

# KLARA AV RETSAMMA KOMMENTARER

1. Avgör om någon retar dig.
2. Tänk på vad du kan göra åt det.
  - Säg ifrån på ett bra sätt.
  - Ignorera och gå därifrån.
  - Börja prata om någonting annat.
3. Välj ett bra sätt och använd det.

## KLARA AV RETSAMMA KOMMENTARER

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

### Veckans utmaning:

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

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

- |   | Ja                       | Nej                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Drev någon med dig?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tänkte du på olika sätt att bemöta det med? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fungerade sättet bra?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kunde du ha gjort det bättre?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Detta kan jag göra bättre:

---

---

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

**Utmärkt**



**Godkänt**



**Dåligt**



**Vet inte**



**Nr 28: Klara av retsamma kommentarer**

1. Avgör om någon retar dig.
2. Tänk på vad du kan göra åt det.
  - Säg ifrån på ett bra sätt.
  - Ignorera och gå därifrån.
  - Börja prata om någonting annat.
3. Välj ett bra sätt och använd det.

**Nr 28: Klara av retsamma kommentarer**

1. Avgör om någon retar dig.
2. Tänk på vad du kan göra åt det.
  - Säg ifrån på ett bra sätt.
  - Ignorera och gå därifrån.
  - Börja prata om någonting annat.
3. Välj ett bra sätt och använd det.

**Nr 28: Klara av retsamma kommentarer**

1. Avgör om någon retar dig.
2. Tänk på vad du kan göra åt det.
  - Säg ifrån på ett bra sätt.
  - Ignorera och gå därifrån.
  - Börja prata om någonting annat.
3. Välj ett bra sätt och använd det.

**Nr 28: Klara av retsamma kommentarer**

1. Avgör om någon retar dig.
2. Tänk på vad du kan göra åt det.
  - Säg ifrån på ett bra sätt.
  - Ignorera och gå därifrån.
  - Börja prata om någonting annat.
3. Välj ett bra sätt och använd det.