

ITSETUNTEMUKSEN TAIDOT

- Tunnistan vahvuuteni
- Arvostan itseäni
- Tiedän, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä
- Kestän, vaikka epäonnistun

TUNNETAIDOT

- Tunnistan tunteitani ja tarpeitani sekä osaan toimia niiden kanssa
- Tiedän, miten voin vaikuttaa omaan olooni
- Tunnistan muiden tunteet ja toimin myötätuntoisesti
- Suhtaudun myös itseeni myötätuntoisesti

KAVERITAIIDOT

- Kohtaan toiset ystävällisesti
- Otan muut huomioon ja osaan joustaa
- Muodostan ja ylläpidän kaverisuhteita
- Autan, kannustan ja iloitsen muiden onnistumisesta
- Kerron ristiriitatilanteesta syyttelemättä ja osaa sopia.
- Toimin aktiivisesti ryhmän jäsenenä

OPPIMISEN TAIIDOT JA ASENNE

- Löydän keinoja rauhoittua ja keskittyä oppimaan
- Tiedän tarvitsevani sinnikkyyttä ja ymmärrän, että virheet ovat osa oppimista
- Luotan, että opin uutta, kun harjoittelen
- Tunnistan, miten opin parhaiten
- Huomaan edistymiseni ja iloitsen siitä

SOSIAALINEN VAHVISTUMINEN

HYVÄN ARJEN TAIDOT

- Nukun, syön ja liikun sopivasti
- Huolehdin läksyistä ja muista vastuistani
- Säätelen digiajankäyttöäni
- Löydän itselleni mieluisia tapoja viettää vapaa-aikaa
- Osaan rentoutua ja rauhoittua
- Suunnittelen ja ennakoin
- Huomaan elämässä hyvää ja löydän kiitollisuudenaiheita
- Tunnen, että voin vaikuttaa asioihin
- Luotan, että asiat sujuvat ja saan tarvittaessa apua