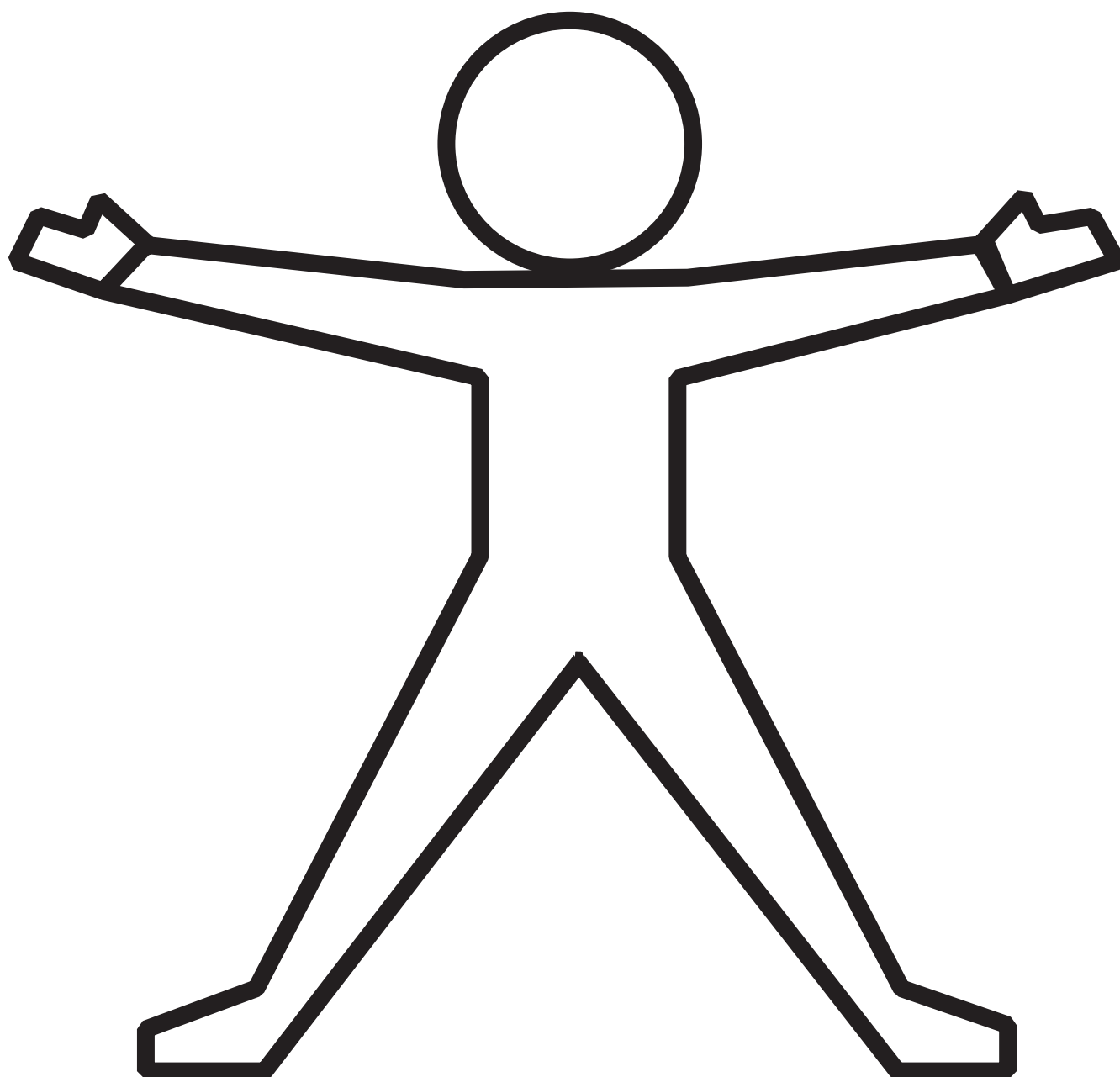
Systir mín tók frá mér
uppáhalds leikfangið mitt





Viðauki 3

Hvað gerist í líkamanum þegar ég kvíði fyrir einhverju?





Viðauki 4

Kvíðnisþjöldin

Mér er illt
í maganum

Röddin í mér
hljómar undarlega

Lófarnir á mér
eru þvalir

Ég skelf
á beinunum

Ég verð þurr
í munninum

Mér verður mál
að pissa

Ég verð
skjálfhentur

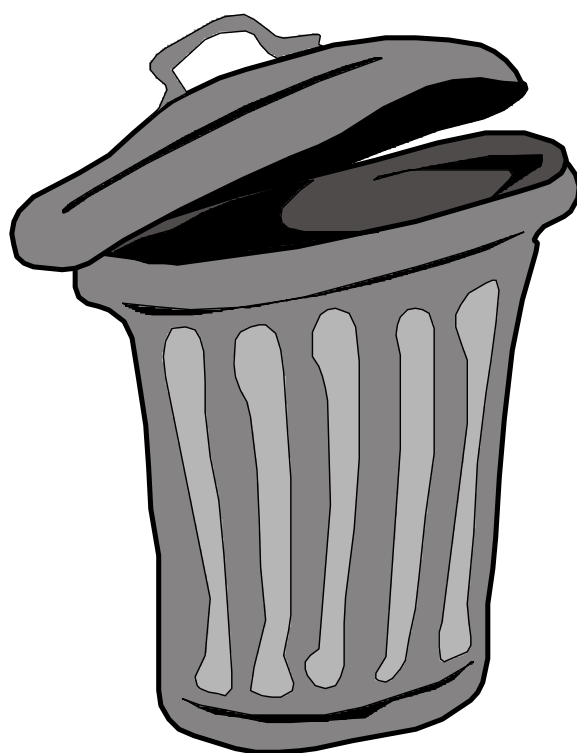
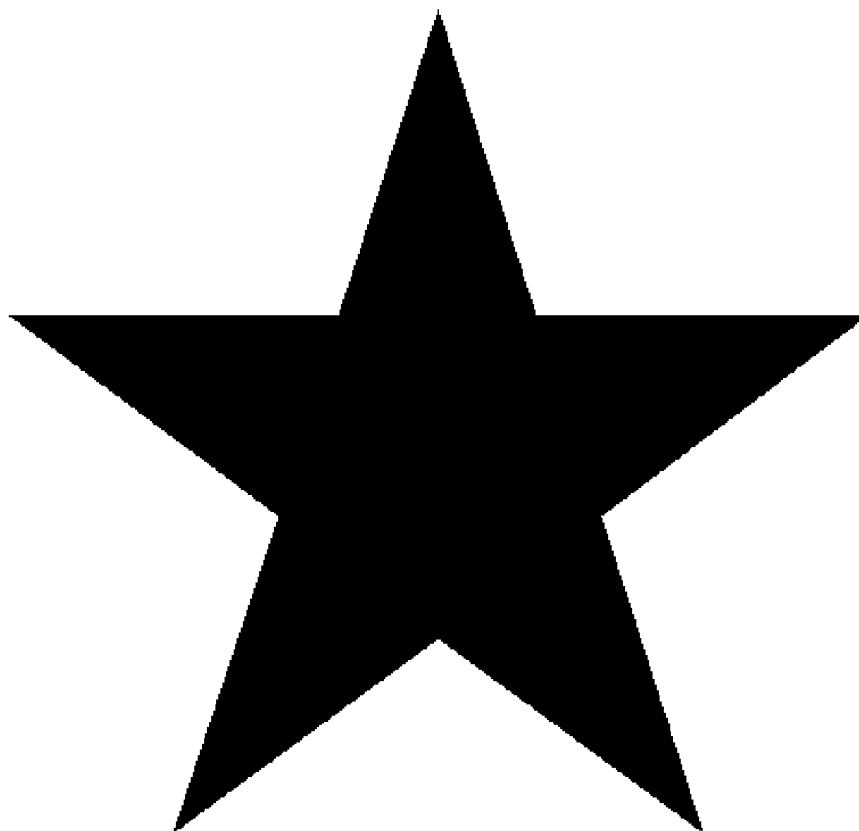
Mig klæjar
alls staðar

Mér líður illa





Viðauki 5





Viðauki 6a

Lausnaspjöld



Ég brýt
og bramla



Ég fer
að gráta



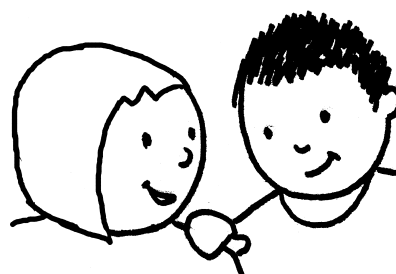
Ég öskra



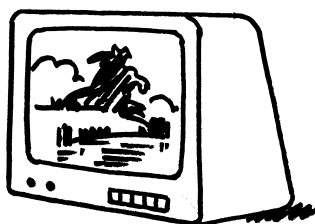
Ég biðst
fyrirgefningar



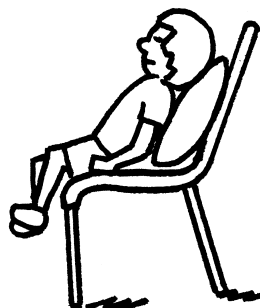
Ég hugsa
um eitthvað
gott og fallett



Ég tala um það sem gerðist



Ég fer að horfa
á sjónvarpið



Ég reyni
að slaka á

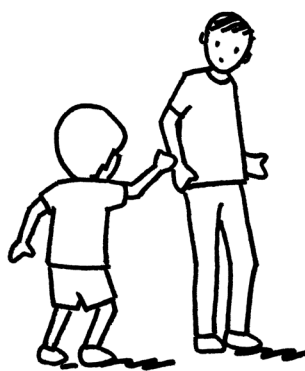


Viðauki 6b

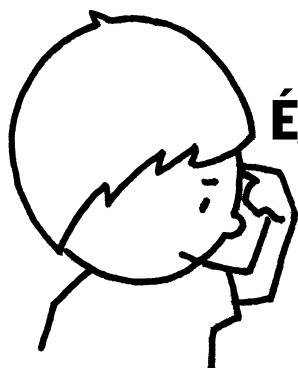
Lausnaspjöld



Ég lem
sjálfan mig



Ég bið
einhvern að
hjálpa mér



Ég hugsa um
það sem
ég hefði
getað gert



Ég læt einhvern
vita hvernig
mér líður



Ég fer
að sofa



Ég fer að gera eitthvað
skemmtilegt til
að gleyma
því sem
gerðist



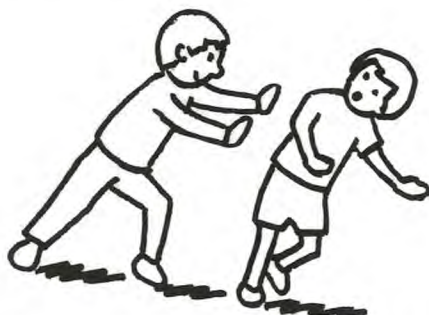
Góðar samskiptareglur

- Segðu hvernig þér líður
- Segðu hvers vegna þér líður svona
- Hjálpaðu öðrum að skilja þig með því að endurtaka það sem þú vilt eða þarft að segja og notaðu þá önnur orð
- Sýndu öðrum kurteisi og vertu sjónamið annarra



Viðauki 8a

Samskiptaspjöldin



Strákur hrinti þér
á leikvellinum



Þú pissaðir
í buxurnar



Þér gekk illa
í skólanum



Kennarinn
hrósaði
þér fyrir
verkefnið
sem þú
gerðir



Þú fékkst
einmitt það
sem þig
langaði
mest til að
eignast í
afmælisgjöf



Þú steigst á banana-
hýði og dast





Viðauki 8b

Samskiptaspjöldin



Systir þín
týndi
uppáhalds-
leikfanginu
þínu



Vinur þinn
sagði fyrir
framan allan
bekkinn að þú værir asni



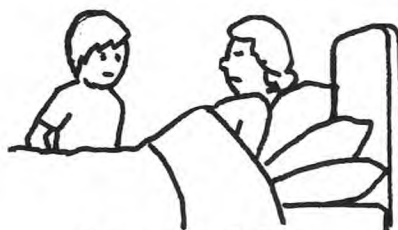
Mamma þín lætur
þig vera í fötum
sem þér finnast
hræðilega ljót



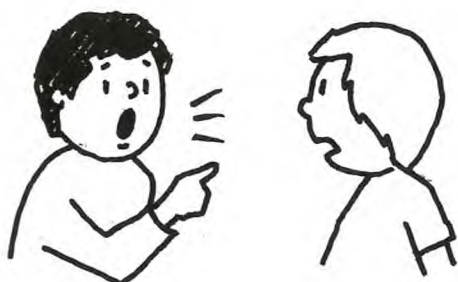
Pabbi þinn tók sér
frí til þess að vera
með þér og
gera eitthvað
skemmtilegt



Það var þér að kenna að
liðið tapaði leiknum



Amma þín er
mjög mikið veik



Bróðir þinn öskraði
á þig af því að hann
var í vondu skapi





Viðauki 9

Númeraspjöldin





Reglurnar um að segja það sem okkur langar til að segja

- Hugsaðu málið áður en þú segir eitthvað
- Ekki hrópa eða tala hátt
- Talaðu skýrt og greinilega
- Segðu öðrum hvernig þér líður
- Ekki vera með æsing eða ofbeldi
- Segðu allt sem þig langar til að segja