



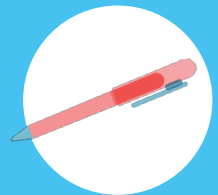
Dit helpt mij om te remmen of te stoppen:



Op deze momenten ga ik remmen/stoppen:

- _____
- _____
- _____

Mijn gedachte/vraag opschrijven



- Kladblaadje
- Agenda
- Laptop of ander apparaat
- Anders _____

Een herinnering voor mezelf



- Mijn vingers kruisen
- Een plaatje of sticker op een handige plek
- Anders _____

Ontspannen



- Even diep ademen
- Even bewegen
- Tekenen
- Anders _____

Hulp van een persoon

- Een maatje op school
Naam: _____
- Een volwassene op school
Naam: _____
- Iemand buiten school
Naam: _____

Nog iets anders



- _____
- _____
- _____