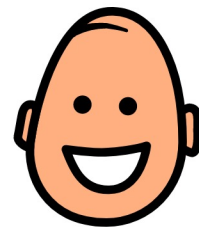
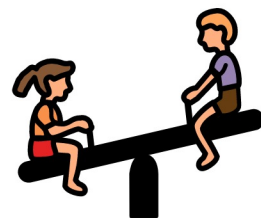


Når jeg er glad

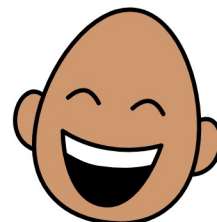
Noen ganger føler jeg meg glad



Jeg kan føle meg glad når jeg leker med venner.



Når jeg er glad, kan jeg smile og le.



Jeg kan si "Jeg er glad!" til andre for å dele følelsen min.

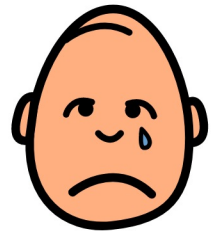


Hvis noen andre er glad, kan jeg si "Så bra!"



Når jeg er trist

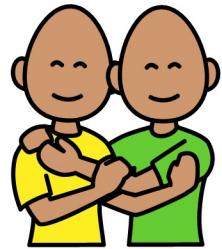
Noen ganger føler jeg meg trist.



Jeg kan føle meg trist hvis noe gikk galt!



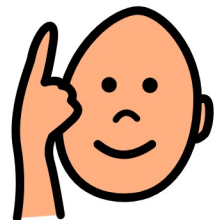
Når jeg er trist, kan jeg trenge en klem.



Jeg kan si "Jeg er trist" slik at andre forstår følelsene mine.

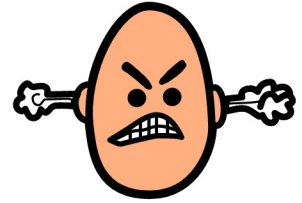


Andre kan hjelpe meg ved å si "Jeg forstår."

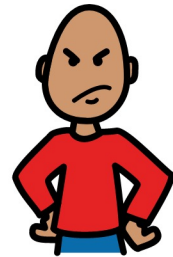


Når jeg blir sint

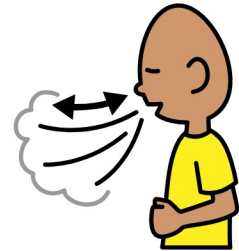
Noen ganger føler jeg meg kjempe sint eller rasende.



Jeg kan bli sint hvis noe er urettferdig eller jeg ikke får det jeg vil.



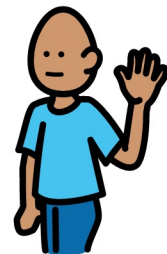
Når jeg er sint, kan jeg puste dypt eller ta en pause.



Jeg kan bruke ordene mine og si "Jeg føler meg sint" i stedet for å skrike eller slå.

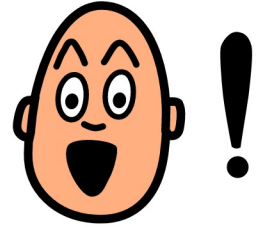


Når jeg er rolig igjen, kan jeg snakke med en voksen.

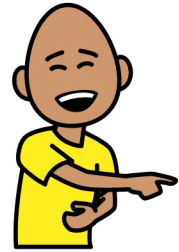


Når jeg er overrasket

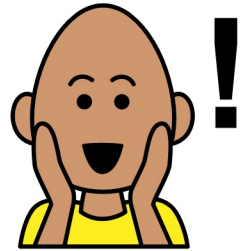
Noen ganger føler jeg meg overrasket



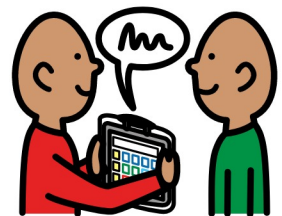
Jeg kan bli overrasket når noe morsomt skjer eller jeg får en uventet gave.



Når jeg er overrasket, kan jeg gape eller si "Oi!"



Jeg kan si "Wow, det var overraskende!" for å fortelle andre hvordan jeg har det.



Hvis noen andre er overrasket, kan jeg si "Hva skjedde?" eller "Fortell meg mer?"

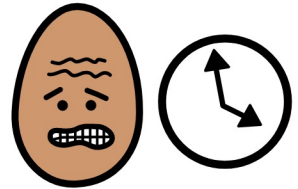


Når jeg er trøtt

Noen ganger føler jeg meg trøtt.



Jeg kan føle meg trøtt hvis jeg har lekt mye eller det er sent på dagen.



Når jeg er trøtt, kan jeg legge meg ned.



Jeg kan si "Jeg er trøtt" for å fortelle andre at jeg trenger en pause.



Hvis jeg hviler litt, kan jeg føle meg bedre og har mer energi igjen.

