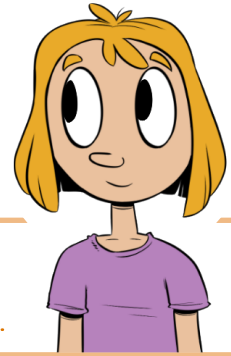


Testa vad som händer

Genom att testa att göra något man inte brukar kan man lära sig nya saker. Se det som att du är en forskare som gör ett experiment! Du kan använda det här bladet för att planera vad du ska göra annorlunda, och sedan fundera över vad du lärt dig.



Situation

.....



Vad jag brukar göra då:

.....
.....



Vad jag ska testa att göra i stället:

.....
.....



Katastroftankar om vad som ska hända:

.....
.....



Hur mycket tror jag på tankarna?

Inte alls (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Helt och fullt

Fyll i efter att du testat:

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

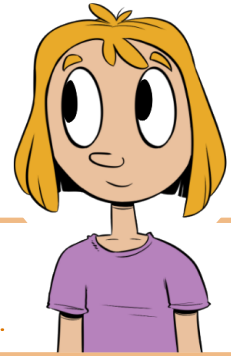
.....
.....
.....

Vad kan jag lära mig till nästa gång?

.....
.....

Testa vad som händer

Genom att testa att göra något man inte brukar kan man lära sig nya saker. Se det som att du är en forskare som gör ett experiment! Du kan använda det här bladet för att planera vad du ska göra annorlunda, och sedan fundera över vad du lärt dig.



Situation

Min bästa kompis frågar om jag vill sova över

Vad jag brukar göra då:

Säga att jag inte kan

Vad jag ska testa att göra i stället:

Säga att jag vill sova över

Katastroftankar om vad som ska hända:

Jag kommer vara jättelefsen på kvällen och inte kunna sova på hela natten, jag kommer inte att klara av att vara ifrån pappa

Hur mycket tror jag på tankarna?

Inte alls

0

1

2

3

4

5

~~6~~

7

8

9

10

Helt och fullt

Fyll i efter att du testat:

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

Jag var ledsen en stund men mest hade vi roligt. Men kompis mamma tröstade mig. Det var lite svårt att somna, men jag somnade efter ett tag. Jag klarade att sova hos min kompis!

Vad kan jag lära mig till nästa gång?

Jag kunde sova borta, även fast det kändes lite jobbigt. Det var roligt också, särskilt på morgonen när vi åt godis i sängen!