



Hej! Jeg har været
med i tre år.

FORSIDE



Serienummer: 01-03 ♥ Dig

Det her så
jeg
dig lære!



Det har jeg lært

Det du har øvet i 1-3 klasse ♥

Jeg
kan godt
- og jeg
gør mit
bedste!
♥



Jeg har lært,
at følelser er
information.

Alle følelser giver mig en vigtig besked.



Jeg har lært,
at følelser kan
have forskellige
rum.

Nogle følelser fylder meget, andre lidt.
Alle følelser må være her.



Jeg har lært,
at der findes
værktøjer, jeg
kan bruge.

Jeg kan finde måder, der hjælper mig.



Jeg kan mærke
efter i mig selv.

Jeg kan lægge mærke til, hvad der
sker i min krop og i mit hjerte.



Jeg kan undersøge,
hvad jeg tænker,
føler og har brug
for.

Jeg kan stille mig selv nysgerrige spørgsmål.



Jeg kan stoppe op
og vælge, hvad
jeg vil gøre.

Jeg kan tage en pause og tænke mig om.



Jeg kan bede
om hjælp.

Jeg kan sige til en voksen eller en ven,
når jeg har brug for støtte.



Jeg kan øve mig
- lidt ad gangen.

Jeg bliver bedre, når jeg prøver igen.
Små skridt gør også en forskel.



Jeg øver mig stadig
- og det er helt okay. ♥

Små
fremskridt
er også
fremskridt
♥

Jeg øver mig stadig – og det er helt okay.

Jeg lander her. Jeg øver mig også stadig.

