

Mér sýnist þú
vera í
vandræðum.

Hvernig get
ég hjálpað
þér?

Hvað átt þú
að vera gera
núna?

Hvernig
líður þér?



Ég er...



leiður



reiður



þreyttur



hræddur



áhyggjufullur



spenntur



hissa



glaður



sorgmæddur



Ég þarf



Takk

Lausnir í boði núna

Sjónskyn



Snertiskyn



Heyrnarskyn



Lyktarskyn



Bragðskyn



Jafnvægisskyn



Mér sýnist þú
vera í
vandræðum.

Hvernig get
ég hjálpað
þér?

Hvað átt þú
að vera gera
núna?

Hvernig
líður þér?



Ég er...



leið



reið



þreytt



hrædd



áhyggjufull



spennt



hissa



glöð



sorgmædd



Ég þarf



Takk

Lausnir í boði núna

Sjónskyn



Snertiskyn



Heyrnarskyn



Lyktarskyn



Bragðskyn



Jafnvægisskyn



Sjónskyn



FRÉTTABLAÐIÐ

Skoða Fréttablaðið

Snertiskyn



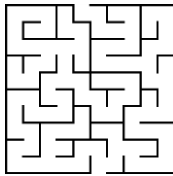
Halda á flækju

Heyrnarskyn



Hlusta á tónlist í síma

Sjónskyn



Mynda - þrautir

Snertiskyn



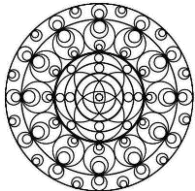
Halda á gaddabolta

Heyrnarskyn



Hlusta á tónlist á youtube

Sjónskyn



Lita myndir

Snertiskyn



Halda á stressbolta

Heyrnarskyn



Hlusta á tónlist á tónbekk

Sjónskyn



Skoða töfraljós

Snertiskyn



Leika með knex

Heyrnarskyn



Leika með hljóðfæri

Lyktarskyn



Olía með lykt

Bragðskyn



Vatn að drekka

Jafnvægissskyn



Hoppa á trampolíni

Lyktarskyn



Varasalvi með lykt

Bragðskyn



Ávextir

Jafnvægissskyn



Standa á jafnvægiskeilu

Lyktarskyn



Krem með lykt

Bragðskyn



Ristað brauð með smjöri

Jafnvægissskyn



Hlaupa upp/niður tröllatröppur

Lyktarskyn



Hreinsíklútar með lykt

Bragðskyn



Mjólk að drekka

Jafnvægissskyn



Róla



Hugsa um góða minningu í ró



Biðjast afsökunar



STOP

Segja: viltu stoppa?



Telja í huganum



Hunsa



Lesa



Teikna



Leika með vini



Drekka vatn












Hlusta á tónlist



Skiptast á að gera



Fara í göngutúr

| | | |
|---|--|---|
|  leiður |  reiður |  þreyttur |
|  hræddur |  áhyggjufullur |  spenntur |
|  hissa |  gláður |  sorgmæddur |

Nafn: _____

Tilfinning: _____

Hvað þýðir þetta orð?

Hvers vegna líður mér svona?

Teiknaðu tilfinninguna?