

# ØVELSE Håndtering af kriser

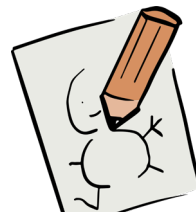
Hvad kan hjælpe dig når du oplever en krise? Sæt kryds



Høre musik

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tælle til ti



Tegne



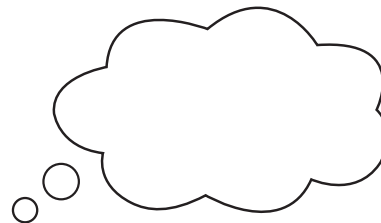
Bevæge mig



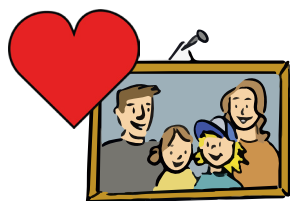
Tale med en ven



Tage et varmt bad



Tænke, at tingene nok skal blive anderledes



Tænke på dem der holder af mig



Få hjælp af en voksen



Trække vejret helt ned i maven



At være alene



Græde



Min måde

