ØVELSE Hvad hjælper dig når du er bange?

Sæt X ved det der hjælper dig når du er bange.

Høre musik

Få hjælp af en voksen

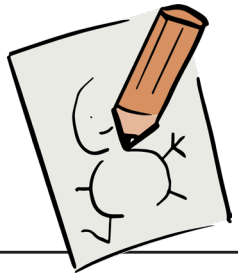
Have noget i hænderne at trykke på

Få hjælp af en ven

Drikke et glas vand

Trække vejret helt ned i maven

Tænkte på, at det nok skal gå



Tegne

Min måde (tegn/skriv)