

Tio frågor

Självkännedom, empati, problemlösning



UNDERVISNINGS- OCH
KULTURMINISTERIET



INNER
DEVELOPMENT
GOALS

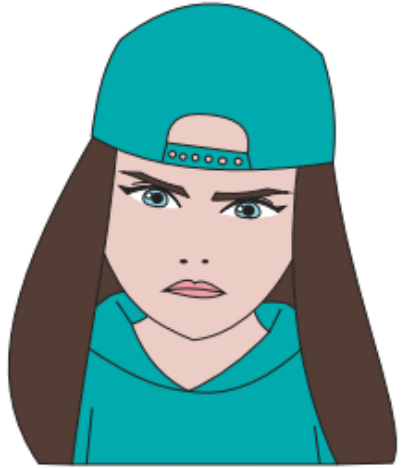


Välmående



- Ditt välmående bygger på att du vet vad du behöver för att må bra.
- Hur laddar du dina batterier så du orkar?
- Kan du göra något för att hjälpa andra må bra?

3



optima

S.D

18



optima

S.D

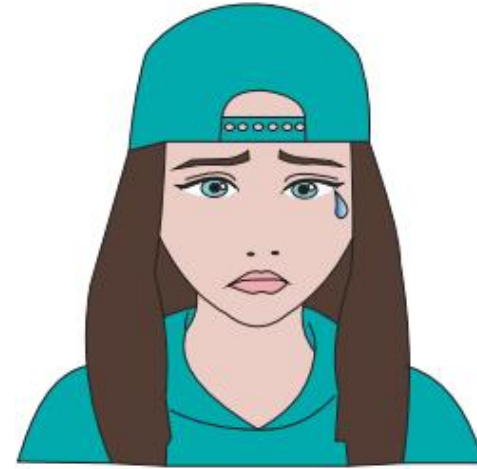
8



optima

S.D

4



optima

S.D

19



optima

S.D

21



optima

S.D

14



optima

S.D

20



optima

S.D

6



optima

S.D

27



optima

S.D

Vilka tre saker får dig att må bra?

Vad gör du då du är ledsen?

Vad gör du om du är ensam och uttråkad?

Hur kan du bidra till god stämning?

Vad gör du om någon är arg och frustrerad?

I vilken miljö är du mest kreativ?

När och vad var du stolt över senast?

Vad kan du göra om en klasskompis är deppad?

När känner du dig lycklig?

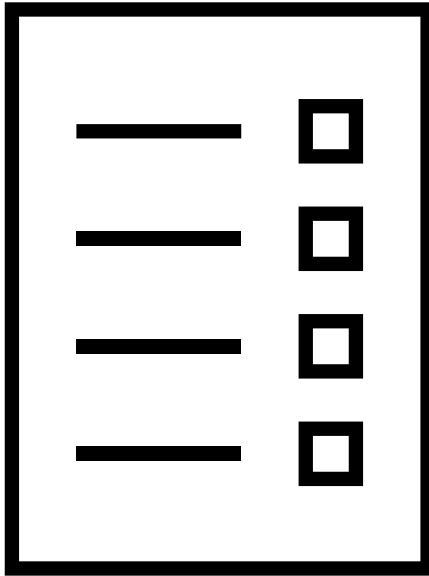
Hur kan du hjälpa någon som är osäker?

Hitta svaren som hjälper dig att må bra

- Vilka tre saker får dig att må bra?
- Vad kan du göra om du är osäker?
- I vilken miljö är du mest kreativ?
- När känner du dig lycklig?
- Hur kan du bidra till en god stämning?
- Lista fem saker du är stolt över?
- Vad gör du då du är ledsen?
- Vad gör du då du är arg och frustrerad?
- Vad gör du om du är ensam och uttråkad?
- Vem pratar du med om du känner dig deprimerad?

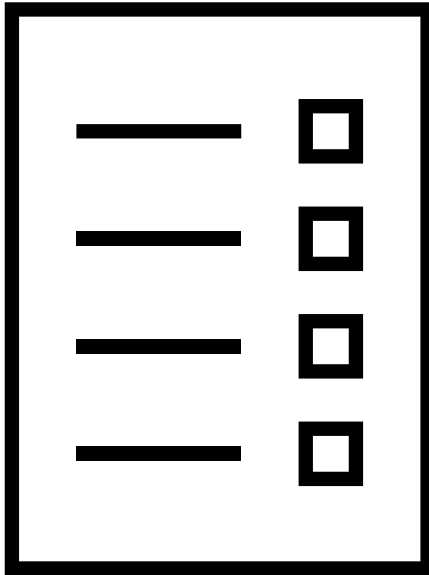


Säkerhetsplan för välmående



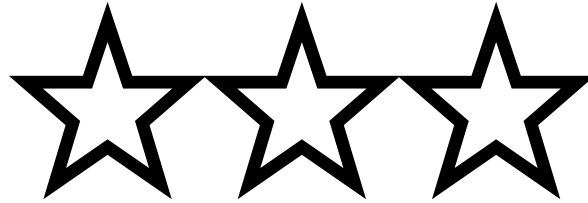
- Gör en checklista för att stärka din psykiska hälsa och förebygga kriser under studietiden.
- Studier har visat att psykiska problem bland unga har ökat, vilket påverkar både studieförmågan och framtida arbetsmöjligheter.
- Checklistan säkerställer att du vet vad du ska göra om du känner att du börjar må sämre.

Gör en egen plan!



- Vad gör du först om du är så ledsen eller arg att du inte orkar mer?
 - Tar en paus? Äter något? Dricker? Vilar? Lyssna på musik? Annat?
- Finns det någon i din närhet du kan gå till?
 - lärare, personal, kompis, granne?
- Kan du ringa någon? Vem?
 - Telefonnummer?
- Gå tillsammans in på nätet och hitta organisationer på nätet som hjälper unga!





Bra jobbat!

Det är viktigt att lära känna sig själv så man vet vad man behöver och vad man kan göra i olika situationer i livet.

Vi kan göra mycket för att hjälpa oss själva, men också andra att må bra!

Du är inte ensam och det finns hjälp!



**INNER
DEVELOPMENT
GOALS**