

Скала на емоциите

	Как звуча:	Как се чувствам:	Какво мога да направя:
5	Много съм шумен, крещя и плача.	Чувствам, че ще избухна. Много съм ядосан.	Не трябва да правя нищо. Татко е с мен. Той ми помага да се успокоя.
4	Шумен съм. Плача или казвам думи, които не бива да казвам.	Ядосан съм.	Отивам в друга тиха стая с татко. Като татко, поемам дълбоко дъх и броя с него назад.
3	Викам и съм по-шумен от другите.	Не се чувствам добре. Искам да си тръгна.	Отивам в стаята си и играя с моите легó (любими играчки).
2	Задавам много въпроси.	Нервен съм и неспокоен. Движа се много.	Ще си взема книгата за оригами и ще сгъвам оригами.
1	Говоря спокойно и с нормален тон.	Чувствам се добре. Щастлив съм.	Продължавам с дейността и с присъстващите хора.

Текстовете могат да бъдат допълнени със снимки или рисунки, или заменени с картинки.