



ADFERD SOM "VEKKER" SINNE

- 
- Komme med bebreidelser
 - Krangle mens man er sint
 - Rope, skrike, brøle
 - Dvele ved sårede følelser
 - Planlegge hevn
 - Delta i noen form for vold

FERDIGHETER SOM "DEMPER" SINNE

- 
- Telle til 10 eller mer
 - Trene uten noe konkurranseelement
 - Meditere, be og hvile
 - Gå ut en tur
 - Velge nyttige tanker
 - Lytt til beroligende musikk
 - Ta dype åndedrag