

Trigger 2

Tenk tilbake på denne uken eller en gang du ble glad, sint, redd og trist. Dette kan være litt vanskelig, men prøv å så godt du kan. Det trenger ikke være en gang du kjente at følelsen var veldig sterk. Forklar triggeren så godt klarer. Du trenger heller ikke vise frem arket til noen. Heller ikke dele noe med klassen hvis du ikke ønsker.

Lykke til!

Følelse

Hva trigget frem følelser

Glad



(Litt) Redd



(Litt) Sint



(Litt) Trist

