

# ATT UTTRYCKA MISSNÖJE

1. Bestäm vad du är missnöjd över.
2. Avgör vem du ska säga det till.
3. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
4. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
5. Fråga vad den andre tycker.

## ATT UTTRYCKA MISSNÖJE

Namn: \_\_\_\_\_

### Veckans utmaning:

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

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

	Ja	Nej
Lugnade du ner dig innan du uttryckte missnöje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beskrev du hur du kände inför situationen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjälpte du till att lösa det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avslutade ni på ett bra sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



**Nr 31: Uttrycka missnöje**

1. Bestäm vad du är missnöjd över.
2. Avgör vem du ska säga det till.
3. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
4. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
5. Fråga vad den andre tycker.

**Nr 31: Uttrycka missnöje**

6. Bestäm vad du är missnöjd över.
7. Avgör vem du ska säga det till.
8. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
9. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
10. Fråga vad den andre tycker.

**Nr 31: Uttrycka missnöje**

11. Bestäm vad du är missnöjd över.
12. Avgör vem du ska säga det till.
13. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
14. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
15. Fråga vad den andre tycker.

**Nr 31: Uttrycka missnöje**

16. Bestäm vad du är missnöjd över.
17. Avgör vem du ska säga det till.
18. Berätta om ditt missnöje på ett bra sätt.
19. Säg hur du tycker man kan lösa problemet.
20. Fråga vad den andre tycker.