

## BRUKE EN SOSIAL FERDIGHET

Sinnekontrolltime

Som en demper kan man bruke en sosial ferdighet.

Eks: spørre om lov, belønne seg selv, gi et kompliment osv.



FYLLES UT TIL NESTE GANG VI MØTES

➤ Hvilken situasjon ? \_\_\_\_\_

➤ Hvilken sosial ferdighet brukte du?  
\_\_\_\_\_

➤ HVORDAN SYNES DU DET GIKK ?

KJEMPEBRA

BRA

LITT BRA

DÅRLIG

?

Hva er smart  
Art så klart