



Matti och Miia ber Markus spela
Monopoly med dem.

"Jag har aldrig spelat ett sånt spel.
Jag kan inte reglerna.
Så jag kan förstås inte delta",
tänker Markus.

Vilka uppmuntrande ord kunde
Markus säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Laura skriver en prislista för
klassens buffé.



Hon skrev Prislissta som titel. Läraren
påminner om att det ska vara ett s.

"Jag är så usel på att skriva!

Jag skriver alltid fel.

Jag är dum!" tänker Laura.

Vilka uppmuntrande ord kunde Laura
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Minni är i simhallen med sina kompisar.
Kompisarna vill hoppa från hopptornet.

"Jag kan inga fina hopp.
Jag kommer ändå göra magplask.
Färgen på min simdräkt är
också helt dum", tänker Minni.

Vilka uppmuntrande ord kunde Minni
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Petra halkar på en isig väg och faller.
En förbipasserande kommer för att
hjälpa Petra upp.

"Så pinsamt att falla! Inte orkar den där
typen lyfta mig. Han tänker nog att jag
inte kan någonting", tänker Petra.

Vilka uppmuntrande ord kunde Petra
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Kaisa har flyttat till en ny stad.
Hennes nya klasskompisar berättar
att de brukar vara i skateboardparken.
De ber Kaisa följa med.



"Jag hatar att åka skateboard.
Men jag måste gå, annars blir jag inte
omtyckt. Om jag inte gör som andra vill har
jag inga vänner", tänker Kaisa.

Vilka uppmuntrande ord kunde Kaisa
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Millas mormor fyller år.
Mormor har berättat att hon tycker det är
härligt att få handgjorda kort.

"Äsch, jag kan inte rita! Kortet skulle bli
hemskt. Jag gör alltså inte ett kort",
tänker Milla.

Vilka uppmuntrande ord kunde Milla
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Toivo deltar i gårdstävlingen
i pilkastning. Bara en pil träffar tavlan.
Toivos resultat blir sex poäng.



"Just så! Jag misslyckades igen. Alla
omkring mig ler.
De skrattar nog åt mig. Jag deltar aldrig
mer i någon tävling", tänker Toivo.

Vilka uppmuntrande ord kunde Toivo
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Hilma ska returnera disk
i skolmatsalen. Tallriken faller av brickan
och går i bitar på golvet.

"Hur kan jag vara så här klumpig igen?
Sånt här händer alltid mig. Än en gång får
jag städa efter mig själv", tänker Hilma.

Vilka uppmuntrande ord kunde Hilma
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Eero får ett meddelande från
sin nya klasskompis.
Klasskompisen frågar
vilka läxor de fick när hon var borta.

“Jag kan inte svara. Tänk om jag minns
läxorna fel? Vad skulle då min nya
klasskompis tänka om mig”, tänker Eero.

Vilka uppmuntrande ord kunde Eero
säga till sig själv

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Anna är ordningselev och har i uppgift att ordna en bokhylla. Anna placerar böckerna i alfabetisk ordning, men placerar en del av böckerna på fel ställen.



"Åh nej, jag får säkert skäll! De andra eleverna kommer skratta åt mitt misstag. Jag vill inte vara ordningselev längre", tänker Anna.

Vilka uppmuntrande ord kunde Anna säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Elmo är i affären.
Vid kassan märker han att han glömt
plånboken hemma.

"Så pinsamt! Jag kommer svimma. Jag
kan aldrig mer komma till den här
affären", tänker Elmo.

Vilka uppmuntrande ord kunde Elmo
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Reetta ser ett bekant gäng i parken.
När Reetta går förbi gänget hör hon
dem skratta.

"De skrattar åt mig! Ingen vill vara min
kompis, för jag är så konstig.
Ingen gillar mig", tänker Reetta.

Vilka uppmuntrande ord kunde Reetta
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Antti har kommit överens med en
kompis att de ska träffas.
Kompisen syns inte till vid den
överenskomna tidpunkten.



"Han ville nog inte träffa mig. Tycker
han ens att vi är kompisar? Åh, jag vill
inte heller vara med honom längre",
tänker Antti.

Vilka uppmuntrande ord kunde Antti
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Salla kommer till skolan och snubblar på tröskeln till tamburen. En del av skolkompisarna ser henne snubbla.

"Jag skäms! Jag täcks inte titta på de andra. Jag är så klumpig", tänker Salla.

Vilka uppmuntrande ord kunde Salla säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Ville och Valtteri är vanligtvis
tillsammans varje dag.
En fredag skickar Ville
ett meddelande till Valtteri om
att de kan ses först på söndag.
Ville har lovat att hjälpa grannarna att
sätt ihop en trampolin på lördagen.



"Ville är dum. Han bryr sig inte om mig
längre. Hur kan han sätta grannens barn
före mig?" tänker Valtteri.

Vilka uppmuntrande ord kunde Valtteri
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Läraren ger ut historieproven.
Peetu upptäcker att han fått betyget
sex.

"Jag är så dålig. Alla andra fick säkert
tior. Mina kompisar gissar säkert vad jag
fick i vitsord och skrattar", tänker Peetu.

Vilka uppmuntrande ord kunde Peetu
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA



Netta och Noora är goda vänner
och har känt varandra sedan dagis.
När de går i femte klass flyttar Netta
utomlands.



"Det var det då. Jag kommer säkert inte
få andra vänner. Alla andra har redan
sina egna kompisar", tänker Noora.

Vilka uppmuntrande ord kunde Noora
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Simo blir ombedd att vara
programledare för skolans julfest.

"Jag vågar inte ställa upp.
Tänk om jag blandar ihop orden?
Publiken skulle säkert inte
förstå vad jag säger", tänker Simo.

Vilka uppmuntrande ord kunde Simo
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Bella sover för länge och
ger sig hastigt av till skolan.
I skolan märker hon att hon glömt
borsta håret och att det är tövigt.

"Jag ser ut som en fågelskrämma.
Alla tycker nog att jag är ovårdad.
Ingen täcks vara med mig på rasten",
tänker Bella.

Vilka uppmuntrande ord kunde Bella
säga till sig själv?

SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA





Berätta om något du drömmer om.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa

Berätta något
som är bra med din klass.





SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta om någon färdighet
du är stolt över.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta något trevligt minne
för gruppen.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta för gruppen om någon
vacker plats du har sett!



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta för gruppen vad du är
tacksam för idag.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta om något du lyckats med,
eller om en situation
där du har lyckats.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta om någon styrka du har.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa



Berätta något roligt minne
som ni varit med om tillsammans.



SPELKORT OM SJÄLVMEDKÄNSLA

 **Låt** KLASSEN
Lysa