

ATT HÅLLA SIG BORTA FRÅN BRÅK

1. Bestäm om det kan bli bråk.
2. Tänk på riskerna och bestäm om du vill undvika det.
3. Tänk på vad du kan göra istället för att bråka.
4. Berätta att du inte vill ha bråk med dem.
5. Föreslå andra saker ni kan göra eller gå därifrån.

ATT HÅLLA SIG BORTA FRÅN BRÅK

Namn: _____

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Stannade du upp och tänkte efter vad du kunde göra? Ja Nej

Tänkte du på konsekvenserna? Ja Nej

Hade du någon skuld i situationen? Ja Nej

Vad gjorde du för att lugna ner dig? Ja Nej

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 29: Hålla sig borta från bråk

1. Bestäm om det kan bli bråk.
2. Tänk på riskerna och bestäm om du vill undvika det.
3. Tänk på vad du kan göra istället för att bråka.
4. Berätta att du inte vill ha bråk med dem.
5. Föreslå andra saker ni kan göra eller gå därifrån.

Nr 29: Hålla sig borta från bråk

1. Bestäm om det kan bli bråk.
2. Tänk på riskerna och bestäm om du vill undvika det.
3. Tänk på vad du kan göra istället för att bråka.
4. Berätta att du inte vill ha bråk med dem.
5. Föreslå andra saker ni kan göra eller gå därifrån.

Nr 29: Hålla sig borta från bråk

1. Bestäm om det kan bli bråk.
2. Tänk på riskerna och bestäm om du vill undvika det.
3. Tänk på vad du kan göra istället för att bråka.
4. Berätta att du inte vill ha bråk med dem.
5. Föreslå andra saker ni kan göra eller gå därifrån.

Nr 29: Hålla sig borta från bråk

1. Bestäm om det kan bli bråk.
2. Tänk på riskerna och bestäm om du vill undvika det.
3. Tänk på vad du kan göra istället för att bråka.
4. Berätta att du inte vill ha bråk med dem.
5. Föreslå andra saker ni kan göra eller gå därifrån.