



BETEENDEN SOM "HETTAR UPP" ILSKA

- 
- Skylla ifrån sig
 - Argumentera när man är arg
 - Skrika
 - Älta sårade känslor
 - Planera hämnd
 - Använda någon form av våld

FÄRDIGHETER SOM "KYLER NER" ILSKA

- 
- Räkna till 10 eller längre
 - Motionering utan tävlingsmoment
 - Meditation, bön, avkoppling
 - Gå ut
 - Välja tankar som är till hjälp
 - Lyssna på lugnande musik
 - Ta djupa andetag