

tack för  
Sorgen

Den här boken handlar om känslor.  
Vi toppaniter har alla haft ledsent i våra liv.  
Här får du tips på hur du kan hantera dina känslor.

# ★ Cloie ★



## Cloies Saga

En dag när Cloie skulle gå och simma när hon kom till stranden så hon såg så mycket rost i vattnet. Hon var jätte arg och ledsen hon tänkte på alla djur som var i vattnet att vad ska man göra? Hon höll i sig att man ska alltid hjälpa naturen men hon våga inte hon börja grätta.

## tips

Att man ska alltid hjälpa  
när man kan.

## känslor

- Redd
- Ledsen
- arg
- upphörd

Julia



Julias fasters systers hund  
dog. Julia var 8 år när det hände  
och hon var ledsen och  
började gråta.

Julias känsla  
- Jätte ledsen.

Julias tips  
- fast det händer  
något särskilt så är  
det okej att vara  
Ledsen

# INGRID



## Ingrids Historia

När Ingrid var fem år och bodde i Amerika i ett år, dog hennes  
Moster. Hennes mamma var väldigt ledsen. Hela Ingrids familj  
satt i biten. Pappan ~~skorde~~ och Ingrid kottade på ispad. Mamma  
satt och pratade med Ingrids morfar och plötsligt så blev  
Mamma i vättig ~~check~~ Ingrid frågade om Mamma hade stött någon.  
Mamma ignorerade Ingrid och sade till pappan att Stanna  
biten. När alla kom ut på motorvägen ~~sade~~ Mamma  
att hennes syster dog! Ingrid förstod ~~ingenting~~.

## Ingrids Känslor

- förbluffad
- ledsen
- konstig
- funderös

## Ingrids Tips

- Säg det till någon du  
litar på så att ni kan  
prata om saken.
- Meditera.
- Försök att inte tänka på  
det allt för mycket.
- Försök att rita dina  
känslor (eller måla.)
- Lallas liv döer någon.
- Gör något som kan ta  
dina tankar bort av det.

Anton S



Anton har mostat varit  
på sjukhuset jätte många  
gånger. På grund av att han  
hade cancer.

Antons känslor:  
- ledsen  
- fatta ingenting

Anton s tips:  
- Allting kan  
hända men man  
behöver inte  
vara rädd.



För många är sen måste MYS bästa  
vän finns till stötte förat hon var  
så ledsen att han blev sjuk. MY  
är jätte ledsen och skulle vilja  
se henne.

För MYS hjälpte:

- Mammans rost  
som sa att  
allt kommer  
bli bra.
- Magi.

MYS tips:

- Försök ge  
plats till alla  
känslor via  
meditation,  
skriva dagbok  
och prata med  
vänner.
- Försättla göra  
saker som  
du tycker om.

# NICOLE



Nicole och Lili gungade och dom hade rolig. Men plötsligt flög Lili ur gungan och fick ett håll i huvudet. Hon hamnade genast till sjukhuset och Nicole var jätte ledsen och rädd.

## Känslor

- Rädd
- ledsen
- Förbruvad
- Sorgsen

## Tipps:

- Att vara positiv
- Att bli tröstad
- Att gå över det
- Att veta att det blir okej
- Att det är inte världs slut
- Man kan hjälpa den ledsna

Simon



Sagan om Simon

Simon var 5 år gammal när hans morfar dog.  
Han var jätte rädd. Han visste inte vad han skulle  
göra. Han var ledsen.

Tipps

att man inte ska  
vara stressad så mycket!

hånslor

- ledsen
- förväntad
- besvikelse
- stressad



ANNI



Attänus

Annis mammas mormor

dog och anni var

Jätte ledsen. Hon bjöd alltid på  
Gadis och Anni var bara sex år  
gammal när det hände.

Anni var arg,  
Ledsen och  
oförlig för att

hon såg att sin  
mamma gret.  
Hon kände sig  
som om hon  
inte hade en  
mening i livet  
mer.

Annis tips

1. Alla där många gånger  
det är naturligt
2. stäng ögonen och  
tänk på det bästa
3. När du dör så  
kanske du ser  
hen som du förklarar  
på nytt!

KARLA



Karlas Isomummin  
där kanske och Karla  
vill inte.

Karla är  
jätte ledsen  
nu.

Karlas tips  
- Att alla gamla  
meningar  
ringas  
där

# ELMER



It was a day  
that I was  
after school  
I was  
and I

kanaler  
- length  
- NG  
- for

tips  
- gait  
- sim  
- firm  
- food  
- 19

G O R I L L A



Gorillan har varit i djungeln. Efter det kom han hem. Då fick han veta att hans morfar dött. Han blev jätte ledsen.

Gorillan var super ledsen, Han gråter så mycket eftersom hans morfar dött. Han sprang runt huset och grät samtidigt.

Han funderade hur han skulle bli glad. Nu kom han på något. Han gick till sitt rum och ritade en bild som föreställde morfar. Sedan blev han glad igen.



HUGO

Lukas dog or cancer. Han va med mig  
Jag brukasitta med honom i soffan.  
Han va lite fet. Han va jätte rolig.  
10n dog den 9-3-2023

LEDSEN ☹️




↑ TANKA FR  
POLSKA  
2

MIGUEL




BOORI





tack för  
sorgen



Den här boken handlar om känslor.  
Vi toppaniter har alla haft ledsent i våra liv.  
Här får du tips på hur du kan hantera dina känslor.