

LÄSPROV UR KÄNSLOMÄSSIG TRYGGHET

Jennifer Moore-Mallinos / Gustavo Mazali

Känslomässig trygghet

Jag känner
mig trygg med att
uttrycka

mina tankar
och
känslor



Jag har ett nätverk av några betrodda vuxna
som jag kan prata med om vad som helst

Jennifer Moore-Mallinos / Gustavo Mazali

Känslomässig trygghet



I SKOLAN 4

- Det är mysigt i myshörnan 6
- Jag chansar! 8
- Jag behövde inte oroa mig alls! 10
- Våga prova något nytt! 12
- Jag känner mig omhändertagen! 14
- Hur känner du dig? 16
- Jag kan lita på andra! 18
- Att känna att man bestämmer själv 20

HEMMA 22

- Att dela med sig är att bry sig 24
- Det viktiga är att försöka 26
- Att vara knasig ibland 28
- Jag känner mig ledsen – och det är okej! 30
- Jag är älskad! 32
- De andras utrymme 34
- Jag litar på att ingen tjuvkikar! 36

I VÅRT NÄROMRÅDE 38

- Goda grannar! 40
- Det är kul att lära sig reglerna! 42
- Vilse och rädd! 44
- Äkta vänskap 46
- Ingen fara – du klarar det här! 48
- Att känna sig trygg känns bra 50
- Man kommer långt med att vara snäll! 52



IDROTT OCH AKTIVITETER 54

- Ha kul bara! 56
- Jag älskar roliga utmaningar 58
- Mitt lag stöttar mig 60
- Vi håller ihop! 62
- Att känna sig utanför 64
- Jag är stolt över att jag var så modig! 66
- Att få ut sin ilska 68

KÄNSLOMÄSSIG TRYGGHET NÄR DEN ÄR SOM BÄST 70

- Att veta när man ska berätta 72
- Jag är säker på att jag klarar det 74
- Bakom skärmen 76
- Jag vet hur det känns 78
- Viftande svans är en känsla 80

ATT KÄNNA SIG TRYGG INOMBORDS 82

- Att vara omtänksam 84
- Det är kul att låtsas! 86
- Djur behöver också känna sig trygga! 88
- Ärlighet varar längst! 90
- Lyssna utan att avbryta 92

håll





I skolan



Skolan och vårt klassrum är en trygg plats. Här får vi lära oss nya saker. Vi får vara med och delta, prova nya saker och prata om hur vi mår. Vi kan be om hjälp när vi behöver det. Och vi får göra misstag – utan att behöva skämmas.

Det är mysigt i myshörnan

En av mina favoritplatser i klassrummet är myshörnan. Min lärare, fröken Bea, säger att det här är **vår lugna plats** – om vi vill vara för oss själva en liten stund.

Och alla vet att bara en person åt gången får vara där.

Ibland när det är för stökigt i klassen, hjälper myshörnan mig att må bättre och jag får vila öronen lite.







Jag chansar!

Idag bestämde jag mig för att ha på mig något nytt i skolan. Det var helt andra kläder än vad jag brukar ha på mig! När jag såg skolbussen komma började jag ångra mig lite, men det var för sent att gå hem och byta om.

När jag klev på bussen tittade alla barnen på mig.

Men istället för att skratta åt mina kläder, sa de att jag var fin!





Jag behövde inte oroa mig alls!

Förut tyckte jag det var jobbigt att räcka upp handen i klassen. Jag var rädd för att svara fel och att de andra barnen skulle skratta åt mig.

Men vår lärare har visat oss att klassrummet är en trygg plats där vi får lära oss och våga prova, så nu har det blivit lättare för mig att vilja försöka.

Och vet du vad? Det är inte så farligt att svara fel!

Det viktiga är att försöka.







Våga prova något nytt!

Att våga prova något nytt är lätt på min skola, för det är en av våra gyllene regler – särskilt på idrotten.

Varje vecka ger vår lärare oss något nytt att prova.

Idag provade vi att jonglera med två bollar mot väggen i gymnasalen. I början var det jättesvårt – bollarna flög åt alla håll. Men efter ett tag blev det lättare!

Jag längtar efter att få se vad vi ska prova nästa vecka!

texicon

www.texiconforlag.se

Du har precis avslutat ett läsprov från
Texicon Förlag.

©Svensk utgåva av Texicon Förlag, Stockholm, 2025

Tryckt utgåva ISBN: 978-91-98978056
Utdrag från ”Känslomässig trygghet”