

Ilskelogg

Beskriv händelsen kort.

Beskriv S-B-K utifrån händelsen. Kort!

Situation	Beteende	Konsekvens
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Markera varje steg du följde och ge en eventuell beskrivning. Kort!

Igångsättare ↓ Signaler ↓ Ilskedämpare ↓ Påminnelser ↓ Tänka framåt ↓ Social färdighet ↓ Självutvärdering	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> Yttre. Vad?</td> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/> Inre. Vad?</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Kände signaler. Vilka?</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Djupandning <input type="checkbox"/> Baklängesräkning <input type="checkbox"/> Behagliga tankar <input type="checkbox"/> Egen dämpare</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Använde påminnelser. Vilka?</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Tänkte framåt. Vad?</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Använde en social färdighet. Vilken?</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> Funderade på hur jag hanterade situationen. Jag <i>hade</i> en del i vad som hände. Jag <i>hade inte</i> en del i vad som hände. </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Yttre. Vad?	<input type="checkbox"/> Inre. Vad?	<input type="checkbox"/> Kände signaler. Vilka?		<input type="checkbox"/> Djupandning <input type="checkbox"/> Baklängesräkning <input type="checkbox"/> Behagliga tankar <input type="checkbox"/> Egen dämpare		<input type="checkbox"/> Använde påminnelser. Vilka?		<input type="checkbox"/> Tänkte framåt. Vad?		<input type="checkbox"/> Använde en social färdighet. Vilken?		Funderade på hur jag hanterade situationen. Jag <i>hade</i> en del i vad som hände. Jag <i>hade inte</i> en del i vad som hände.	
<input type="checkbox"/> Yttre. Vad?	<input type="checkbox"/> Inre. Vad?														
<input type="checkbox"/> Kände signaler. Vilka?															
<input type="checkbox"/> Djupandning <input type="checkbox"/> Baklängesräkning <input type="checkbox"/> Behagliga tankar <input type="checkbox"/> Egen dämpare															
<input type="checkbox"/> Använde påminnelser. Vilka?															
<input type="checkbox"/> Tänkte framåt. Vad?															
<input type="checkbox"/> Använde en social färdighet. Vilken?															
Funderade på hur jag hanterade situationen. Jag <i>hade</i> en del i vad som hände. Jag <i>hade inte</i> en del i vad som hände.															

Bedöm själv hur bra du använde kedjan (ringa in ett alternativ)

Dåligt Godkänt Bra Utmärkt
 1 ————— 10

Detta bör jag förbättra:
