

ATT 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

Namn: _____

Veckans utmaning:

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.