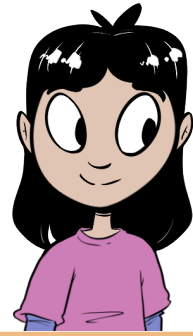


Ta reda på vad du behöver förändra

Med hjälp av de här frågorna kan du förstå mer om hur du mår och vad du behöver göra mer eller mindre av för att må bättre.



Vilka känslor och tankar vill jag ha mindre av?



Vad får de tankarna och känslorna mig att göra?



Här är mina mål vad jag ska göra MINDRE av:

Vilka känslor och tankar vill jag ha mer av?



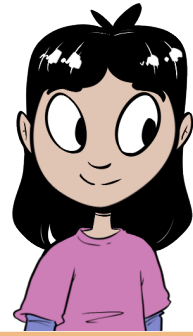
Vad skulle du göra mer av om du kände och tänkte så?



Här är mina mål vad jag ska göra MER av:

Ta reda på vad du behöver förändra

Med hjälp av de här frågorna kan du förstå mer om hur du mår och vad du behöver göra mer eller mindre av för att må bättre.



Vilka känslor och tankar vill jag ha mindre av?

Orolig, nervös

Tänker att andra ska skratta åt mig

Vilka känslor och tankar vill jag ha mer av?

Glad, lugn

Tankar på att jag kommer att kul på rasten.

Vad får de tankarna och känslorna mig att göra?

*Vill inte räcka upp handen i skolan.
Vågar inte fråga om en Klasskompis vill leka med mig.
Går undan på rasten.*

Vad skulle du göra mer av om du kände och tänkte så?

Prata mer i skolan, vara med de andra på rasterna, våga säga vad jag tycker

Här är mina mål vad jag ska göra MINDRE av:

Vara tyst i skolan

Gå undan för att andra inte ska se mig

Här är mina mål vad jag ska göra MER av:

Räcka upp handen in klassrummet, svara när någon frågar mig något, fråga klasskompisar jag litar på om de vill leka, säga ifrån om någon är dum