

Irritasjonslogg

Navn: _____ Dato: _____

Morgen Før storefri Storefri Etter storefri Ettermiddag Kveld

Hvor var du?

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> Klasserommet | <input type="checkbox"/> Garderobe/Dusj | <input type="checkbox"/> Utenfor skoleområdet |
| <input type="checkbox"/> Grupperommet | <input type="checkbox"/> Ute / skolegård | <input type="checkbox"/> På tur |
| <input type="checkbox"/> Gymsal | <input type="checkbox"/> Do | <input type="checkbox"/> Gangen |
| <input type="checkbox"/> Annet: _____ | <input type="checkbox"/> Annet: _____ | |

Hva skjedde?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Noen ertet meg | <input type="checkbox"/> Skjønte ikke helt hva jeg skulle gjøre |
| <input type="checkbox"/> Noen tok en av mine ting | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |
| <input type="checkbox"/> Noen gjorde noe som jeg ikke likte | |
| <input type="checkbox"/> Jeg gjorde noe galt | |
| <input type="checkbox"/> Noen begynte å slåss med meg | |
| <input type="checkbox"/> Fikk en oppgave jeg ikke hadde lyst til å gjøre | |

Hvem var den andre personen?

En annen elev i klassen A G Annen lærer Annen person

Hva gjorde du?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Slo tilbake | <input type="checkbox"/> Fortalte en venn eller voksen |
| <input type="checkbox"/> Stakk av | <input type="checkbox"/> Brydde meg ikke om det |
| <input type="checkbox"/> Hylte/skrek/banna | <input type="checkbox"/> Brukte sinnekontroll teknikk |
| <input type="checkbox"/> Gråt | _____ |
| <input type="checkbox"/> Gikk rolig derfra | _____ |
| <input type="checkbox"/> Ødela noe/kasta noe | <input type="checkbox"/> Snakket med noen om det |
| <input type="checkbox"/> Behersket meg | <input type="checkbox"/> Brukte en sosial ferdighet (hvilken) |
| <input type="checkbox"/> Fortalte til lærer | _____ |

Hvor sint var du?

Fly forbanna Sint Litt sint Irritert Ikke sint overhodet

Hvordan klarte du deg?

1	2	3	4	5
Dårlig	Ikke så bra	Greit	Bra	Kjempebra