

# Gullregelen for å velge en god løsning

Det får meg  
til å føle  
meg bedre



Det skader  
ikke meg selv  
eller andre



# Situasjonskort: Mestringsstrategier

(til aktivitet «Rollespill»)

Sofie og Julian krangler fordi Sofie ikke vil dele lekene sine med Julian.

Lena og Nora har ikke snakket sammen siden Lena ble venner med Miriam.

Nicolai og Kasper krangler fordi Kasper tok Nicolai sin ball.

Petter og Lucas vil ikke leke den samme leken.

Ermira og Live vil leke alene og sier nei til Alma som spør om å få være med.

Jonathan vil bygge Lego med Teodor, men Teodor spiller fotball,

# 4 trinn til en god løsning



**4** Velg den beste.



**3** Tenk på mange løsninger.



**2** Forstå problemet.



**1** Ro deg ned.

## Løsningskort

Jeg ødelegger ting	Jeg gråter
Jeg skriker	Jeg sier unnskyld
Jeg tenker på noe hyggelig	Jeg snakker om det

Vedlegg 8b

Jeg slår meg selv	Jeg ber om hjelp
Jeg tenker på hva jeg kan gjøre	Jeg forteller hvordan jeg har det
Jeg sover	Jeg gjør noe jeg liker for å glemme det
Jeg roer meg ned	Jeg ser på TV