

# Matsblað



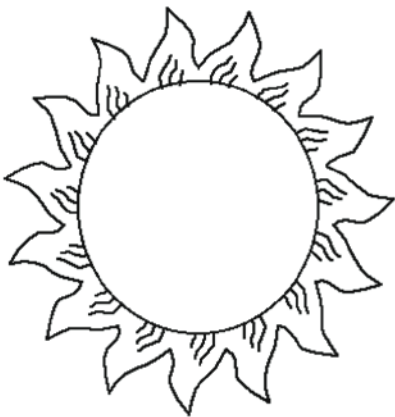
Viðauki 1

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



# Tilfinningar



**Bíll ók yfir hundinn minn**



**Strákur hrinti mé**



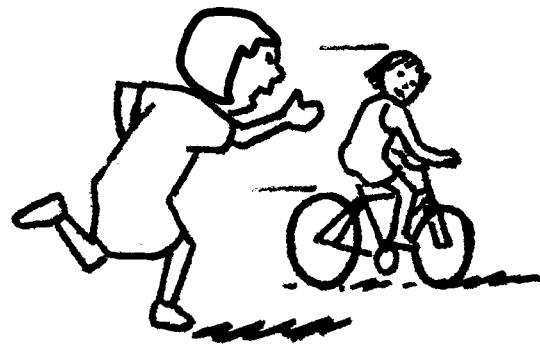
**Peir vilja ekki láta mig fá  
boltann minn aftur**



**Enginn vill leika við mig**



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



**Stelpan tók hjólið mitt**





Viðauki 2b

# Tilfinningar



I had a fight at home



A boy told lies about me



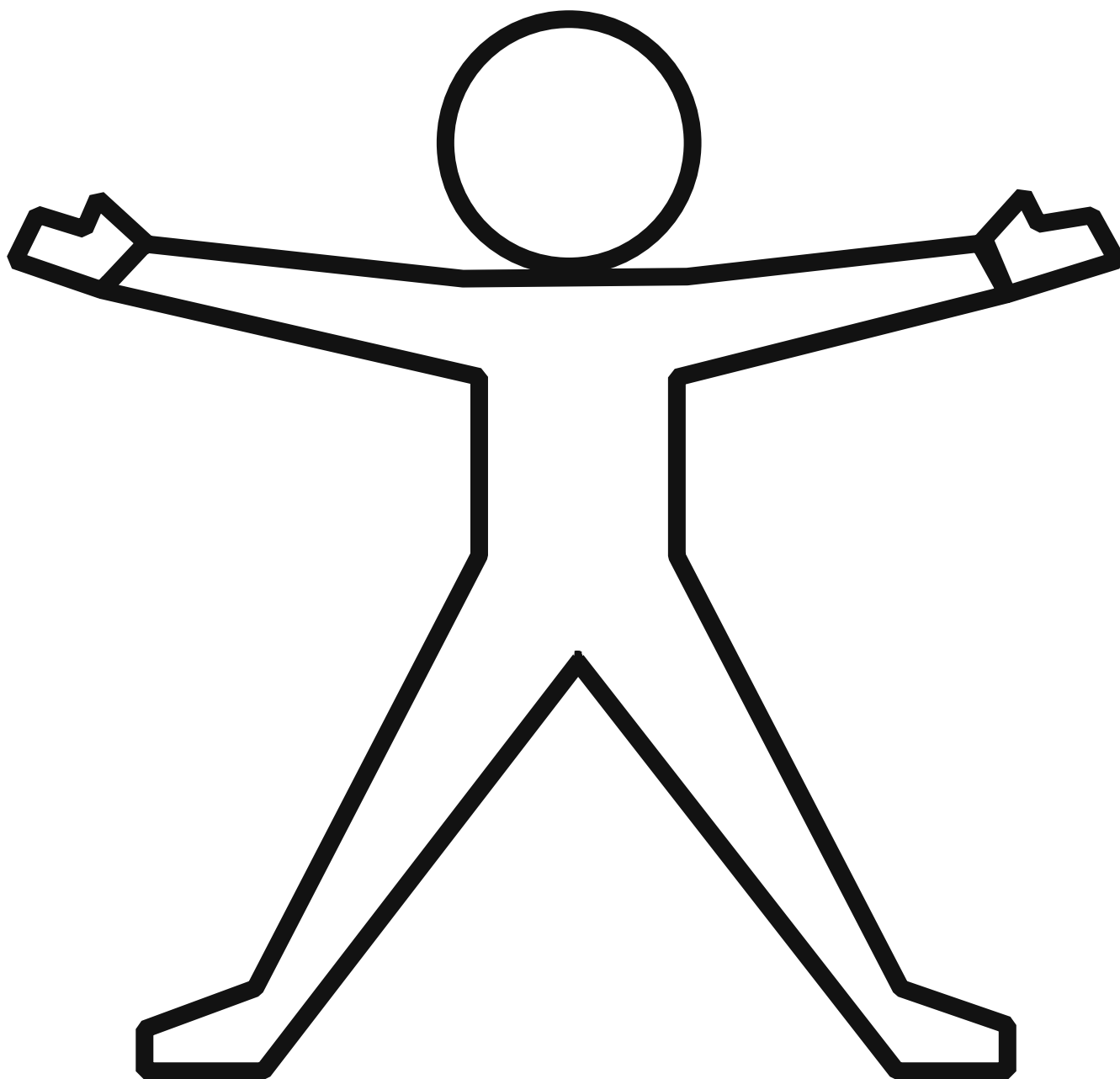
My sister stole my  
favourite toy





Viðauki 3

**Hvað gerist í líkamanum þegar ég kvíði fyrir einhverju?**





# 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

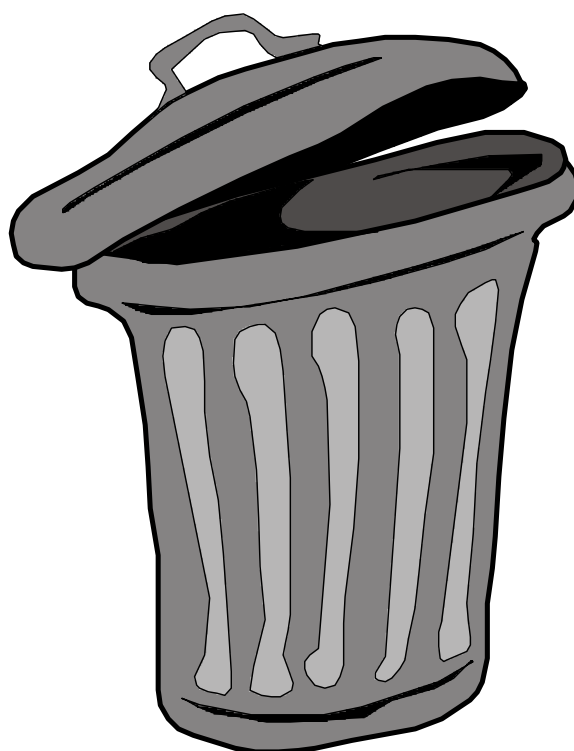
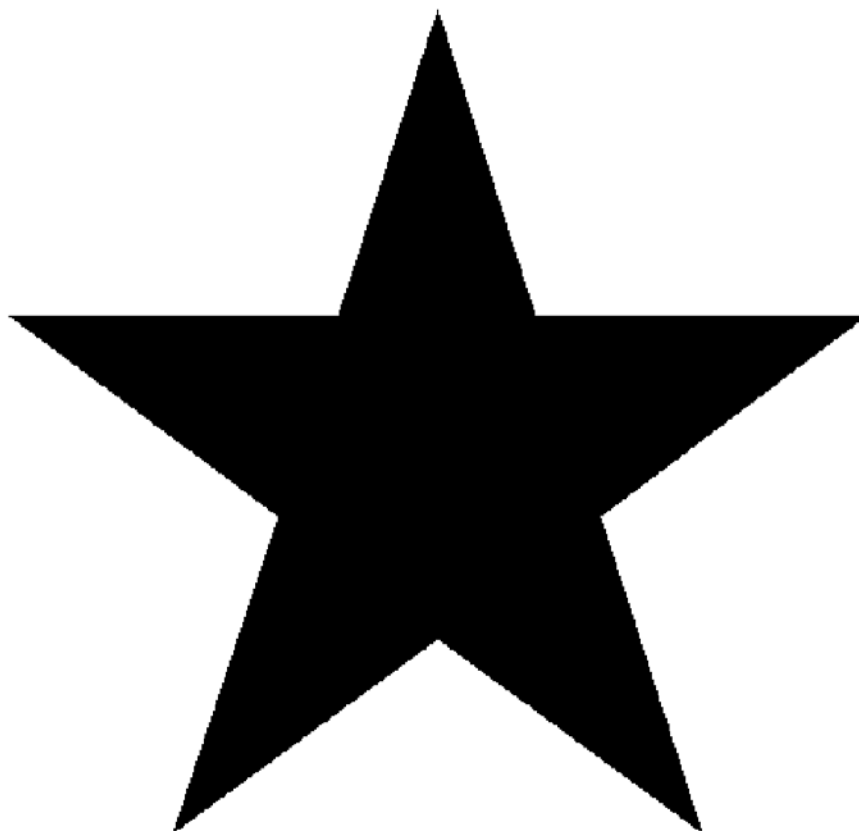
Mig klæjar  
alls staðar

Mér líður illa





## Viðauki 5





Viðauki 6a

# Lausnaspjöld



Ég brýt  
og bramla



Ég fer  
að gráta



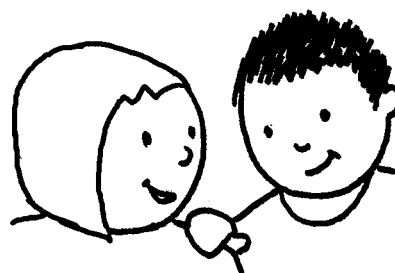
Ég öskra



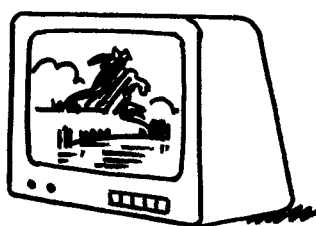
Ég biðst  
fyrirgefningar



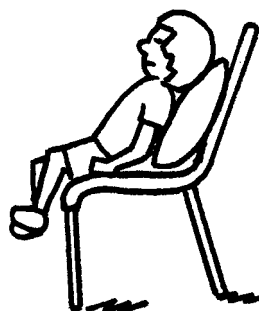
Ég hugsa  
um eitthvað  
gott og fallett



Ég tala um það sem gerðist



Ég fer að horfa  
á sjónvarpið



Ég reyni  
að slaka á





Viðauki 6b

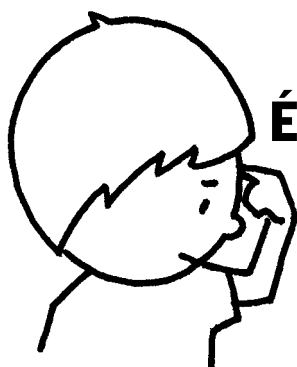
# Lausnaspjöld



Ég lem  
sjálfan mig



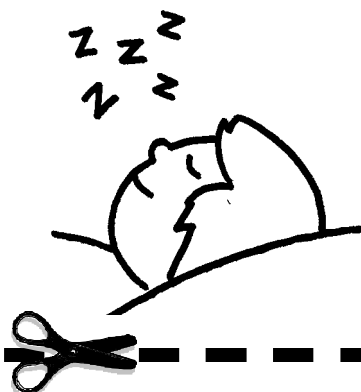
Ég bið  
einhvern að  
hjálpa mér



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