

Matsblað



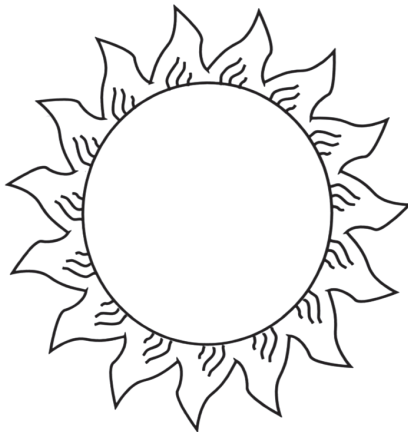
Viðauki 1

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



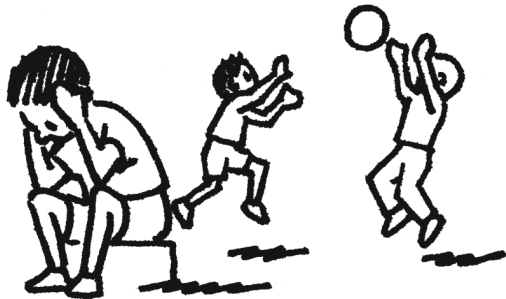
Tilfinningar



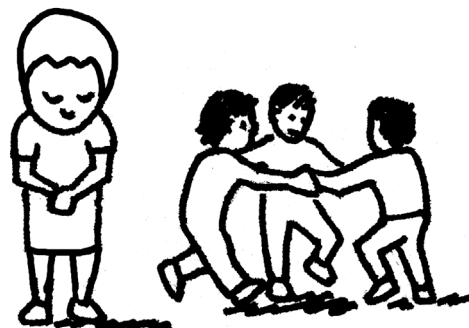
Bíll ók yfir hundinn minn



Strákur hrinti mé



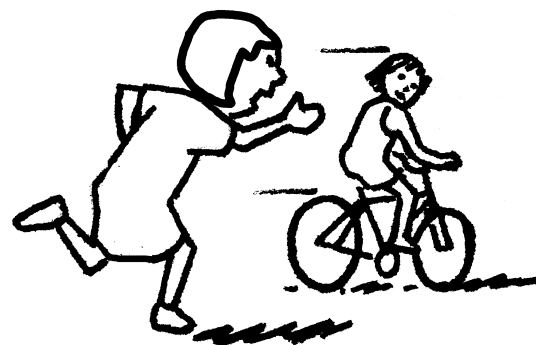
**Peir vilja ekki láta mig fá
boltann minn aftur**



Enginn vill leika við mig



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



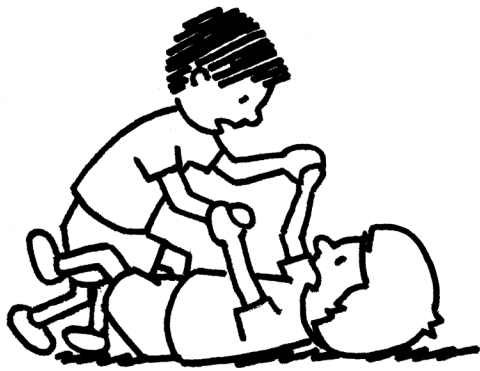
Stelpan tók hjólið mitt



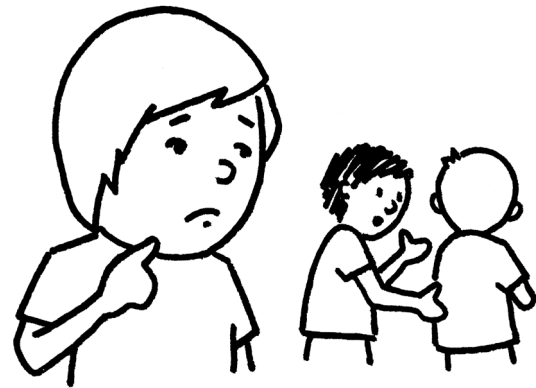


Viðauki 2b

Tilfinningar



Ég lenti í slagsmálum
heima



Strákur laug upp á mig



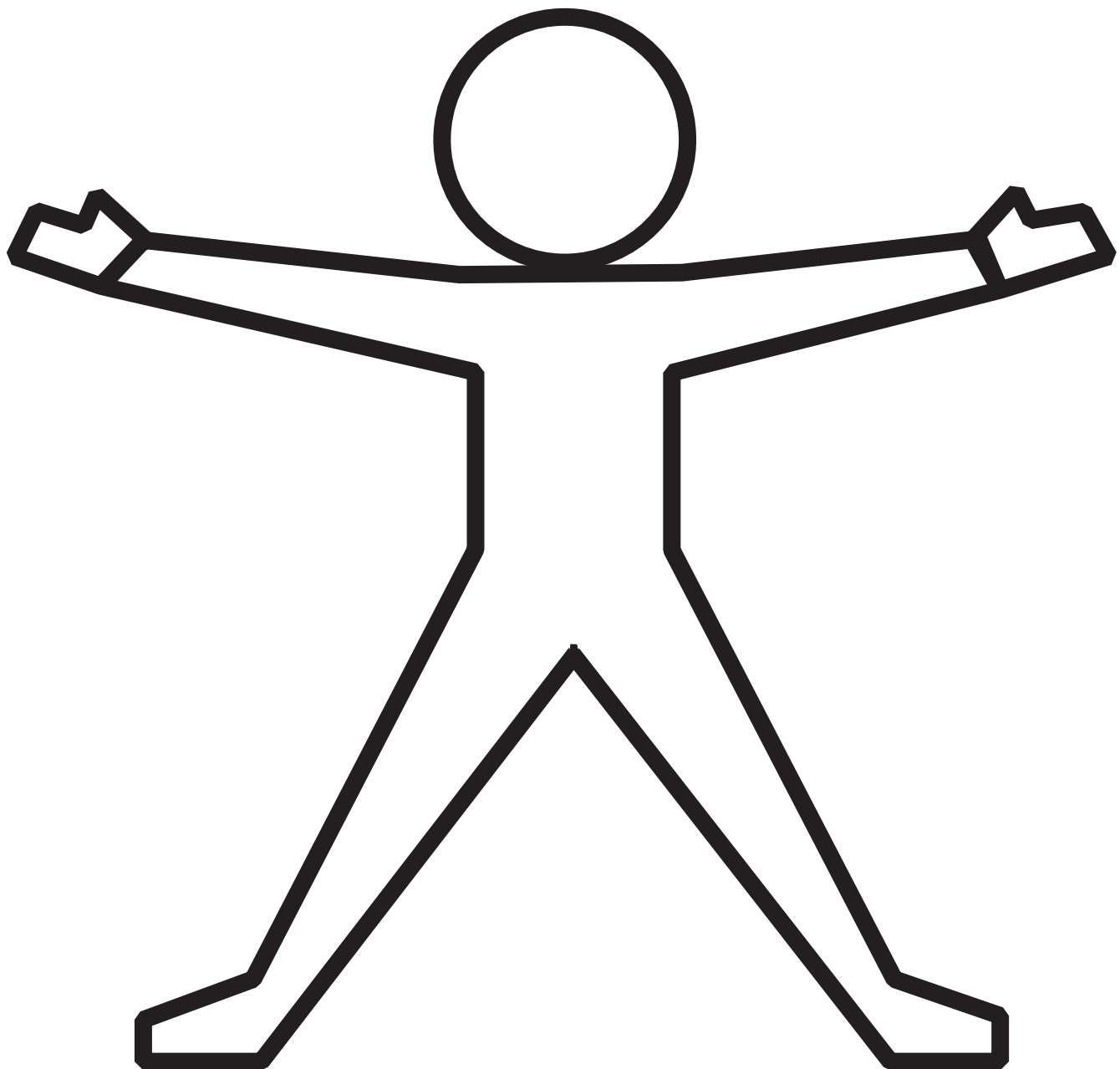
Systir mín tók frá mér
uppáhalds leikfangið mitt





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

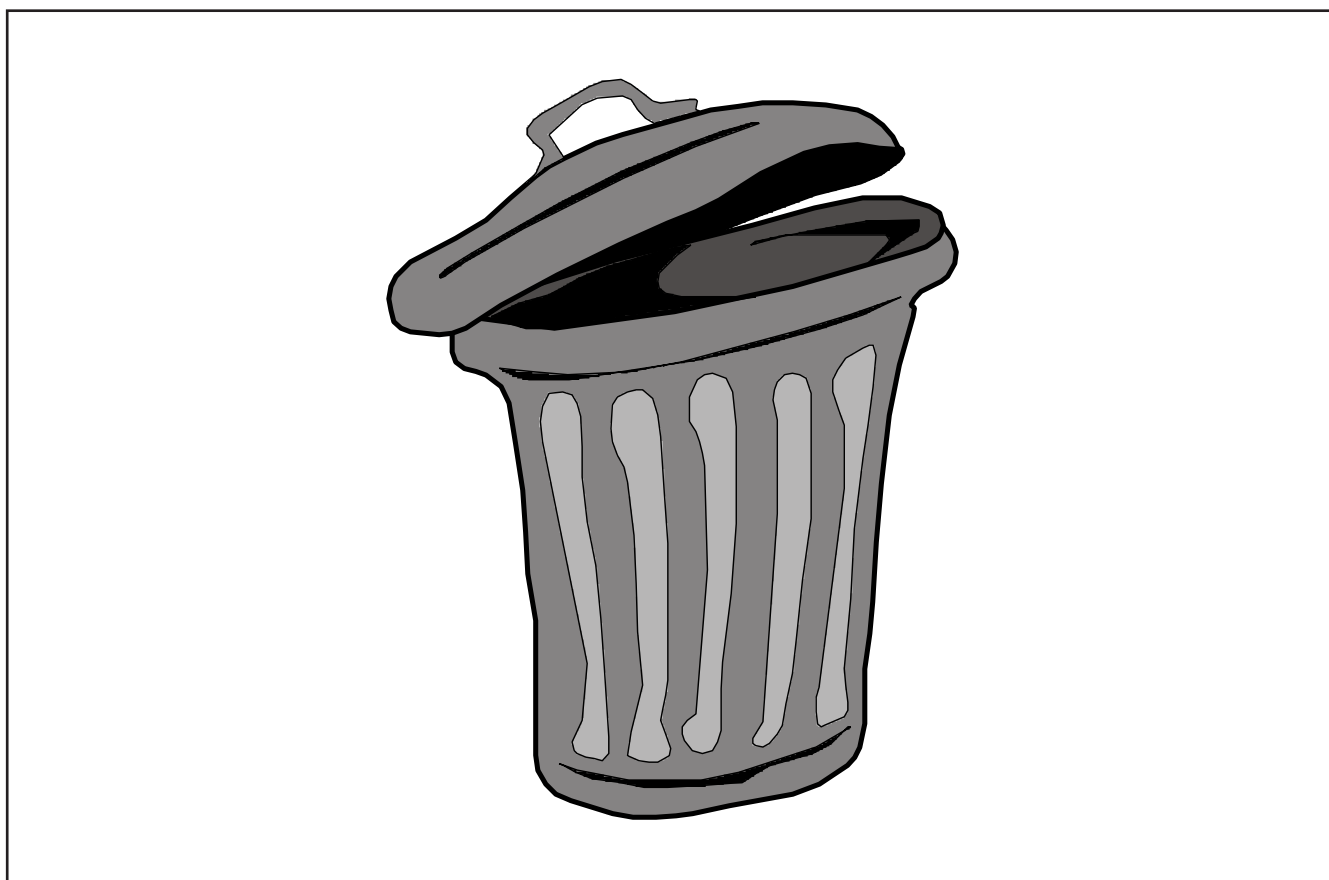
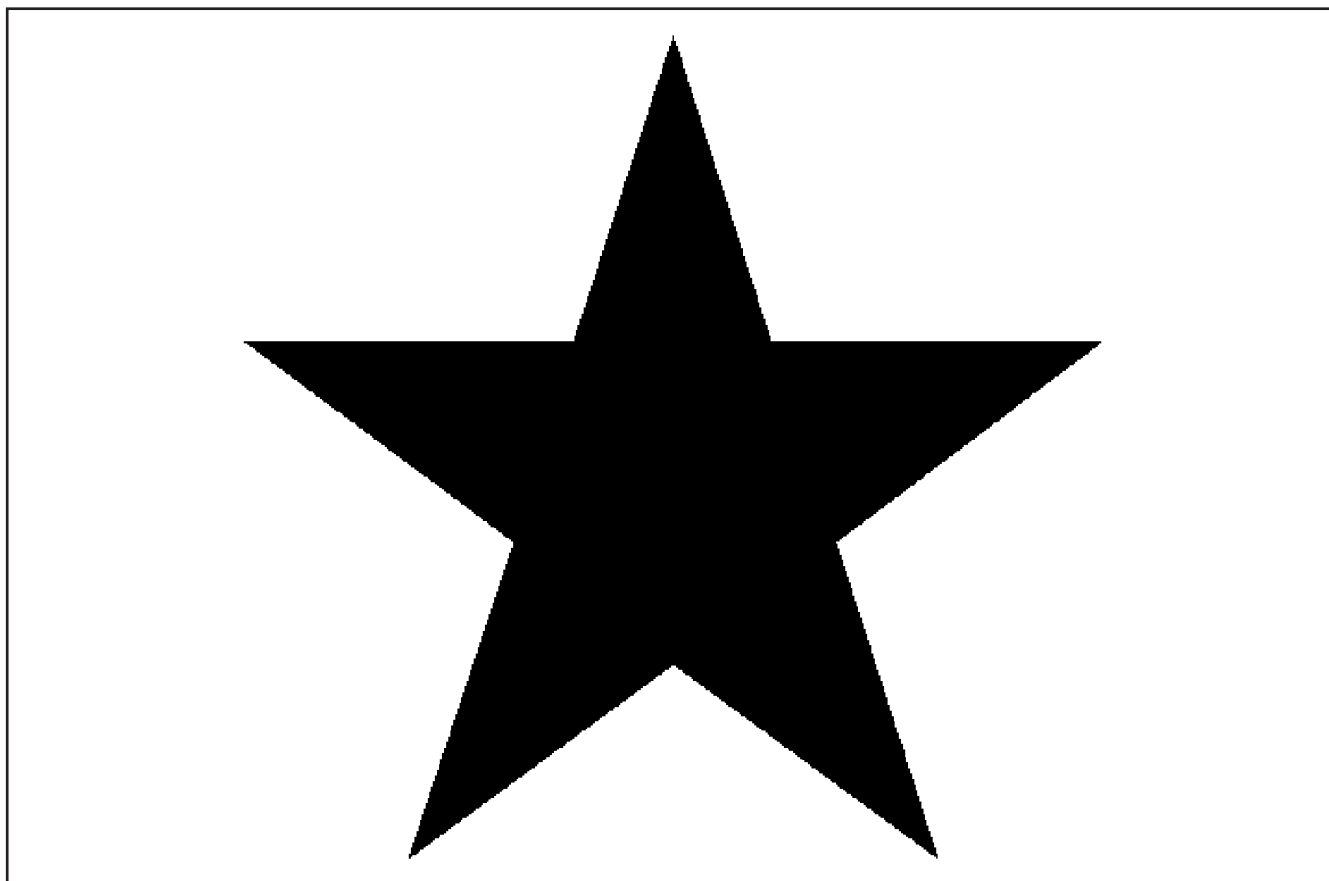
Mig klæjar
alls staðar

Mér líður illa





Viðauki 5





Lausnaspjöld



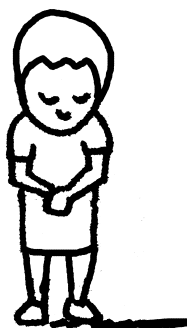
Ég brýt
og bramla



Ég fer
að gráta



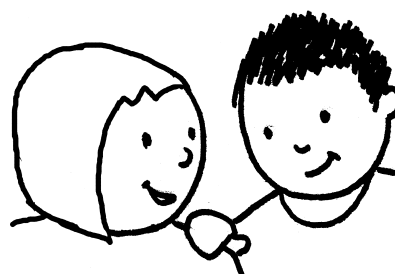
Ég öskra



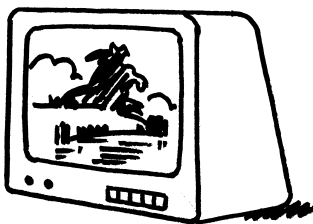
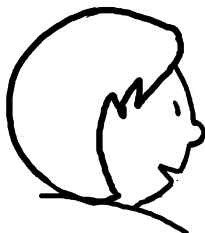
Ég biðst
fyrirgefningar



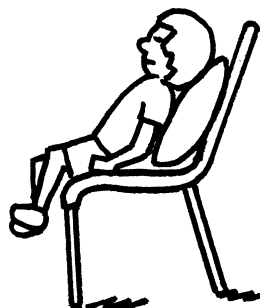
Ég hugsa
um eitthvað
gott og fallett



Ég tala um það sem gerðist



Ég fer að horfa
á sjónvarpið



Ég reyni
að slaka á



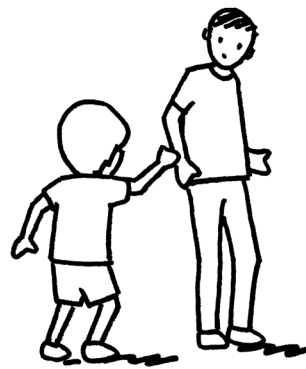


Viðauki 6b

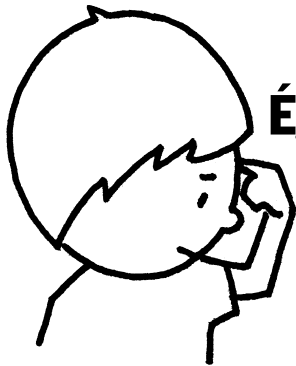
Lausnaspjöld



Ég lem
sjálfan mig



Ég bið
einvern að
hjálpa mér



Ég hugsa um
það sem
ég hefði
getað gert



Ég læt einvern
vita hvernig
mér líður



Ég fer
að sofa



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