

Arbetsblad Att hantera känslor

Nedan finns olika känslor. Ringa in de känslor du **vill ha** med **1 ring** och de känslor du **helst vill slippa** med **2 ringar**.

Intresse	Upphetsning	Attraktion
Glädje	Belåtenhet	Välbehag
Förvåning	Överraskning	
Rädsla	Skräck	Oro
Sorg	Ledsenhet	Förtvivlan
Ilcka	Vrede	Irritation
Skam	Förödmjukelse	Genans
Äckel	Avsmak	Avsky

Övriga:.....
.....
.....