

For å løse en krangel kan jeg...

Være den første som roer seg ned og blir rolig	Spørre om hjelp	Gå vekk eller ignorere	Tenke over hvordan det er for den andre
Si ord som betyr nei, for eksempel stopp eller stans	Foreslå å gjøre noe annet	Høre på den andre	Puste dypt og rolig i magen
Bruke STANS-plakaten min	Si hva jeg føler. For eksempel "Jeg blir lei meg av..." eller "Jeg blir sint når..."	Gå til et pausested	Be om unnskyldning