

## **Nr 34: Klara av pinsamma situationer**

1. Bestäm om du känner dig generad.
2. Tänk på vad som gjorde dig generad.
3. Tänk ut något som kan göra det mindre pinsamt och gör så.

## Klara av pinsamma situationer

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta? \_\_\_\_\_

**Ja** **Nej**

Fanns det en orsak att känna sig generad?

Hittade du något sätt att hantera situationen på?

Kändes det mindre pinsamt?

### Detta kan jag göra bättre:

---

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt

Godkänt

Dåligt

Vet inte



**Nr 34: Klara av pinsamma situationer**

1. Bestäm om du känner dig generad.
2. Tänk på vad som gjorde dig generad.
3. Tänk ut något som kan göra det mindre pinsamt och gör så.

**Nr 34: Klara av pinsamma situationer**

1. Bestäm om du känner dig generad.
2. Tänk på vad som gjorde dig generad.
3. Tänk ut något som kan göra det mindre pinsamt och gör så.

**Nr 34: Klara av pinsamma situationer**

1. Bestäm om du känner dig generad.
2. Tänk på vad som gjorde dig generad.
3. Tänk ut något som kan göra det mindre pinsamt och gör så.

**Nr 34: Klara av pinsamma situationer**

1. Bestäm om du känner dig generad.
2. Tänk på vad som gjorde dig generad.
3. Tänk ut något som kan göra det mindre pinsamt och gör så.