

Akut hjälp när man är väldigt arg

Vad hände när du blev arg, vad blev du arg på?
Hur ville du att det skulle ha varit **istället**?

Var det **något annat** som gjorde att du kanske var extra känslig just nu och lättare blev arg än annars? Trött, sovit för lite, hungrig, bråkat med någon i familjen, stökigt i skolan, osams med kompis, trött på syskon eller någon annan?

Vad **kände** du?
Hur **kändes det i kroppen**?
Vad **tänkte** du?

Vad **gjorde** du när du blev arg?
Hur tror du att det **kändes för den som du blev arg på**?

Vad kan det få för **följder på lång sikt** om du ofta gör så här när du blir arg?

Hur skulle du ha **kunnat tänka istället** när du blev arg?

- Tänka att nu är jag jättearg, och jag ska därför inte göra någonting alls förrän jag är mindre arg, så att jag inte gör eller säger något som jag sedan ångrar?
- Tänka att ingen vill göra mig ledsen med flit, utan att alla nog vill och försöker vara snälla mot mig även om det inte känns så just nu?
- Tänka att det är så för alla människor - inte bara för mig - att det ibland inte är som man vill att det ska vara?

Vilket eller vilket **sätt att bromsa din ilska** hade du kunnat pröva?

- "Rött ljus?"
- Räkna till tio?
- Tänka ut precis vad du åt till frukost idag?
- Gå till köket och dricka ett glas vatten?
- Har du något annat förslag på vad du hade kunnat göra?

Hur skulle du **då ha känt dig**?
Hur skulle du **då ha gjort**?

Hade det varit bra att bromsa ilskan så här?
Vad hade i så fall varit bra med det?

Rollspel - nu **tränar** vi på detta en gång!