

Dagbok över mina tankar och känslor

Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.



| | | | |
|---|---|---|---|
| Datum: | Vad tänkte jag? | Vad kände jag? | Vad gjorde jag? |
| Vad hände? | | | |
| | | | |
| Hur stark var känslan? Svag (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Stark | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Datum: | Vad tänkte jag? | Vad kände jag? | Vad gjorde jag? |
| Vad hände? | | | |
| | | | |
| Hur stark var känslan? Svag (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Stark | | | |

Dagbok över mina tankar och känslor

Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.



Datum: *Tisdag 21 mars*

Vad hände?
Mamma sa åt mig att göra läxan precis när jag tänkte spela.

Vad tänkte jag?
"Men varför NU? Mamma ska alltid tjata!"

Vad kände jag?
Arg!!

Vad gjorde jag?
Smällde i dörren

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Stark

Datum: *Torsdag 23 mars*

Vad hände?
En kompis skickade ett taskigt meddelande.

Vad tänkte jag?
"Alla hatar mig!"

Vad kände jag?
Ledsen

Vad gjorde jag?
Skrev argt tillbaka, gick undan och grät, sedan berättade jag för min storasyster.

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Stark