

ATT KLARA AV DIN RÄDSLÅ

1. Bestäm dig om du är rädd.
2. Tänk på varför du känner dig rädd.
3. Fundera om du behöver känna dig rädd.
4. Gör något som minskar din rädsla (prata med någon, lämna platsen eller närma dig det du är rädd för).

KLARA AV DIN RÄDSLÅ

Namn: _____

Veckans utmaning

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Ja Nej

Bestämde du dig för om du var rädd? Ja Nej

Kom du på orsaken till att du var rädd? Ja Nej

Var det verkligen en orsak till att vara rädd? Ja Nej

Hittade du på något som minskade din rädsla? Ja Nej

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 20: Klara av din rädsla

1. Bestäm dig om du är rädd.
2. Tänk på varför du känner dig rädd.
3. Fundera om du behöver känna dig rädd.
4. Gör något som minskar din rädsla (prata med någon, lämna platsen eller närma dig det du är rädd för).

Nr 20: Klara av din rädsla

1. Bestäm dig om du är rädd.
2. Tänk på varför du känner dig rädd.
3. Fundera om du behöver känna dig rädd.
4. Gör något som minskar din rädsla (prata med någon, lämna platsen eller närma dig det du är rädd för).

Nr 20: Klara av din rädsla

1. Bestäm dig om du är rädd.
2. Tänk på varför du känner dig rädd.
3. Fundera om du behöver känna dig rädd.
4. Gör något som minskar din rädsla (prata med någon, lämna platsen eller närma dig det du är rädd för).

Nr 20: Klara av din rädsla

1. Bestäm dig om du är rädd.
2. Tänk på varför du känner dig rädd.
3. Fundera om du behöver känna dig rädd.
4. Gör något som minskar din rädsla (prata med någon, lämna platsen eller närma dig det du är rädd för).