

# ATT BE OM HJÄLP

1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.
2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.
3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.
4. Tacka för hjälpen.

## ATT BE OM HJÄLP

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

### Veckans utmaning:

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

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

	Ja	Nej
Bestämde du dig för vad du ville ha hjälp med ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestämde du för någon som kunde hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förklarade du vad du ville ha hjälp med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tackade du för hjälpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



### **Nr 9: Att be om hjälp**

1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.
2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.
3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.
4. Tacka för hjälpen.

### **Nr 9: Att be om hjälp**

1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.
2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.
3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.
4. Tacka för hjälpen.

### **Nr 9: Att be om hjälp**

1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.
2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.
3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.
4. Tacka för hjälpen.

### **Nr 9: Att be om hjälp**

1. Bestäm vad du vill ha hjälp med.
2. Tänk på vem som skulle kunna hjälpa dig.
3. Berätta om ditt problem och be om hjälp.
4. Tacka för hjälpen.

