

Mine Trivselsøer

Samtaleark
Indefra-perspektiv

Navn: _____

Dato: _____



FOREBYGGELSE
Trivselsplan

HÅNTERING
Tryghedsplan

LÆRING
Læringsplan

Illustration: Tegnesprog ved Maren Grosen
Design og layout af 4PLUS4

Downloades gratis på www.sopra.dk
©Sopra

Mine Trivselsøer

En trivselsø er et sted i din dag, hvor du får det godt.

En trivselsø kan være noget du laver. Det kan også være et sted, du kan lide at være. Det kan være, når du er sammen med nogen eller når du er alene.

En trivselsø kan også være et sted, hvor du kan slappe af. (Det kan fx være at du spiser en softice, hører Metallica, går en tur i skoven, ligger i sofaen med din dyne eller er ude at shoppe med en veninde.)

Når du har mange trivselsøer, kan du få en bedre hverdag. Mange trivselsøer hjælper dig også med at klare de svære dage.

Spørgsmål, der kan hjælpe dig med at tænke over dine trivselsøer:

- Hvor er du?
- Hvad laver du?
- Hvem er du sammen med?
- Hvad tænker du på?



Min tegneside

- Det behøver ikke være perfekt.
- Du må gerne tegne tændstikmennesker.
- Du må gerne skrive ord.
- Det handler om, hvad du tænker.

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer

Mine trivselsøer