

# Jeg kan forstå grænser

**Mine egne mål**

Jeg ved hvad fysiske grænser er

Jeg ved hvad psykiske grænser er

Jeg kan mærke mine egne grænser

Jeg kan sige fra, når min grænse nås

Jeg kan hente hjælp, når min grænse overskrides

Jeg kan forstå vigtigheden af at overholde grænser

Jeg kan mærke og respektere andres grænser