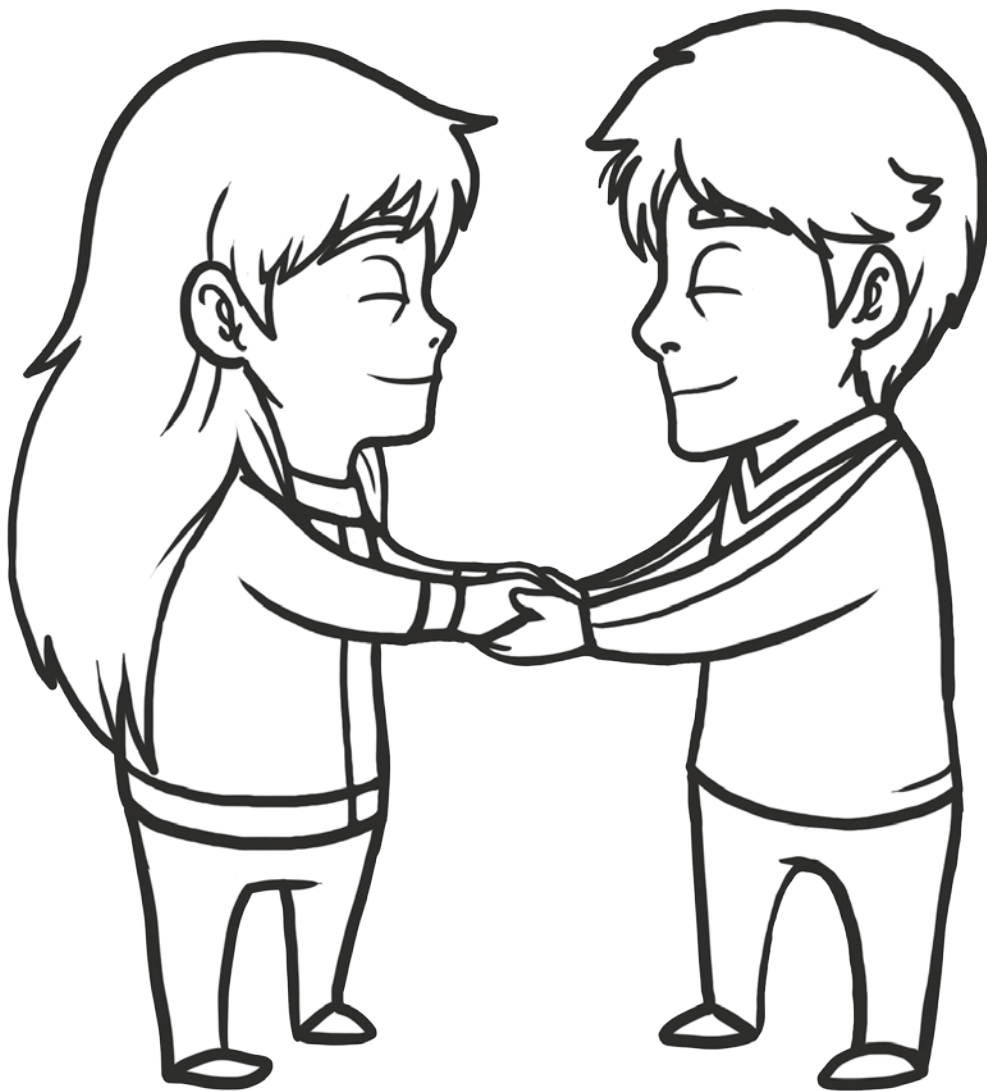


# MÅ BRA TILLSAMMANS

## arbetshäfte



namn: \_\_\_\_\_

klass: \_\_\_\_\_

## Må bra tillsammans



## Dockteater

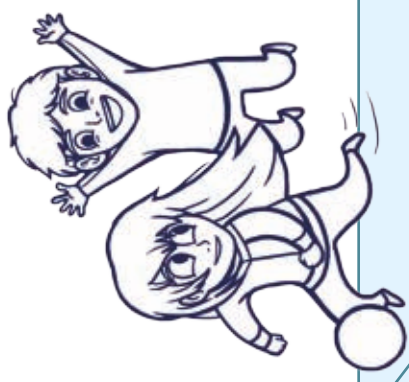


Dessa kort kan du dra nytta av när du berättar om dagens program för dina elever.

# IDÉBANK FÖR KÄNSLO- OCH VÄNSKAPSFÄRDIGHETSKORT

- En person lyfter ett känslkort ur packen och spelar upp för de andra den känslan som kortet avser. De övriga försöker gissa vilken känsla det är fråga om. Även korten för vänskapsfärdigheter kan användas på samma sätt när man jobbar i par. Övningen kan även utföras i lag.
- Kortet bredds ut på golvet med bildsidan nedåt. En elev åt gången väljer ett kort och spelar upp den känslan som kortet avser. De övriga försöker uttrycka samma känslotillstånd. När alla har spelat upp känslan, vänds kortet med bildsidan uppåt och följande elev väljer ett kort.
- Vi hittar på en berättelse utifrån ett eller flera kort. Genom diskussion kan man hitta på en berättelse i grupp eller var och en kan skriva sin egen berättelse själv eller i par.
- I mindre grupper kan man uppföra serier i form av tre stillbilder, dvs. orörliga situationsbiler eller statyer. Vad hände innan bilden, vid den stund bilden fanns och vad följde?
- Läraren kan göra seriebilder av bilderna och eleverna kan komplettera bilderna med pratbubblor.
- Av korten kan man i mindre grupper göra en kortfilm.
- Känslkortet delas mellan grupperna. Respektive grupp tar en bild av sina medlemmar då de en åt gången spelar upp känslan på kortet.
- Eleverna kan kategorisera korten. Kortet kan kategoriseras fritt enligt barnens egna motiveringar eller läraren kan vägleda och ge exempel på olika kategoriseringsalternativ:
  - känslor som vi upplevt i dag
  - känslor som tar energi och ger styrka
  - de vanligaste situationer på rasterna
  - lätta och svåra färdigheter
- Ett kort åt gången kan sättas på väggen och fungera som veckans tema. Kortet påminner om hur viktig färdigheten är och i synnerhet denna färdighet eftersträvar man att öva den veckan. I slutet av veckan utvärderas hur väl övningen genomförts. I Må bra-häftet är det bra att anteckna funderingar över det egna lärandet och hur man lyckats. Hur lyckades du i dina målsättningar? Vad kändes utmanande? Ge exempel på en situation där du hade nytta av denna färdighet.
- eleverna kan börja morgonen med att välja ett kort i enlighet med sin egen sinnesstämning. Man kan diskutera gemensamt eller i par varför man valt just det kortet. Kortet kan även fungera som en känslomätare efter rasten.
- Kortet kan användas för att inleda en lektion eller ett viss ämne. Vad händer på bilden? Vad har eventuellt hänt tidigare? Hur känner sig personen på bilden? Har du själv någon gång befunnit dig i en liknande situation? Om du har, så i hurudan roll?
- Med hjälp av kompiskorten kan man fastställa gemensamma regler för till exempel skolåret eller rasterna.

# Bildkort för diskussioner om fostran



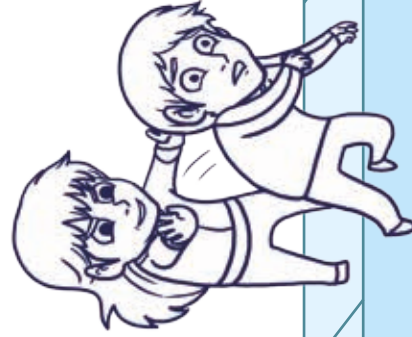
5. BERÖM  
OCH TACKA:  
KÄNSLOSKORT



4. ATT TA ANSVAR FÖR SITUATIONEN:  
Att gottgöra, be om förlåtelse samt empati.  
KORT FÖR VÄNFÄRDIGHET



2. BESKRIVNING AV SITUATIONEN: Vad gjorde du?  
KONFLIKTKORT Vad ledde det till på kortsikt? Och på  
lång sikt? KÄNSLOSKORT



1. KONSTATERANDE AV EN KONFLIKTSITUATION: Vad hände?

# Må bra-dagboken

Vad gjorde du i dag som fick dig på gott humör? Kryssa för!

## JAG MOTIONERADE OCH VAR UTOMHUS

Jag cyklade, åkte sparkcykel, skateboard eller kickboard.																			
Jag lekte på gården t.ex. kyrkråtta, brännboll, brännboll i gungan, fyra stickor, bollen i burken...																			
Jag byggde en koja inne eller ute.																			
Jag gick och badade.																			
Jag hoppade ruta, hopprep eller twist.																			
Jag spelade bollspel																			
Annat, vad?																			

## JAG UTFÖRDE SYSSLOR HEMMA

Jag skrev ett brev, en berättelse eller jag skrev i dagboken.																			
Jag pysslade eller handarbetade.																			
Jag bakade och lagade mat eller hjälpte till med hushållsarbetet.																			
Jag spelade bordspel eller andra sällskapsspel.																			
Jag övade trollkonster.																			
Jag läste en bok eller serietidningar.																			
Jag chillade med en familjemedlem eller en kompis.																			
Jag skötte om ett husdjur.																			
Jag lekte med mina leksaker.																			
Jag byggde t.ex. med lego.																			
Jag lyssnade på eller spelade musik eller sjöng.																			
Annat, vad?																			

## JAG GJORDE MINA SLÄKTINGAR ELLER GRANNAR GLADA

Jag ringde mina mor-, farföräldrar eller gudföräldrar.																			
Jag besökte mina vänner eller släktingar.																			
Jag besökte och muntrade upp grannens ensamma / äldre person.																			
Jag varvade ner på kvällen och gick i tid i säng.																			
Jag ritade, målade, modellerade eller gjorde en film.																			
Annat, vad?																			

## JAG GJORDE MIG SJÄLV ELLER ANDRA GOTT

Jag talade om mina känslor för någon annan.																			
Jag log vänligt mot den som kom emot mig.																			
Jag sade något vänligt till en närstående.																			
Jag bad en ny kompis att delta i en lek eller ett spel.																			
Annat, vad?																			

## JAG GJORDE EN UTFLYKT

Jag utövade mitt fritidsintresse som är _____.																			
Vi besökte biblioteket.																			
Vi gjorde en utflykt i parken eller skogen.																			
Vi gick på teater, en konsert eller konstutställning.																			
Annat, vad?																			

# Vem kan hjälpa?

## Med vem kan du prata om dina bekymmer? Vem kan du be om hjälp?

- av föräldrar eller vårdnadshavare
- av andra släktingar eller andra vuxna inom den närmaste kretsen
- av lärarna och skolgångsbiträdet
- av hälsovårdare, skolkuratorn eller skolpsykologen
- av ungdomsledaren

### Telefonen för barn och unga telefon och webb 116 111

Du kan gratis ringa numret 116 111 i hela landet och varje dag. I telefonens andra ände finns en utbildad frivilligarbetande vuxen som har tid att lyssna.

I telefonen för barn och unga kan du förtroligt fråga och diskutera vad som helst som intresserar dig. De vuxna som jourerar i telefonen har tystnadsplikt.

[www.mll.fi/nuorille/lnpn/](http://www.mll.fi/nuorille/lnpn/)

### Pojkarnas telefon 0800 94884

Pojkarnas telefon jourerar må-to kl. 13-18. Samtalen är gratis. I telefonen svarar garanterat en pålitlig vuxen. Det är onödigt att ensam sitta och grubbla, det lättar att dela med sig av sina tankar. Pojkarnas telefon erbjuder dig en möjlighet att tala förtroligt med en professionell person som är förtrogen med den värld pojkar lever i. Du kan prata och fråga om till exempel följande saker:

- förhållandena vänner • sällskapande
- emellan • sexualitet ja sex
- mobbning • ensamhet
- problem hemma • att bli vuxen

### Tekstaritupu – tröstande textmeddelande för skolelever

Detta stöd via sms är en lättillgänglig, enkel och fungerande mobil hjälptjänst för skolelever. Tjänsten nås under skoltid och man får svar på frågor under skoldagen. Jourhavande är professionella och erfarna ungdomsledare. Tupu påtvingar ingenting, men lyssnar och erbjuder kontakt med en vuxen när skoleleven har svåra frågor.

Tjänsten upprätthålls av församlingarna inom Finlands evangelisk-lutherska kyrka och koordineras av PTK - poikien ja tyttöjen keskus, en serviceorganisation inom den evangelisk-lutherska kyrkan. Telefonnummer till tekstaritupu på ditt eget område hittar du på följande webbplats:

[www.tekstaritupu.net/](http://www.tekstaritupu.net/)

### NettiTupu lyssnar

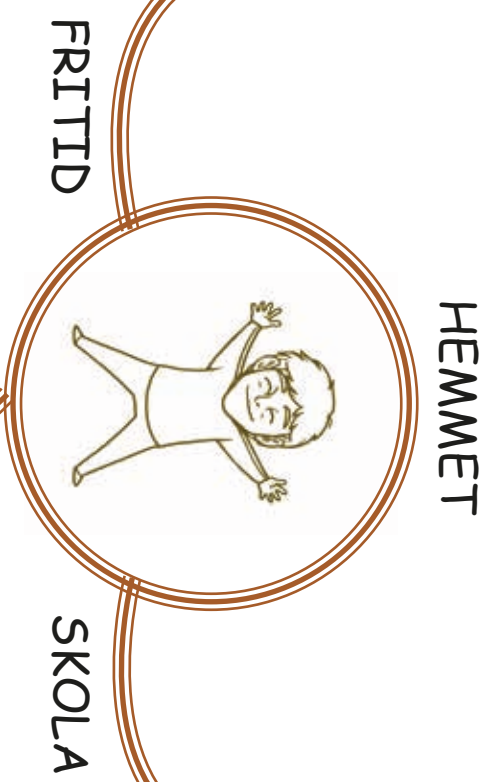
Nettitupu erbjuder dig en vuxen att diskutera med. Nettitupu är en webbaserad hjälptjänst avsedd för flickor och pojkar i skolåldern. Du kan enkelt ställa en fråga om något som bekymrar dig och chatta med nettitupu.

[www.nettitupu.net/](http://www.nettitupu.net/)

## Hjälp för familjen

- skolans elevvårdsgrupp
- hälsovårdscentralen och familjerådgivningen
- socialväsendet och barnskyddet
- hemkommunens mentalvårdstjänster
- ungdomspsykiatriska polikliniken
- det lokala kriscentret
- kommunens eller församlingens ungdomsledare eller präst
- Den landsomfattande kristelefonen: 01019 5202
- apua.info
- tukinet.net
- mielenterveysseura.fi
- e-mielenterveys.fi
- vahvistamo.fi
- mll.fi

# MITT SKYDDSNÄT









# SJÄLVKÄNSLA

- känslan av att man är bra och viktig för andra
- tro på att man klarar sig och kan
- tro på att man klarar sig trots besvikelser
- förmåga att uppskatta även andra

Jag kan!

Vi klarar det nog!

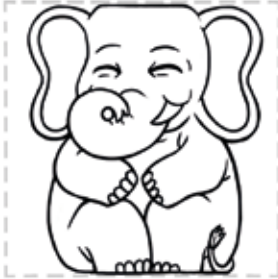
Jag är viktig!

Vad skicklig du är!

# HURUDAN ÄR DU?

## HURUDANT ÄR DITT TOTEMDJUR?

### EN EMOTIONELL ELEFANT



ELEFANTEN ÄR MYCKET  
KÄNSLOSAM,  
DESS GLÄDJE OCH SORG  
BÖLJAR FRAM.

### EN KALLBLODIG ÖRN



ÖRNEN GLIDER FRAM ÖVER HIMLEN,  
PÅ VINGARNA VILAR,  
TROTS ATT KÄNSLORNA FÖRBI ILAR.

### EN ANPASSNINGSBAR KAMELEONT



FÖR KAMELEONTEN ÄR FÖR-  
ÄNDRINGAR INGET SOM STÖR.  
DEN ÄR REDO ATT BYTA FÄRG I  
ETT KÖR.

### EN BÄVER TROGEN SINA RUTINER



BÄVERN GILLAR RUTINER, DET ÄR  
VISST OCH SANT.  
MED DEM FUNGERAR VARDAGEN  
ALLEDELES GALANT.

### EN SOLIG ALBATROSS



ALBATROSSENS LEENDE ÄR  
STORT OCH BRETT.  
DET TORKAR MAN INTE BORT  
SÅ LÄTT.

### EN NATTLIG FLADDERMUS



"ATT ALLTID LE MOT ALLA –  
DET ORKAR INTE JAG",  
TÄNKER FLADDERMUSEN OCH  
GÖMMER SIG ETT TAG.

### EN DJÄRV FLUGA



I DEN LIVLIGA HERMELINENS  
STÄNDIGT HÖGA FART  
KOMMER DEN SÄVLIGA KOALAN  
PÅ EFTERKÄLKEN SNART.

### EN LÅNGSAM KOALA



HERMELINEN SPRINGER, FLYGER  
NÄSTAN FRAM.  
KOALAN ÄR LÅNGT MERA  
FRIDFULL OCH STILLSAM.

### EN BLYG IGELKOTT



IGELKOTTEN ÄR EN BLYG NATUR,  
DET ÄR BARA SÅ.  
DEN TITTAR HELST PÅ ANDRA  
FRÅN SIN EGEN VRÅ.

### EN SÄLLSKAPLIG HUND



ATT DEN SÄLLSKAPLIGA HUNDENS  
HÖGSTA PRIORITET  
ÄR ATT VARA ALLAS VÄN ÄR  
INGEN HEMLIGHET.

### EN UTHÅLLIG MYRA



MYRAN ÄR FLITIG,  
LÄGGER PÅ ETT KOL  
SER ALLTID TILL ATT FÖRA  
ARBETET I MÅL.

### EN VIMSIG GRODA



GRODAN HAR JÄMT SÅ BRÅTT,  
SÅ BRÅTT,  
FLÄNGER RUNT OCH PYSSLAR  
MED STORT OCH SMÅTT.

### EN SINNLIG KATT



KATTEN LÄGGER MÄRKE TILL  
DOFTER OCH SAKER,  
HÖR ALLA LJUD OCH KÄNNER  
SMAKER.

### EN SVAL FISK



FISKEN LÅTER SIG INTE STÖRAS  
PÅ NÅGOT VIS  
OM OLJUD OCH RÖRA TAR DEN  
INGEN NOTIS.

GLAD

SPÄND

MUNTER

SORGSEN

NERVÖS

OLYCKLIG

NEDSTÄMD

ARG

HÅNFULL

FÖRBLUFFAD

UTTRÅKAD

SKAMSEN

NÖJD

ÖVERRASKAD

NJUTANDE

OROLIG

FÖRTJUST

STOLT

IRRITERAD

MISSTÄNKSAM

RÄDD

AVSKYENDE

ÅNGERSAM

IVRIG

DYSTER

OROLIG

PROMENERA

SITTA

MÅLA

ÅKA SKIDOR

JOGGA

BOWLA

SKAKA HAND

KLÄ

HAMMRA

ÄTA GRÖT

SÅGA

SPELA

BADMINTON

SKRIVA

BREV

ÄTA

POPCORN

KNÅDA DEG

KASTA SPJUT

KASTA KULA

KAMMA HÅRET

BORSTA TÄNDERNA

PLOCKA BLOMMOR

KLIPPA MED SAX

LÄSA EN BOK

SE PÅ TV

BAKA BULLA

TITTA MED KIKARE

HÄNGA UPP

TVÄTT PÅ LINA

HOPPA

HOPPREP

LYFTA

HANTLAR

Att känna  
igen olika känslor

# KÄNSLORNAS VÄDERKVARN

Vilka andra känslor  
känner du till?



# mieli

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland



# BEHÄRSKING AV KÄNSLORNA

- KONCENTRATION PÅ ANDNING

Jag koncentrerar mig på att andas in och ut. Jag kan lägga handen på magen, så att jag bättre känner andningsrörelsen i min kropp.

- LUGNANDE TANKAR

”Det går ingen nöd på mig. Saken löser sig.”

”Jag kan nog! Det räcker att jag gör mitt bästa!”

- POSITIVA SAKER

Jag kommer ihåg en trevlig utflykt eller min favoritsysselsättning på fritiden.

En sak eller en bild av något som är viktigt för en själv kan ha en lugnande verkan.

- KÄNSLOR BLIR ORD

”det där kändes verkligen illa. Sluta!”

”Jag är arg!”

- ATT AVLÄGSNA SIG FRÅN PLATSEN

Jag går runt skolan eller någon annanstans för att göra något trevligt.

- ATT RÄKNA TILL TIO

”10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0”

# REGLERING AV KÄNSLORNA

- förmåga att kontrollera egna känslor
- förmåga att tygla sitt eget beteende under kraftig känslostorm
- färdighet att stärka och producera en känsla av välmående

Tänk på något trevligt.

Stopp!  
Jag andas djupt och räknar till tio.

Jag avlägsnar mig från en krånglig situation.

Vänta!  
Hur känns det? Varför?  
Vilka handlingsalternativ har jag?  
Hur uttrycker jag mig på bästa sätt?

- Alla känslor är tillfälliga.
- Alla känslor är tillåtna.
- Förträng inte dina känslor.

Agera!  
Jag uttrycker mina känslor på ett konstruktivt sätt och jag agerar rationellt.




# EMPATI

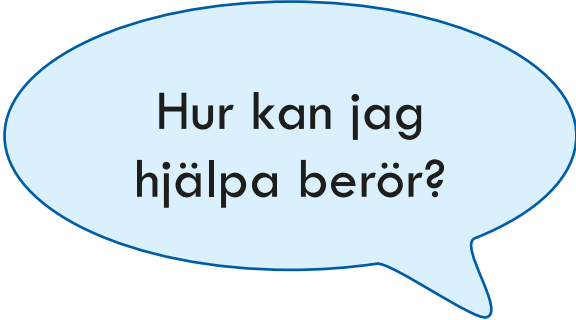
- förmåga att varsebli den andras känslor
- förmåga att visa den andra medlidande



Hur känns det?



Jag tror att  
det retar dig



Hur kan jag  
hjälpa berör?

## Ge uttryck för empati

- genom att lyssna
- genom att hjälpa
- genom att trösta
- genom att uppmuntra

## Minneslista för en god lyssnare

- se på personen som talar
- koncentrera dig på att lyssna
- försök förstå hur den som talar känner det
- kontrollera att du har förstått den andras ärende och känslor rätt
- uppmuntra personen som talar genom att ställa fler frågor



Berätta  
hur du mår!

Berätta vad du skulle  
vilja göra nästa  
semester!

Berätta vilka saker  
som har retat dig  
på sistone!

Berätta vilka saker  
som har gjort dig glad  
på sistone!

Berätta, vad du  
gjorde senaste  
rast! Hur kände du  
dig när du återvände  
till lektionen?

Berätta, vad du  
sysslade med  
i går efter skolan!  
Vilka känslor väckte  
det hos dig?

Berätta vilken  
plats som är  
din favoritplats  
och varför!

Berätta vilket djur  
som är ditt  
favoritdjur  
och varför!





Se i ögonen!

Le vänligt!

Nicka naturligt!

Var intresserad och  
visa det på olika sätt!  
(Mm, jaha, jo...)

Sätt dig  
mittemot ditt par  
för att kunna se hans  
eller hennes  
ansiktsuttryck.

Ställ fler frågor  
om ämnet!

Lyssna till slut  
utan att avbryta!

Koncentrera dig på  
att känna efter  
hur det känns för  
den som berättar!

# Minneslista för en god lyssnare:

- se på personen som talar
- koncentrera dig på att lyssna
- försök förstå hur den som talar känner det
- kontrollera att du har förstått den andras ärende och känslor rätt
- uppmuntra personen som talar genom att ställa fler frågor

# VÄRDERINGSRYMDEN

Hopp

Välbehag

Makt

Hållbar utveckling

Trygghet

Ärlighet

Aktivt medborgarskap

Hälsa

Självständighet

Utbildning

Rättvisa

Kraft

Tolerans

Kärlek

Liv

Jämlikhet

Lycka

Tro

Frihet

Visdom

Rikedom

# mieli

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland

© Projektet Mielenterveystaidot kasvuun, Föreningen för Mental Hälsa i Finland  
mielenterveysseura.fi



Viktigt! livet



Viktigt i livet

# VÄRDERINGSRYMDEN

# mieli

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland

© Projektet Mielenterveyshäiriön kasvuun, Föreningen för Mental Hälsa i Finland  
mielenterveysseura.fi



FA	MILJ
SKO	LA
HÄL	SA
KOM	PIS
HOB	BY
KEL	DJUR

FAMILJ	PENGAR
KOMPIS	HÄLSA
NATUREN	FRITIDSINTRESSEN
SKOLA	LEKSAK
KLÄDER	BIL
DJUR	MOBILTELEFON

# Förekommer det diskriminering hos oss?

1. Vad är diskriminering?
2. Är mobbning diskriminering?
3. I vilka situationer förekommer det diskriminering i vår skola?
4. Hur påverkar diskriminering den som blivit diskriminerad?
5. Vad kan man göra om man till exempel på rasten ser mobbning eller diskriminering?
6. När kan man berätta om mobbning för en vuxen? För vilka vuxna kan man berätta? Vad gör jag om personen inte genast är anträffbar?
7. Hur önskar ni att en vuxen agerar?
8. Hur kan var och en genom sitt eget agerande förhindra diskriminering?

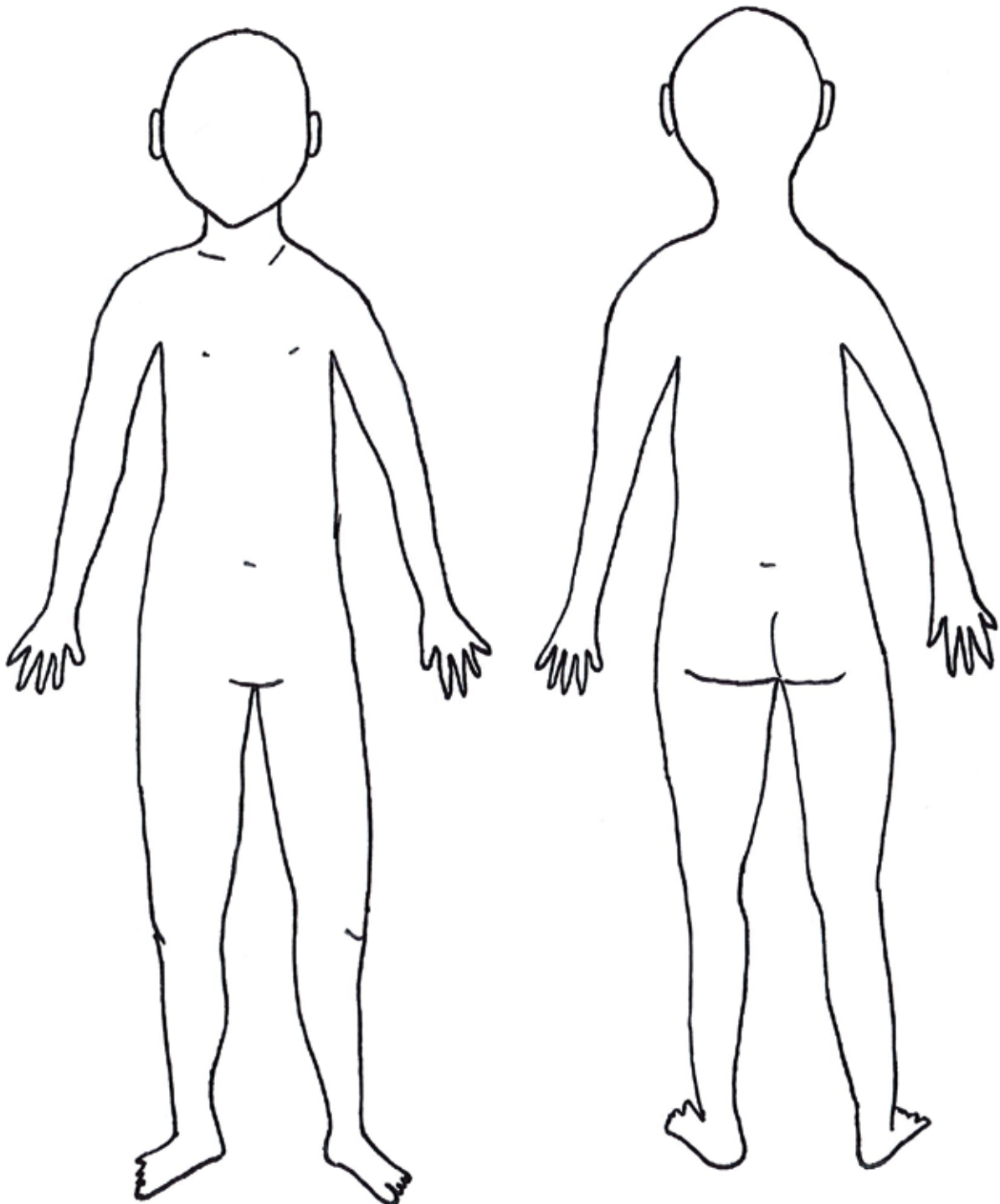
# Jag bestämmer själv över min kropp

## Gör bilden mer lik dig.

Färga de delar av din kropp som man får beröra **gröna**.

Färga de delar av din kropp som är privata och som man inte

får röra utan ditt godkännande och som du själv bestämmer över **röda**.



# Säkerhetstips

Öppna inte dörren om du är ensam hemma.

Lämna inte dina kontaktuppgifter (namn, adress, telefonnummer, e-postadress) till okända personer.

Berätta inte i telefonen för någon att du är ensam hemma. Fråga till vem mamma eller pappa kan ringa tillbaka.

Gå inte iväg med någon som du inte känner även om han eller hon lockar dig med trevliga saker.

Gå inte iväg ens med en bekant vuxen om du inte kommit överens om det med dem där hemma.

Träffa inte okända nätvänner utan att ta med din en pålitlig vuxen.

Anvisningar för en trygg användning av nätet hittar du på adresserna

[www.pelastakaalapset.fi](http://www.pelastakaalapset.fi) och [www.mll.fi](http://www.mll.fi).

Om du på nätet eller annanstans ser något som upprör dig eller om någon beter sig konstigt mot dig berätta alltid om det för en vuxen som du kan lita på.

Om du tappar bort dig, om du blir förföljd eller möter en person som beter sig hotfullt eller konstigt, gå in i en butik eller någon plats där det finns mycket människor. Berätta om det för en vuxen.

Gå aldrig ensam in i en bil eller till mörka ställen.

Lär dig din mammas eller pappas telefonnummer utantill och lär dig din hemadress.

Kom ihåg nödnumret 112.

Alla har rätt att känna sig trygga.

De flesta vuxna vill barn väl. Det är emellertid klokt att inte lita på alla människor.

Källa: Lajunen, K. et al. Säkerhetsfärdigheter för barn. Läromaterial för fostran i säkerhetsfärdighet. Stakes.

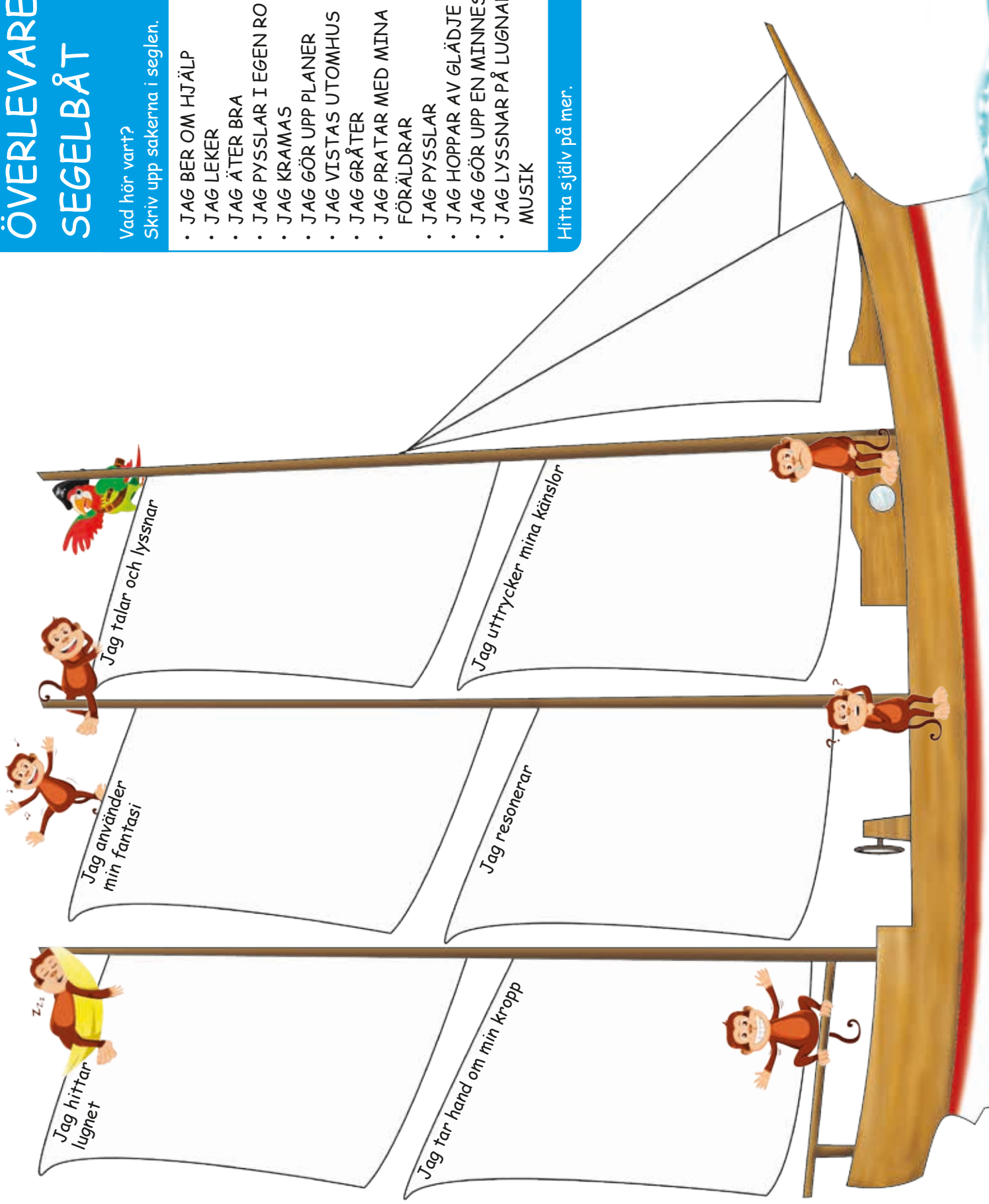


# ÖVERLEVARENS SEGELBÅT

Vad hör vart?  
Skriv upp sakerna i seglen.

- JAG BER OM HJÄLP
- JAG LEKER
- JAG ÄTER BRA
- JAG PYSSLAR I EGEN RO
- JAG KRAMAS
- JAG GÖR UPP PLANER
- JAG VISTAS UTOMHUS
- JAG GRÅTER
- JAG PRATAR MED MINA FÖRÄLDRAR
- JAG PYSSLAR
- JAG HOPPAR AV GLÄDJE
- JAG GÖR UPP EN MINNESLISTA
- JAG LYSSNAR PÅ LUGNANDE MUSIK

Hitte själv på mer.





# ÖVERLEVARENS SEGEL

Man kan alltid stärka  
sina överlevnadsstrategier

## SOCIAL

- Jag tillbringar tid med mina vänner.

## EMOTIONELL

- Jag skrattar, gråter och är glad.
- Jag berättar om mina känslor.
- Jag uttrycker mig själv och mina känslor: jag dansar, spelar, ritar, målar, snickrar och lagar mat.

## KREATIV

- Jag använder min fantasi.
- Jag tänker positivt.
- Jag lyssnar på mig själv.
- Jag söker efter nya sätt att agera.

## INTELLEKTUELL

- Jag skaffar mer information.
- Jag gör upp planer.
- Jag skriver ner saker och ting.
- Jag löser problem.
- Jag gör upp listor.

## SJÄLSLIG

- Jag söker skydd och hopp i religionen, ideologier och värderingar.
- Jag funderar på meningen med livet.
- Jag ber, mediterar och blir stilla.

## FYSIOLOGISK

- Jag far ut på löp- rundor och vistas utomhus.
- Jag utövar min favoritidrottsgren.
- Jag kopplar av.
- Jag äter bra.
- Jag sover tillräckligt.

**mieli**

Föreningen för  
Mental Hälsa i Finland



# DEN LEDSNA DRAKEN

DRAKEN SLINGRAR ÖVER HIMLAVALVET I SAKTA MAK.  
EN TÅR SIPPRAR FRAM I ÖGATS FRANS.  
ALLT GÅR I SAMMA HJULSPÅR, DET ÄR ALLTID SAMMA SAK.  
VAR SKA DRAKEN HITTA GLÄDJEN NÅGONSTANS?  
DRAKEN SKRÅLAR FRAM SIN VISA, EN HÖGLJUDD SÅNG,  
OCH STRÄCKER UT SIG ÖVER HIMMELENS HÖGA FÄSTE.  
SEDAN SITTER DEN PÅ EN STJÄRNUDD HELA NATTEN LÅNG  
OCH KASTAR ÖVER TÅRDROPPEN TILL HÄXANS NÄSTE.

Marja-Leena Mikkola, i boken Pikku Pegasos. Otava.



# Identifiera överlevnadsstrategierna

## **Fammus historia**

*Jag har tänkt att människans liv är ett stort individuellt äventyr, där man måste försöka vara modig. Man ska välja sina egna stigar, ta med sig vänner och ställa upp mål. Trots allt detta kan man stöta på överraskningar som är oberoende av en själv och som man måste böja sig för även om de ibland väcker gråtblandad sorg och att man måste avstå från något. Det är emellertid ytterst viktigt att lita på att det i livet kommer stunder av förnöjsamhet, glädje och lycka*

"Fammu", 63 år, i samlingsverket Elämän konkari (En livserfaren), Föreningen för Mental Hälsa i Finland

---

## **Annelis historia**

*Jag har alltid haft lätt för gråt och gråtit bort min sorg, tårar har det varit gott om längs med livet. Jag har lika lätt för skratt och jag har också talat om svåra saker så att det inte längre tynger. Jag har som tur alltid haft vänner som jag kan tala med. Dessutom har jag av vår skapare fått mycket energi att agera och vara med på många håll. Min positiva natur hittar alltid någonting bra när mottgångarna kommit emot.*

Anneli, 72 år, i samlingsverket Elämän konkari, Föreningen för Mental Hälsa i Finland





**9. Berätta tre saker som du är bra på!**

**8. Vad önskar du få hjälp med för tillfället?**

**7. För vem kan du berätta om dina bekymmer i skolan? Och hemma?**

**6. Vad gör du gärna tillsammans med andra?**

**5. Hur uttrycker du dina åsikter för andra?**

**3. Vilka saker har fått dig på gott humör i dag?**

**4. Hur lugnar du dig och slappnar av?**

**2. Berätta om någon känsla som du upplevt i skolan i dag!**

**1. Hur mår du?**

Min styrka: \_\_\_\_\_

Jag övar: \_\_\_\_\_

andas djupt, upprepa lugnande tankar, tänka på positiva saker, tala om känslor, avlägsna sig från platsen

## EMOTIONELLA FÄRDIGHETER

Min styrka: \_\_\_\_\_

Jag övar: \_\_\_\_\_

tolerera besvikelser, att visa omsorg, att namnge känslor, tala om känslor, att förstå andra människors känslor

## ATT FUNGERA I GRUPP

Min styrka: \_\_\_\_\_

Jag övar: \_\_\_\_\_

skapa en god atmosfär, vänta på sin tur, beakta den andra, stå på sig, försvara sin vän, låta alla delta

## VÄNSKAPSFÄRDIGHETER

Min styrka: \_\_\_\_\_

Jag övar: \_\_\_\_\_

färdigheter hos en god lyssnare, hjälp, vänlighet, uppmuntran, förhandling, pålitlighet, be om förlåtelse