

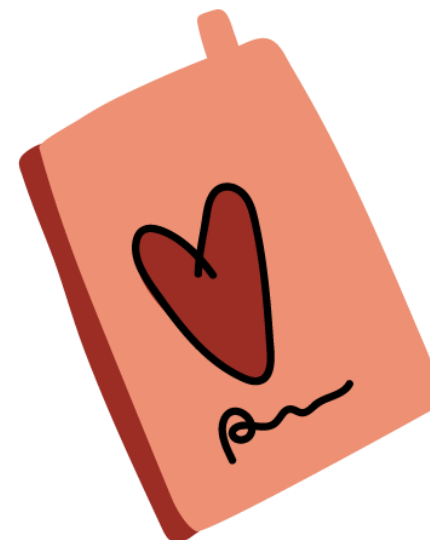


Dagbok över mina tankar och känslor

Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.

Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Exempel på Dagbok över mina tankar och känslor



Här är exempel på hur det kan se ut. Ibland märker vi inte vilka tankar vi får och inte heller känner vi alltid när vi blir arga, rädda eller ledsna. Om vi lär oss märka och känna så kan vi också lättare ta hand om oss och be om hjälp och stöd.

Datum: Onsdag 4 nov

Vad hände?
Pappa sade åt mig att städa rummet precis när jag tänkte spela

Vad tänkte jag?
Han ska alltid tjata och precis när jag planerat annat

Vad kände jag?
Arg!

Vad gjorde jag?
Smällde i dörren

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 5 ~~6~~ 7 8 9 10 Stark

Datum Fredag 6 nov

Vad hände?
En kompis skickade ett taskigt meddelande

Vad tänkte jag?
Alla hatar mig

Vad kände jag?
Ledsen

Vad gjorde jag?
Skrev argt tillbaka, gick undan och grät, sedan berättade jag för min storasyster

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 ~~5~~ 6 7 8 9 10 Stark

Dagbok över mina tankar och känslor



Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.

Datum:

Vad hände?

Vad tänkte jag?

Vad kände jag?

Vad gjorde jag?

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Stark

Datum:

Vad hände?

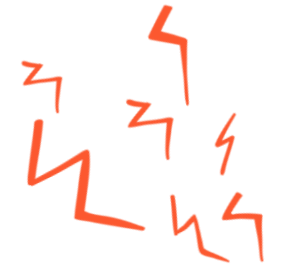
Vad tänkte jag?

Vad kände jag?

Vad gjorde jag?

Hur stark var känslan? Svag 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Stark

Dagbok över mina tankar och känslor



Att lära dig mer om dina tankar och känslor och när de dyker upp kan göra det lättare för dig att förstå vad du behöver. Här kan du skriva dagbok över dina tankar och känslor för att förstå dem bättre.

Datum: _____

Vad hände?

Vad tänkte jag?

Vad kände jag?

Vad gjorde jag?

Hur stark var känslan? Svag (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Stark

Datum: _____

Vad hände?

Vad tänkte jag?

Vad kände jag?

Vad gjorde jag?

Hur stark var känslan? Svag (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) Stark