

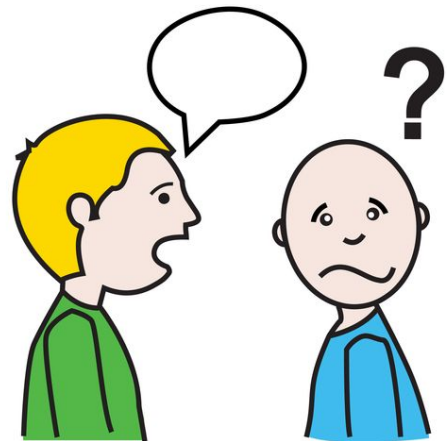


*Tarina:*

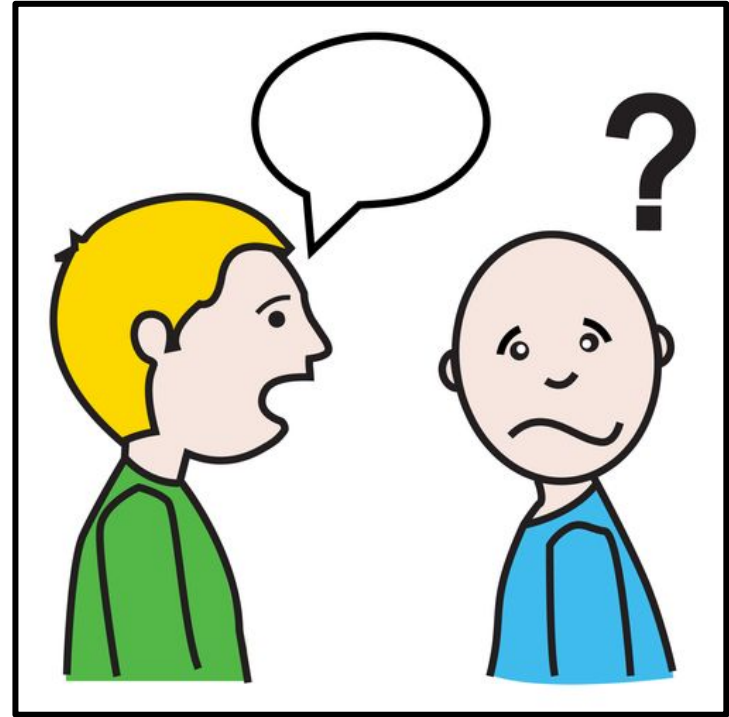
2017 © Viitottu Rakkaus

*Kuvat:*

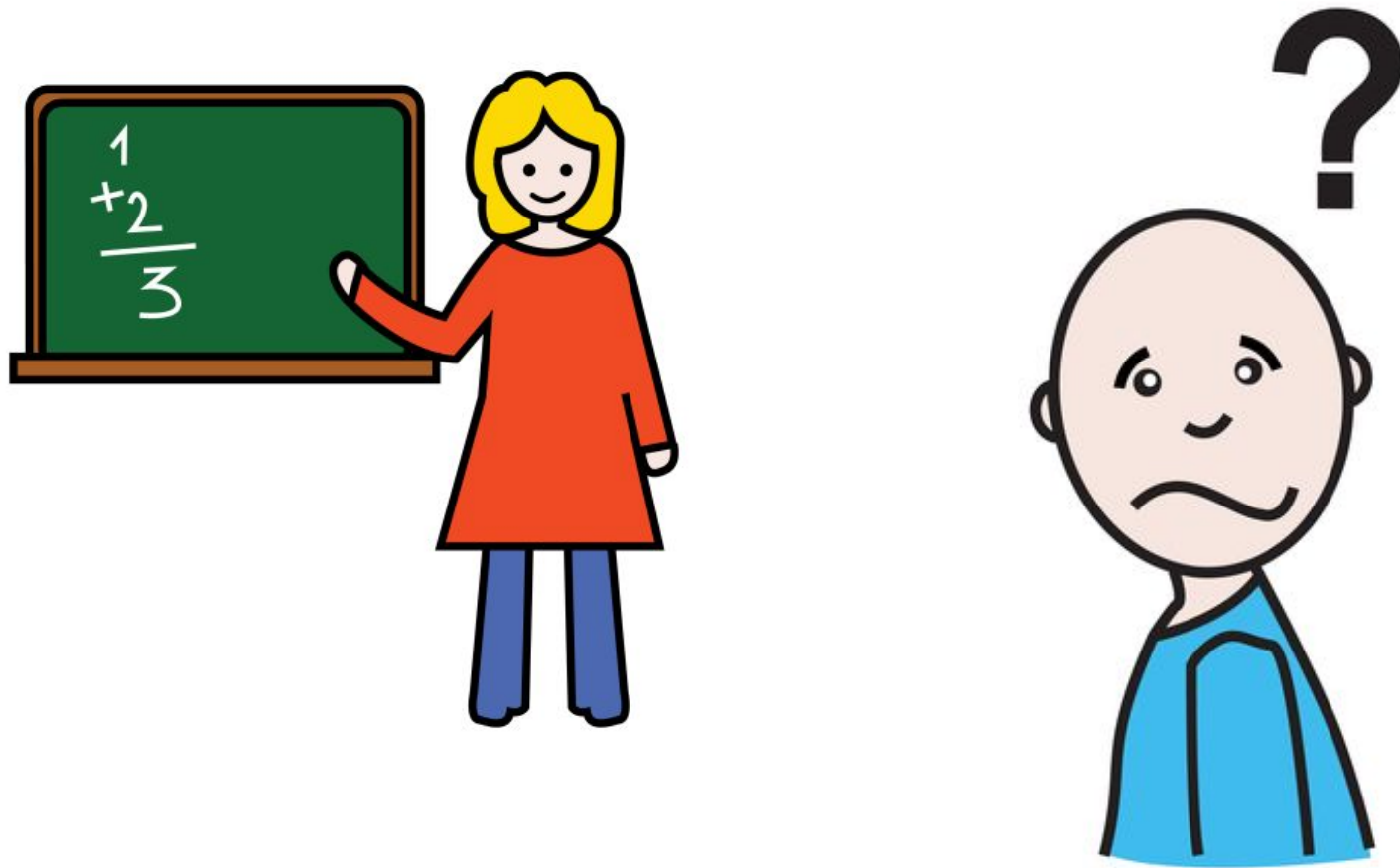
**Papunet**



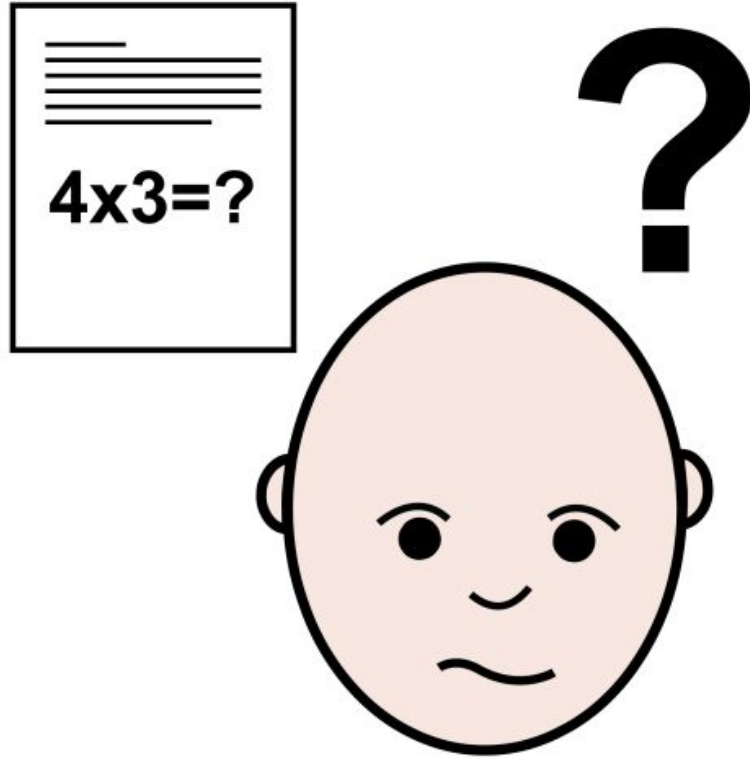
***Tiedän miten vältän  
hermostumisen  
koulussa silloin kun  
en ymmärrä mitä  
minun pitää tehdä***



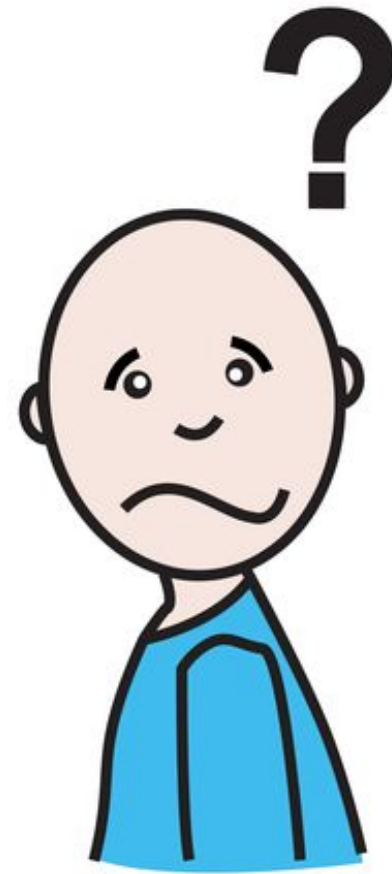
**Minua suututtaa silloin kun en ymmärrä mitä pitää tehdä.**



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



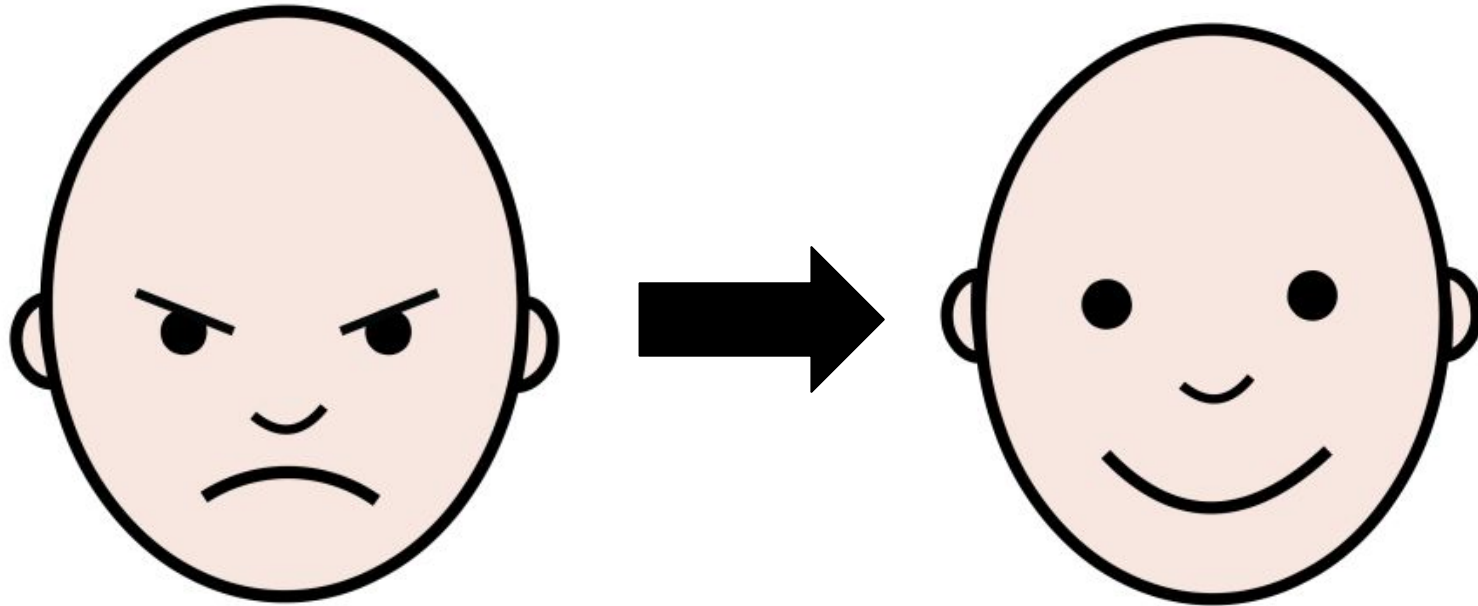
**Voi olla, että en ymmärrä miten  
jokin tehtävä tehdään.**



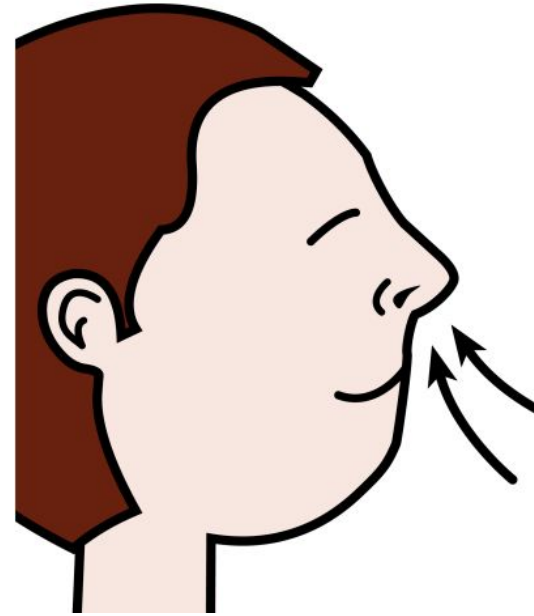
**Voi olla, että en ymmärrä  
miten jotakin leikkiä leikitään.**



**Kun minä en ymmärrä jotain, minua alkaa suututtaa.**

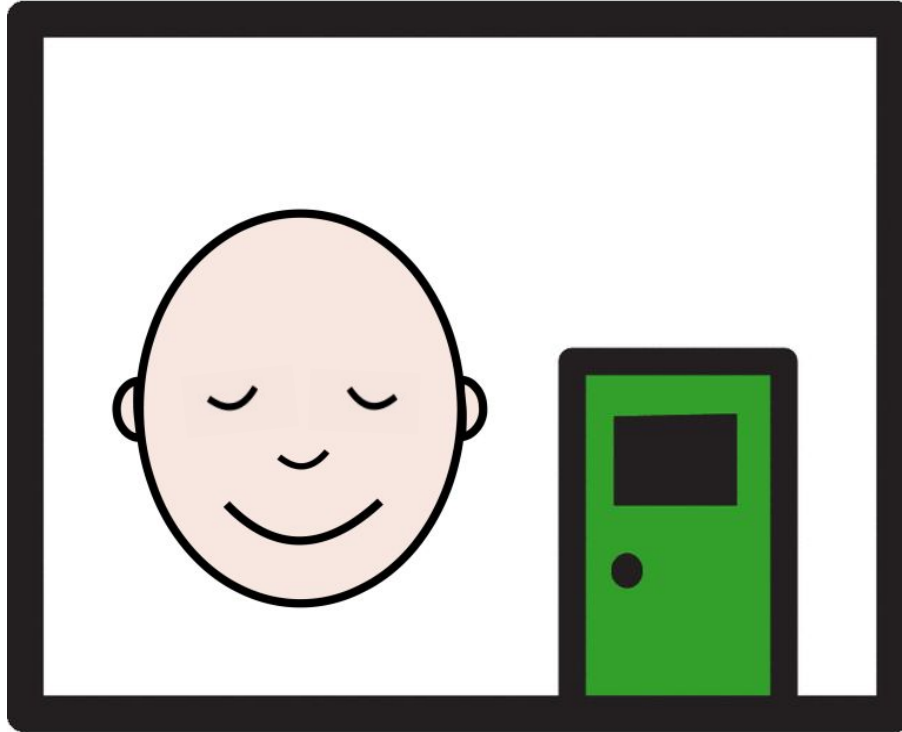


**Kun minua alkaa suututtaa, on jotain mitä voin tehdä,  
että oloni tuntuu taas paremmalta.**

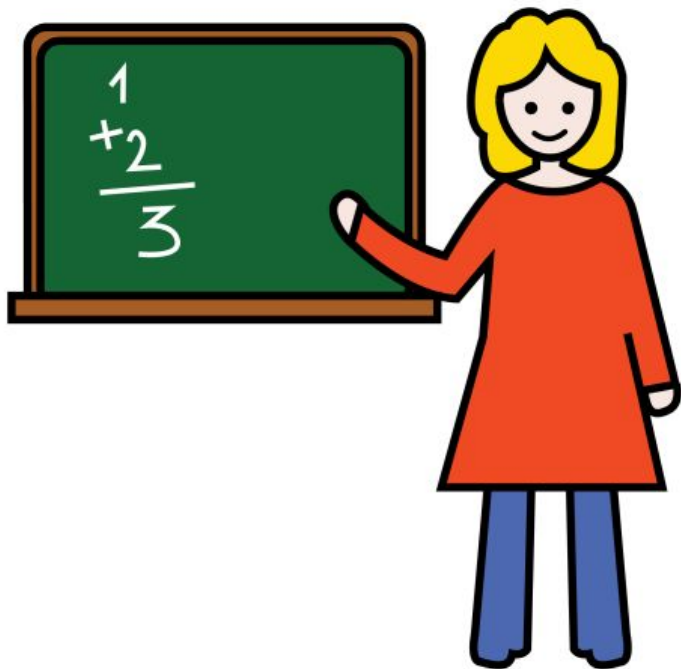


**Minä voin pysähtyä ja hengittää syvään.**





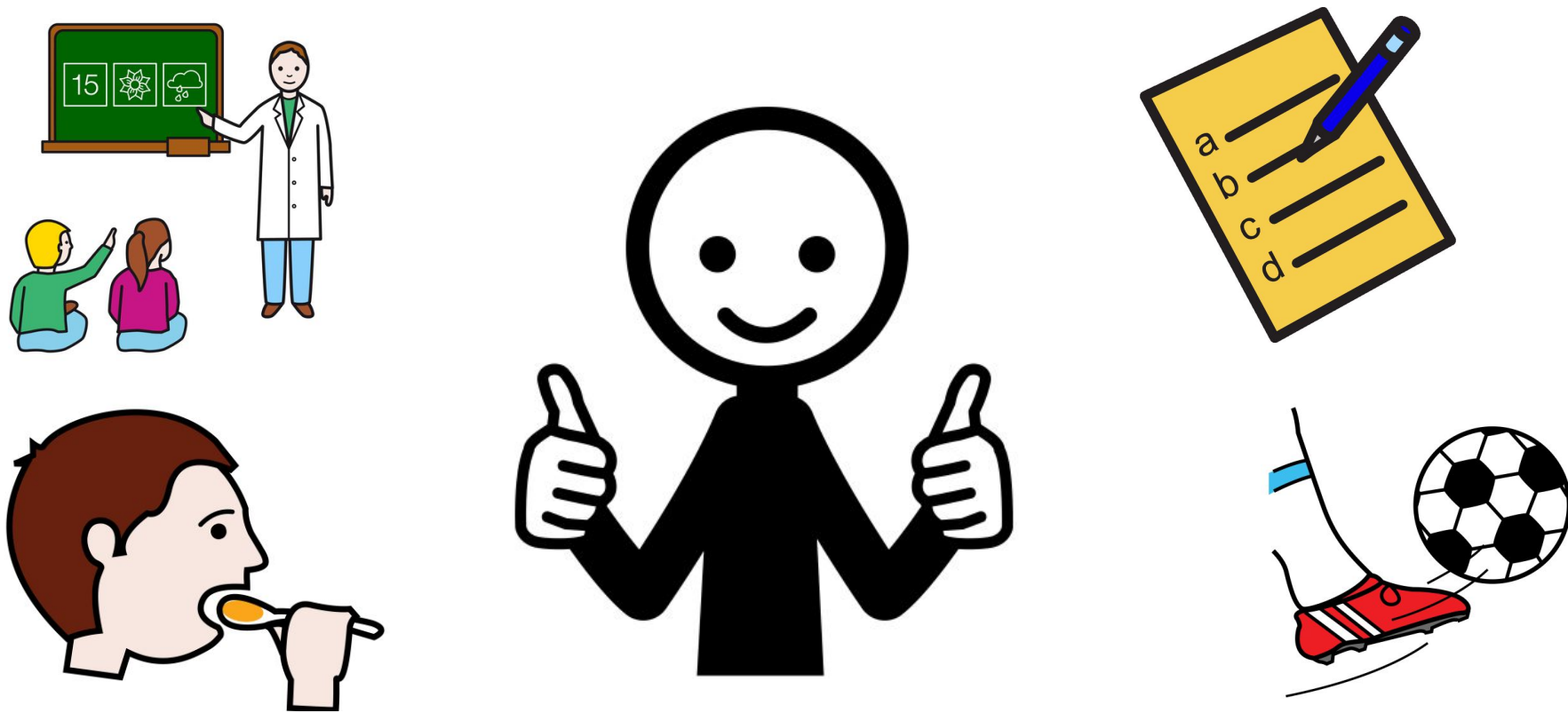
**Minä voin mennä rauhalliseen paikkaan ja olla siellä niin kauan, että oloni on parempi.**



**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.**