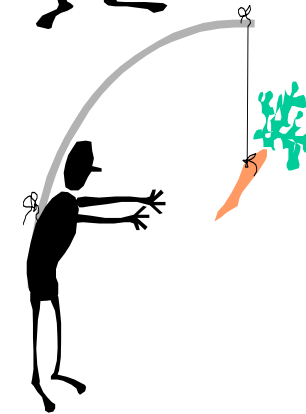


# FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT

1. Tänk efter



2. Tänk: ”Det är svårt,  
men jag ska försöka”



3. Försök



# **FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT**

Instruktörsversion

## 1. Stanna upp och tänk efter

*Tänk på att många personer känner sig frustrerade ibland, dvs de känner att det är svårt att klara av en viss uppgift i skolan eller kanske ett moment på idrotten.*

## 2. Säg till dig själv ”Det är svårt men jag ska prova”

*Försök och tänk att det är okej att misslyckas.*

## 3. Försök

*Tänk att ibland behövs det många försök innan man lyckas med något som är svårt*

### **Förslag på situationer:**

Skola: *Din lärare delar ut matematikuppgifter som känns svåra*

Fritid: *Du når en ny nivå på ditt data/tv-spel som känns svårt*

### **Kommentarer:**

*Många barn är rädda för att misslyckas, diskutera kring att det är okej att misslyckas och att man ibland måste öva många gånger innan man lyckas.*

# Hemuppgiftspapper

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

Försöka när det är svårt

1 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



När kan du försöka göra något som är svårt?



Morgon



Lunch



Kväll

Vad ska du försöka göra? \_\_\_\_\_

Var ska du försöka göra det svåra?



I skolan



På fritiden

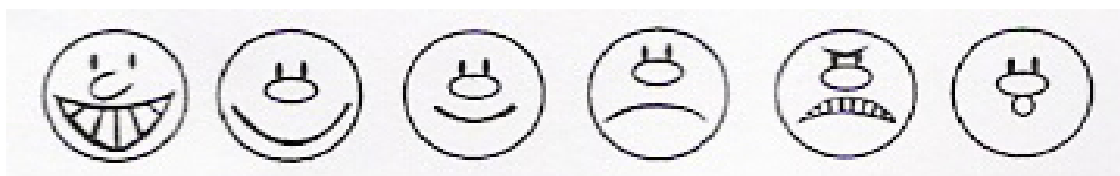


Hemma



Någon annanstans

Hur gick det?



Jättebra

Dåligt

Vet inte

## FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT

1. Tänk efter



2. Tänk: ”Det är svårt, men jag ska försöka”



3. Försök



## FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT

1. Tänk efter



2. Tänk: ”Det är svårt, men jag ska försöka”



3. Försök



## FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT

1. Tänk efter



2. Tänk: ”Det är svårt, men jag ska försöka”



3. Försök



## FÖRSÖKA NÄR DET ÄR SVÅRT

1. Tänk efter



2. Tänk: ”Det är svårt, men jag ska försöka”



3. Försök

