

Trigger 1

Fyll ut følelsene: glad, sint, redd, trist, sjalu eller «ingen følelse». Da kan du skrive if. Hvis du kjenner til andre følelser er det lov å fylle inne det også

<u>Trigger</u>	<u>Følelse</u>
Jeg får vite at jeg leksefri	_____→
Jeg ser en edderkopp	_____→
Det er Halloween i dag.	_____→
Noe jeg har gledet meg til blir avlyst	_____→
Jeg har bursdag i dag	_____→
Det regner ute og jeg ble klissvåt på føttene på vei til skolen	_____→
Vi skal lære om dyr som lever i skogen på skolen i dag	_____→
Jeg får ikke være med å leke	_____→
Jeg må lese høyt for klassen	_____→
Noen skremmer meg for tull	_____→
Jeg tenker på noe jeg gruer meg til	_____→
Jeg ser noen gråter i skolegården	_____→
Noen dytter meg på vei inn fra et friminutt så jeg faller	_____→
Jeg får kjeft for noe jeg ikke har gjort	_____→