

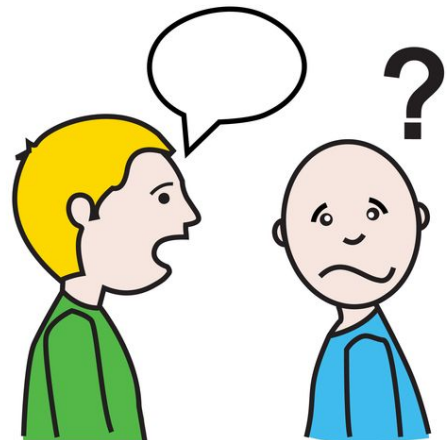


Tarina:

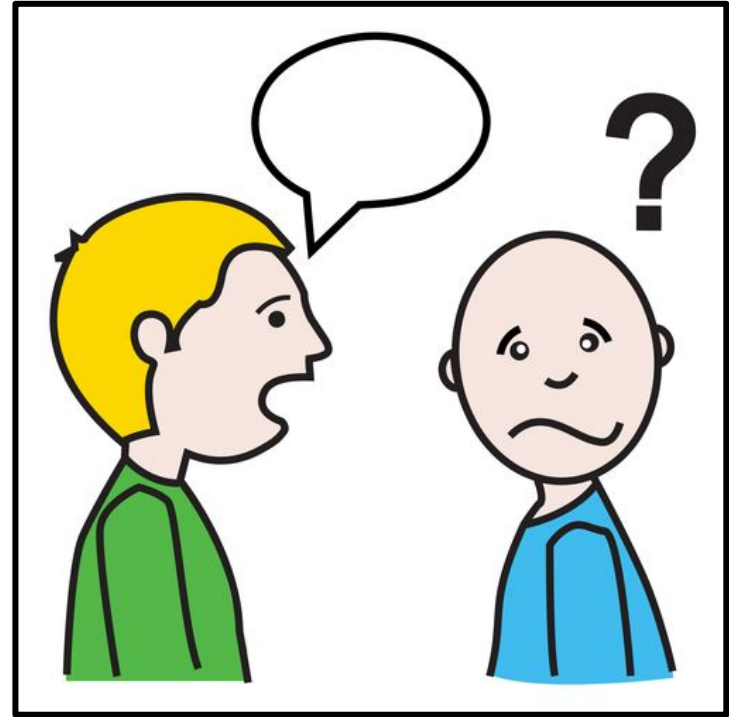
2017 © Viitottu Rakkaus

Kuvat:

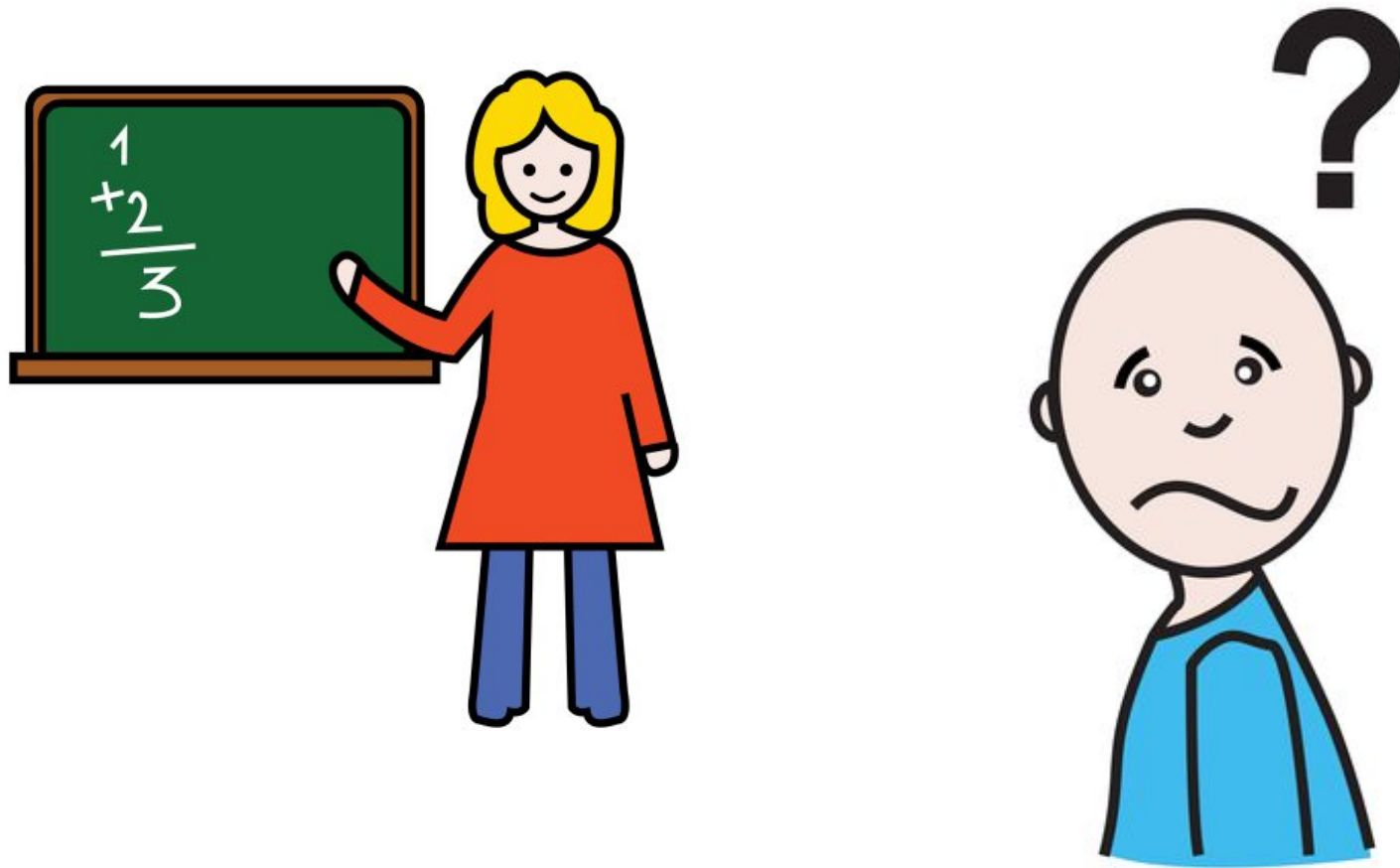
Papunet



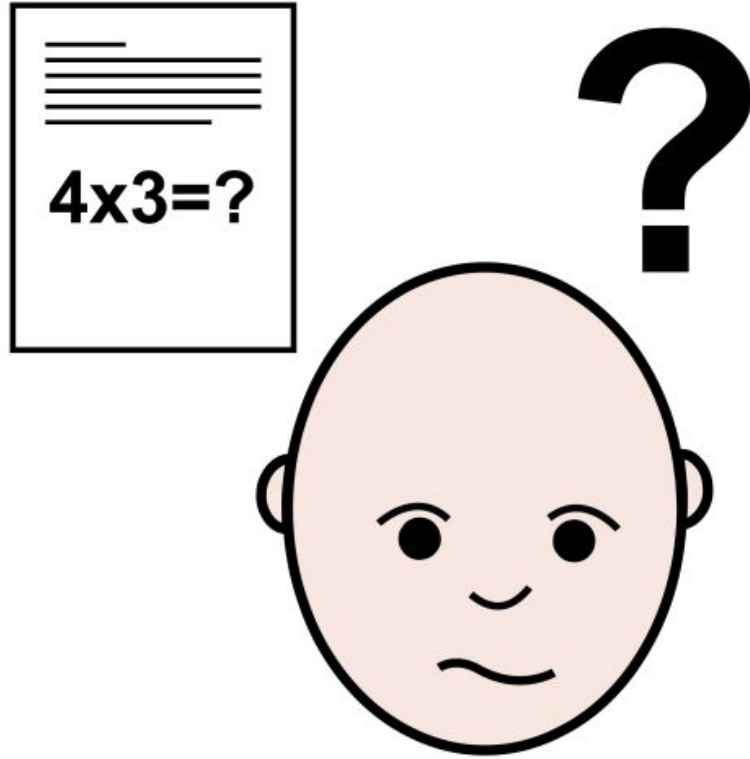
***Tiedän miten vältän
hermostumisen
koulussa silloin kun
en ymmärrä mitä
minun pitää tehdä***



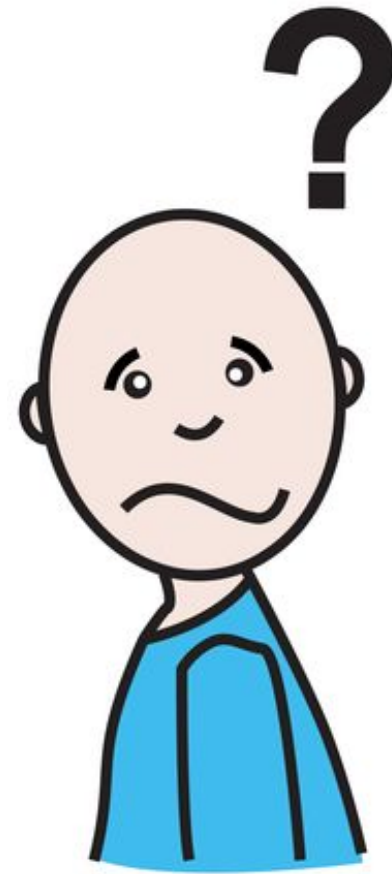
Minua suututtaa silloin kun en ymmärrä mitä pitää tehdä.



**Voi olla, että en ymmärrä
mitä opettaja haluaa minun tekevän.**



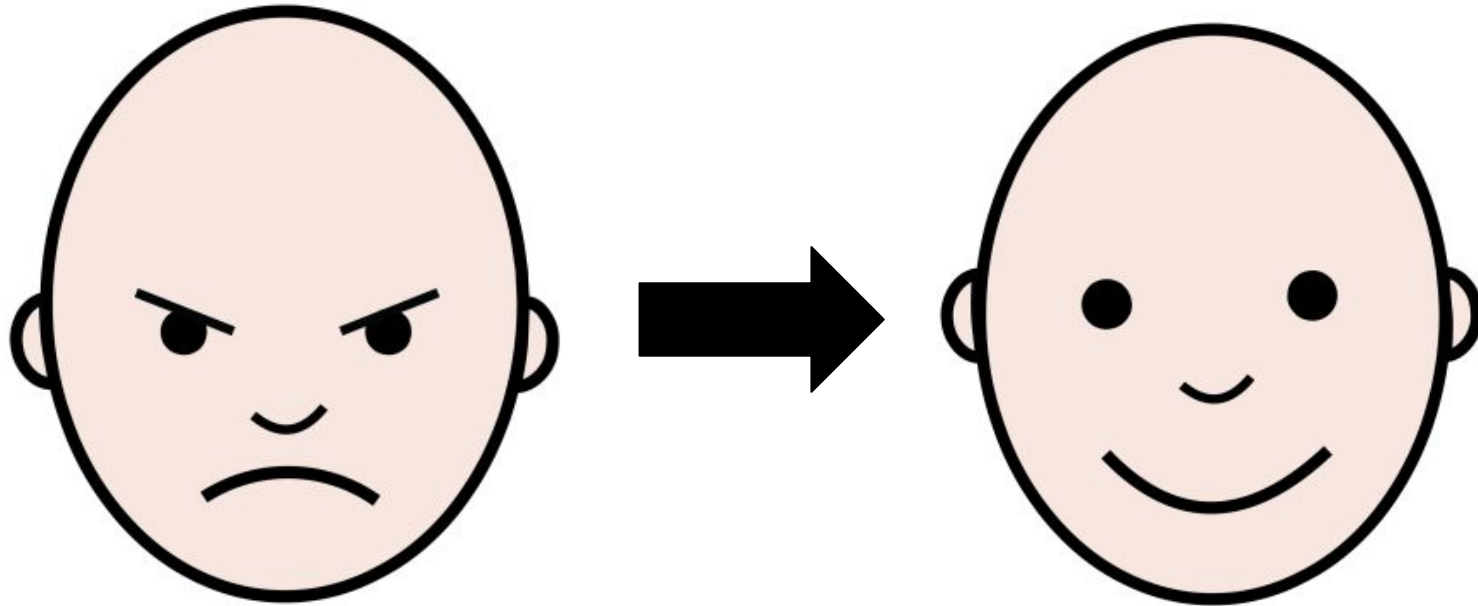
**Voi olla, että en ymmärrä miten
jokin tehtävä tehdään.**



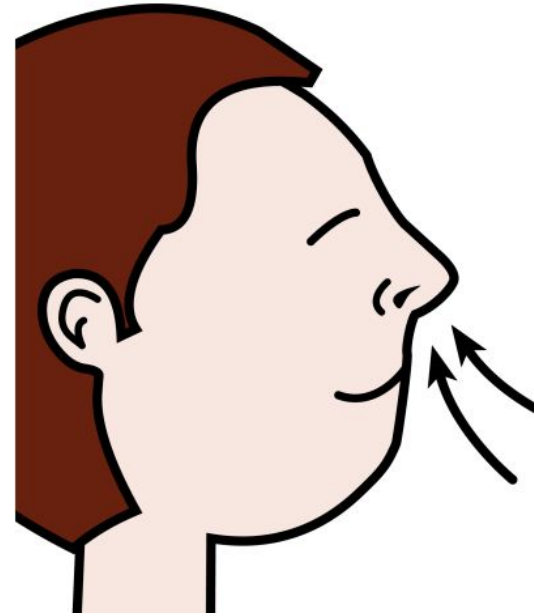
**Voi olla, että en ymmärrä
miten jotakin leikkiä leikitään.**



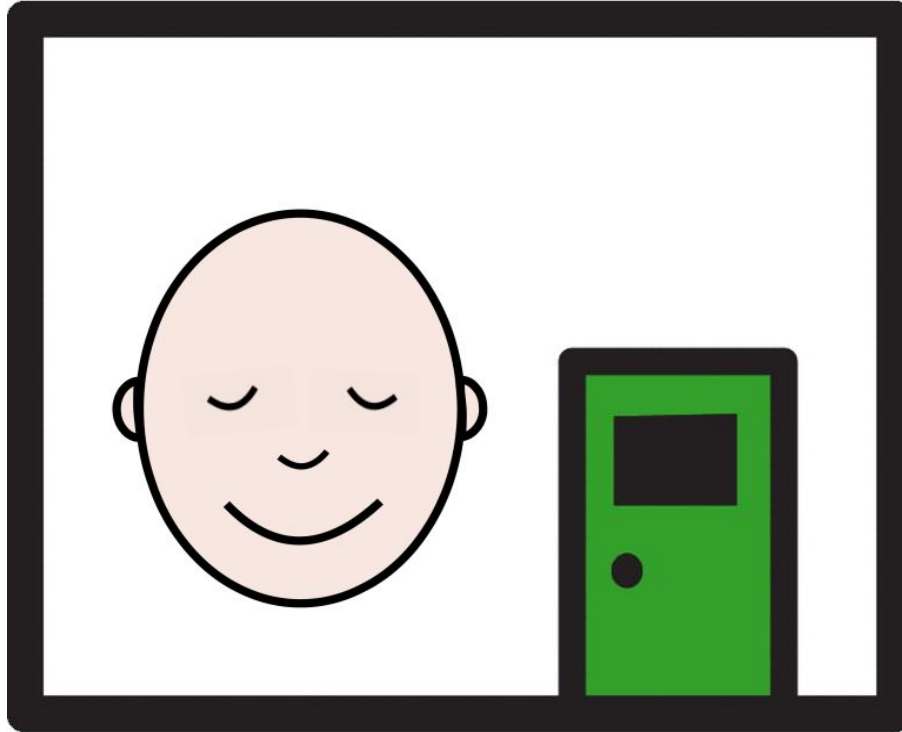
Kun minä en ymmärrä jotain, minua alkaa suututtaa.



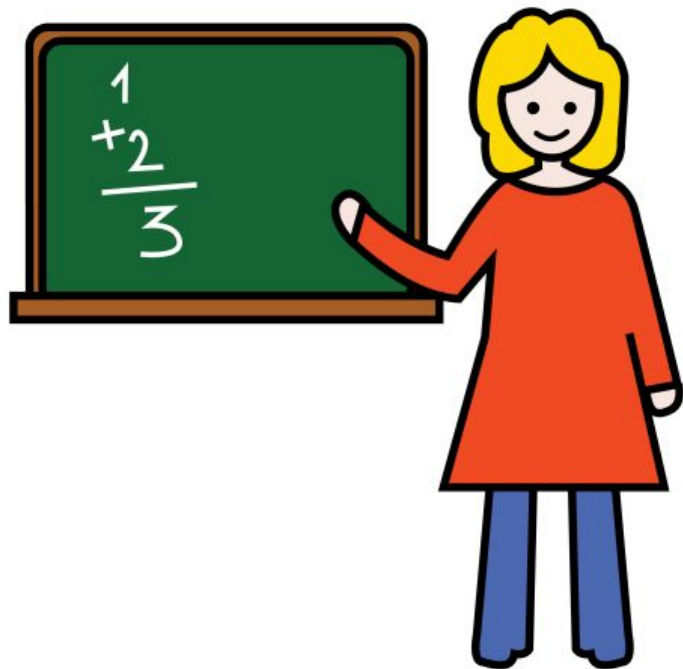
**Kun minua alkaa suututtaa, on jotain mitä voin tehdä,
että oloni tuntuu taas paremmalta.**



Minä voin pysähtyä ja hengittää syvään.



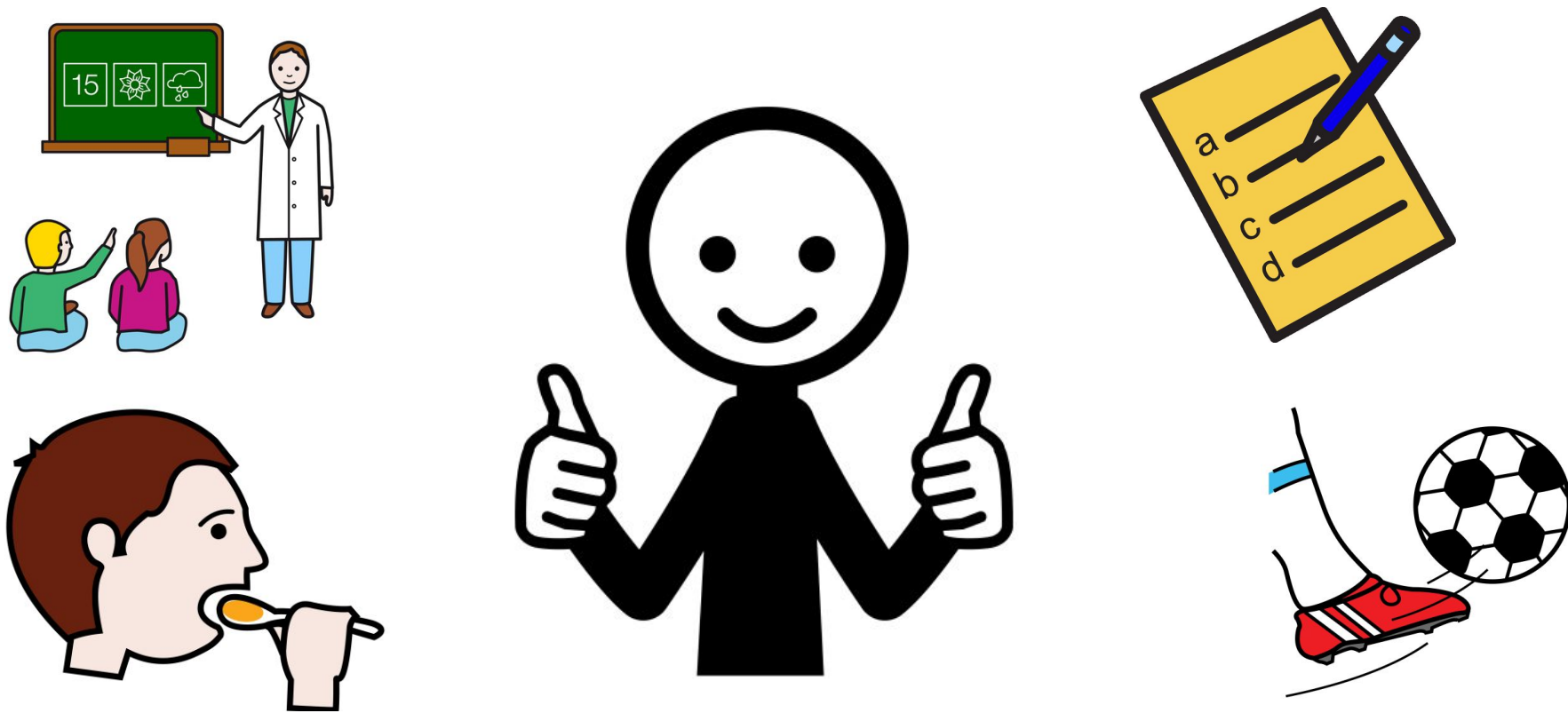
Minä voin mennä rauhalliseen paikkaan ja olla siellä niin kauan, että oloni on parempi.



Minä voin pyytää opettajalta apua.



**Minä en lyö, potki tai huuda silloin kun minua
alkaa suututtaa.**



On mahtavaa, että minä osaan pysyä rauhallisena ja pyytää apua silloin kun en ymmärrä mitä minun pitää tehdä. Minä osaan viettää mukavaa päivää koulussa.