



Viðauki 7

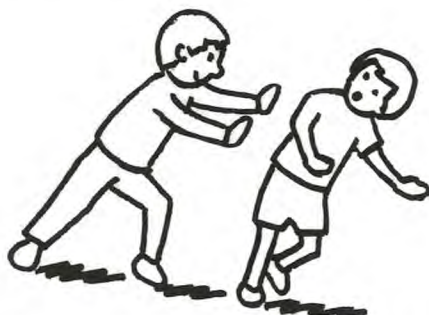
# Góðar samskiptareglur

- Segðu hvernig þér líður
- Segðu hvers vegna þér líður svona
- Hjálpaðu öðrum að skilja þig með því að endurtaka það sem þú vilt eða þarft að segja og notaðu þá önnur orð
- Sýndu öðrum kurteisni og virtu sjónamið annarra



Viðauki 8a

# Samskiptaspjöldin



Strákur hrinti þér  
á leikvellingum



Þú pissaðir  
í buxurnar



Þér gekk illa  
í skólanum



Kennarinn  
hrósaði  
þér fyrir  
verkefnið  
sem þú  
gerðir



Þú fékkst  
einmitt það  
sem þig  
langaði  
mest til að  
eignast í  
afmælisgjöf



Þú steigst á banana-  
hýði og dast





Viðauki 8b

# Samskiptaspjöldin



Systir þín  
týndi  
uppáhalds-  
leikfanginu  
þínu



Vinur þinn  
sagði fyrir  
framan allan  
bekkinn að þú værir asni



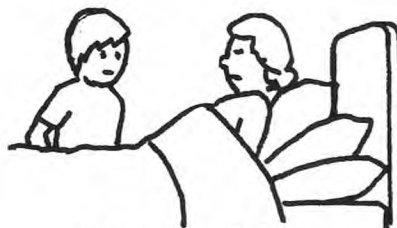
Mamma þín lætur  
þig vera í fötum  
sem þér finnast  
hræðilega ljót



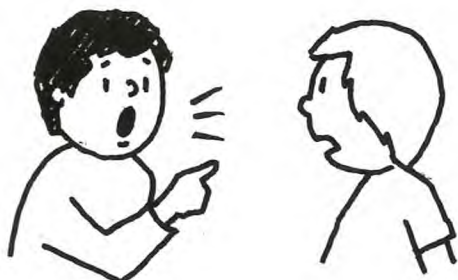
Pabbi þinn tók sér  
frí til þess að vera  
með þér og  
gera eitthvað  
skemmtilegt



Það var þér að kenna að  
liðið tapaði leiknum



Amma þín er  
mjög mikið veik



Bróðir þinn öskraði  
á þig af því að hann  
var í vondu skapi





Viðauki 9

# Númeraspjöldin





# Reglurnar um að segja það sem okkur langar til að segja

- Hugsaðu málið áður en þú segir eitthvað
- Ekki hrópa eða tala hátt
- Talaðu skýrt og greinilega
- Segðu öðrum hvernig þér líður
- Ekki vera með æsing eða ofbeldi
- Segðu allt sem þig langar til að segja