

Matsblað



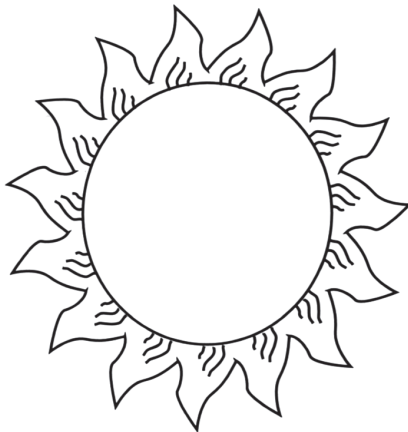
Viðauki 1

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



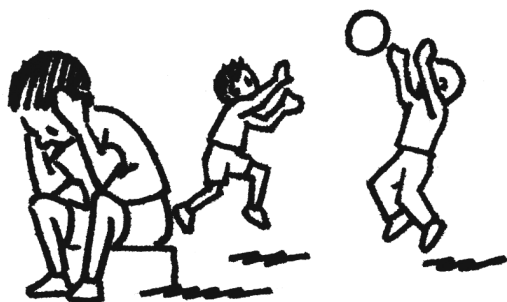
Tilfinningar



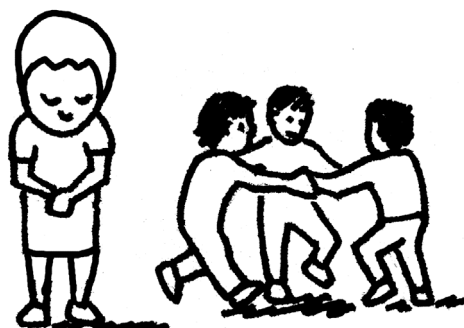
Bíll ók yfir hundinn minn



Strákur hrinti mé



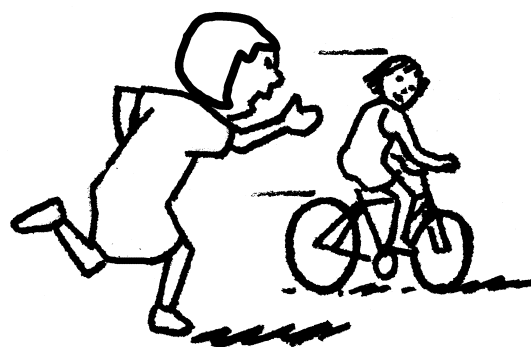
**Peir vilja ekki láta mig fá
boltann minn aftur**



Enginn vill leika við mig



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



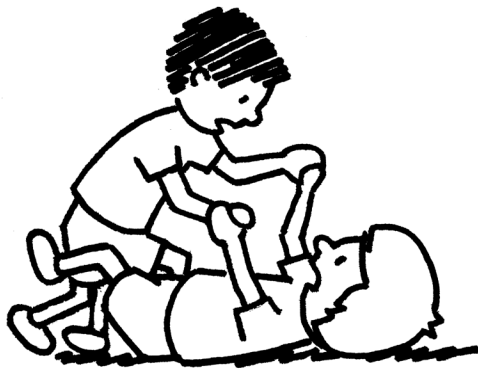
Stelpan tók hjólið mitt



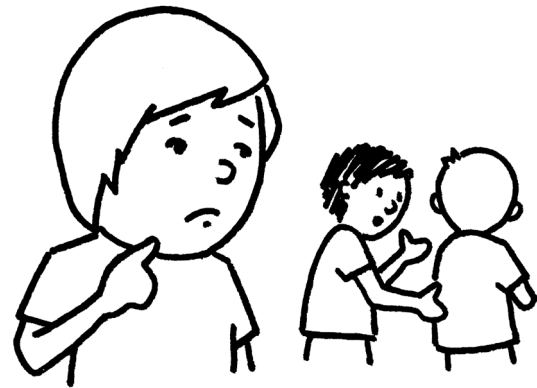


Viðauki 2b

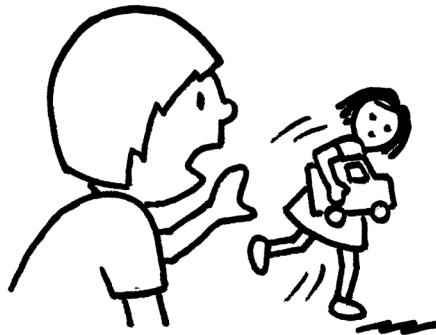
Tilfinningar



Ég lenti í slagsmálum
heima



Strákur laug upp á mig



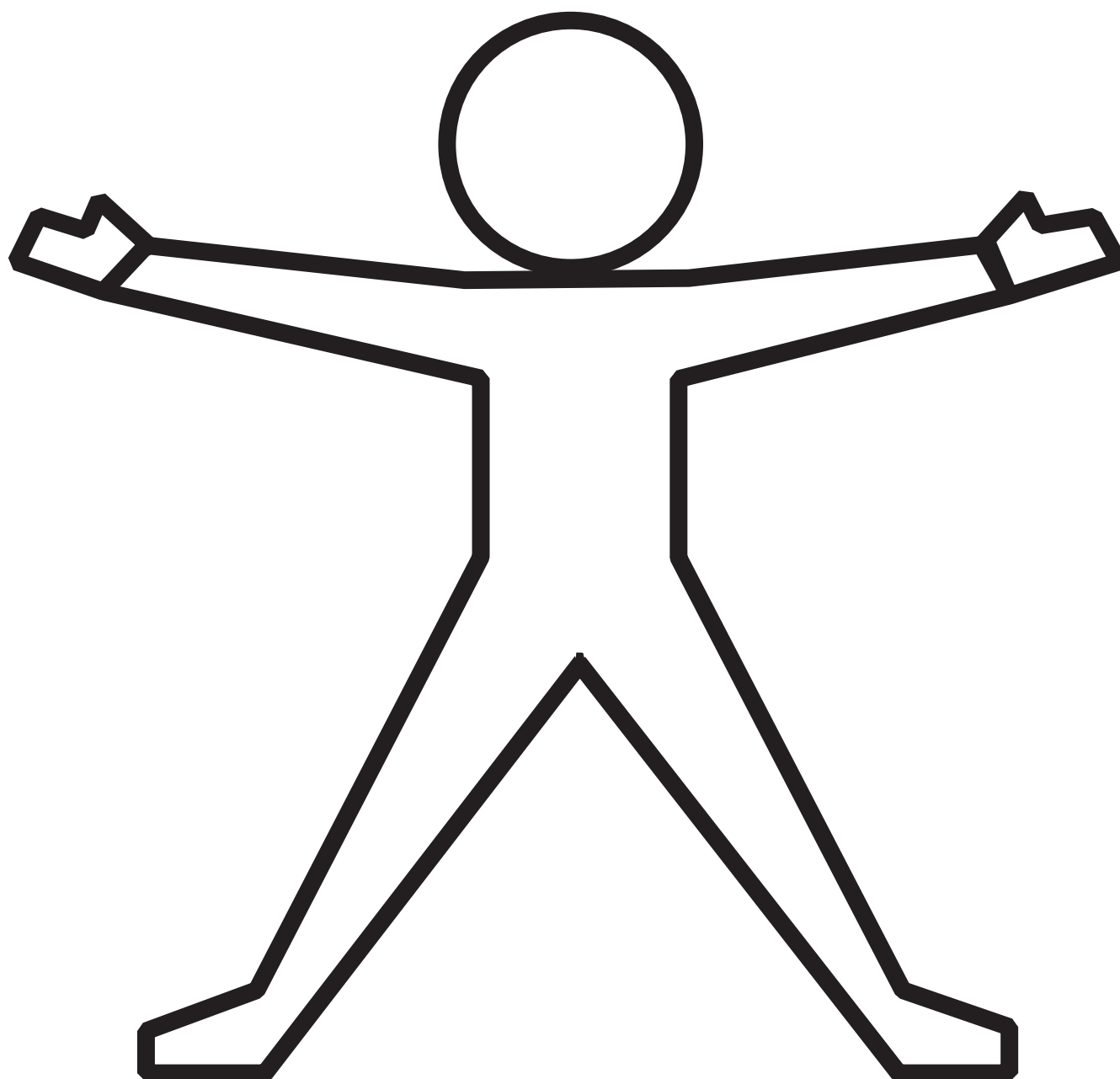
Systir mín tók frá mér
uppáhalds leikfangið mitt





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

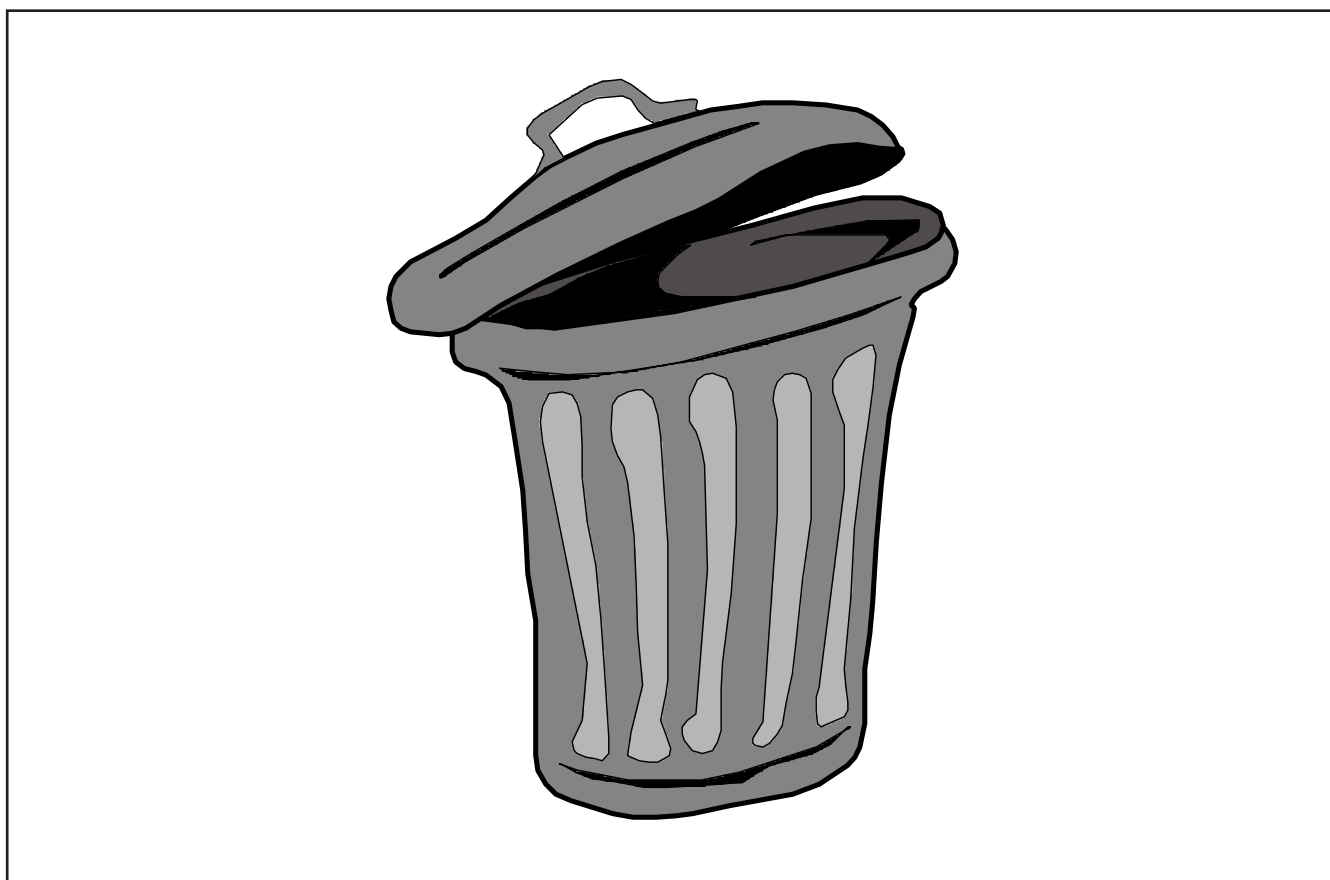
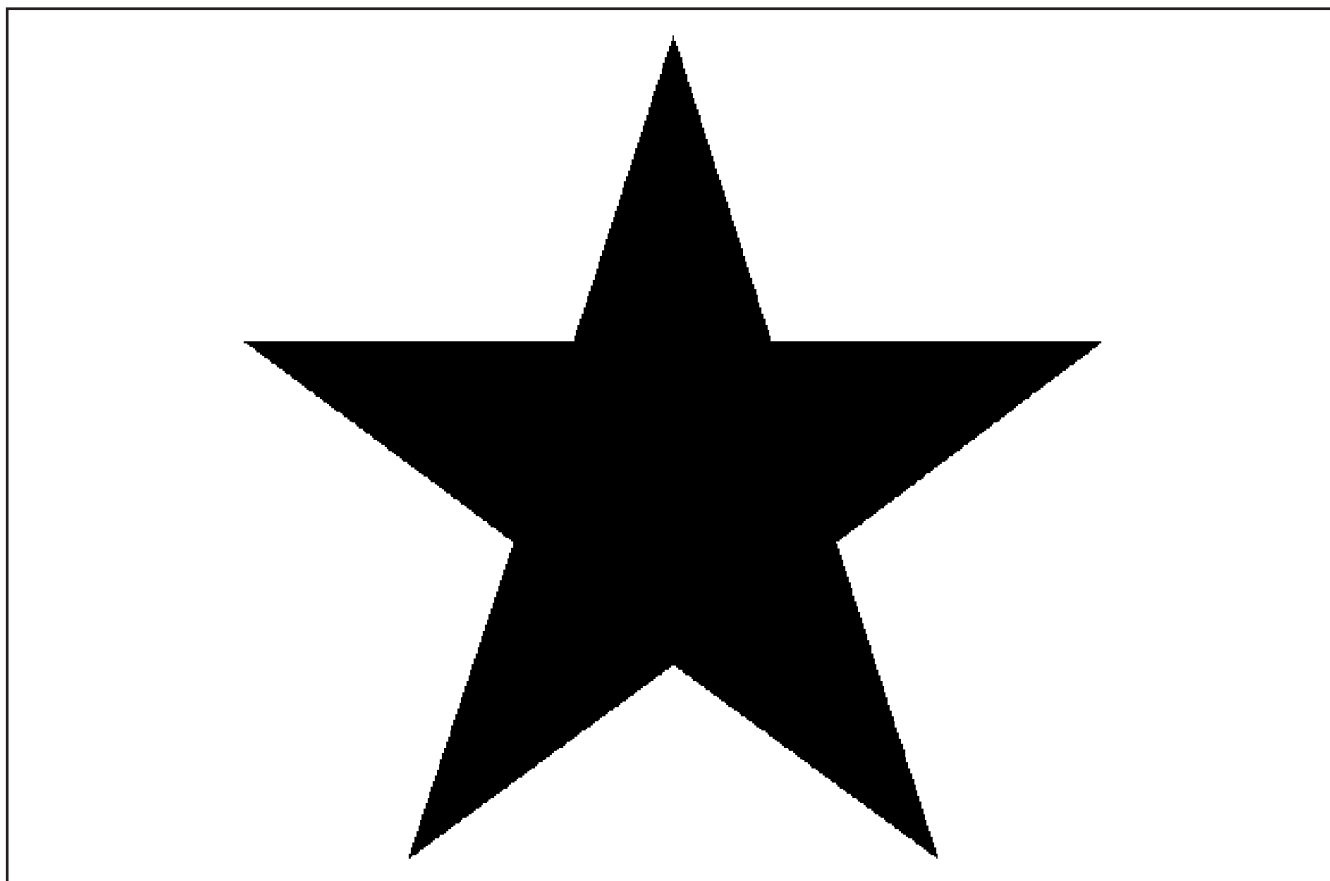
Mig klæjar
alls staðar

Mér líður illa





Viðauki 5





Viðauki 6a

Lausnaspjöld



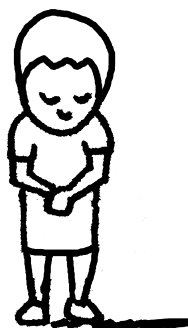
Ég brýt
og bramla



Ég fer
að gráta



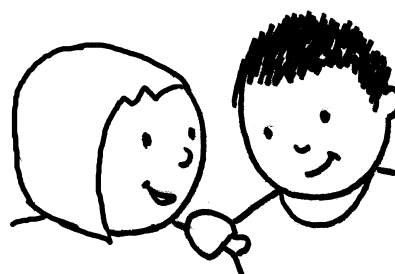
Ég öskra



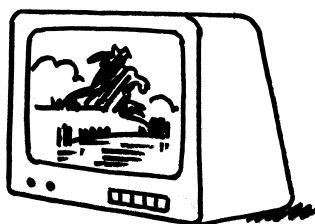
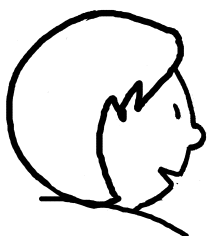
Ég biðst
fyrirgefningar



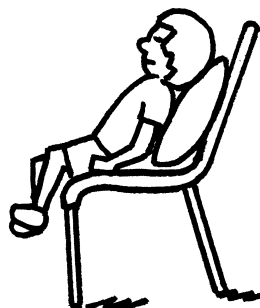
Ég hugsa
um eitthvað
gott og fallett



Ég tala um það sem gerðist



Ég fer að horfa
á sjónvarpið



Ég reyni
að slaka á

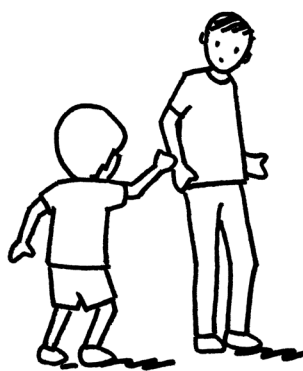




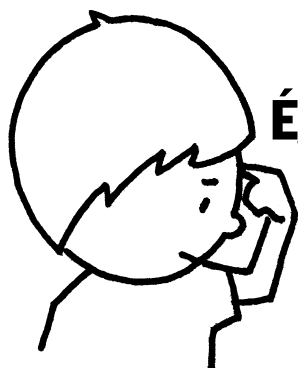
Lausnaspjöld



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