Ég heiti XXX og er í 3. bekk í Hofsstaðaskóla.



Í skólanum vinn ég alls konar verkefni. Stundum finnst mér verkefnin erfið og ég þarf aðstoð við að skilja þau.

Ég get stundum orðið pirraður og reiður þegar ég skil ekki eitthvað og þá líður mér ekki vel.

Þegar mér líður svona þarf ég að róa mig niður. Ég má nota stressboltann og kreista hann eða ég get talið upp að tíu. Þegar ég er orðin alveg rólegur er hægt að hjálpa mér.

Það er allt í lagi þegar ég skil stundum ekki hvað ég á að gera, það kemur fyrir alla. Besta leiðin til að fá aðstoð er að rétta upp hönd svo að kennarinn minn viti að ég þurfi hjálp. Ég get líka farið upp að kennaraborðinu til kennarans og beðið hann um að hjálpa mér.

Þegar ég bið um hjálp líður mér betur af því að þá skil ég hvað ég á að gera. Kennarinn minn verður líka stoltur og ánægður með mig þegar mér gengur vel að vinna verkefnin mín.

Ég verð líka stoltur af sjálfum mér þegar mér gengur vel í skólanum.