



STYRKELSE AF SELVTILLID

AT STYRKE SELVTILLID OG LØFTE HUMØRET

Dette er et eksempel på, hvordan du kan designe et arbejdsark eller lave en attraktiv pjece, et computerdokument eller lignende, hvor din teenager kan skrive positive ting vedrørende dem selv. Spørgeskemaformatet hjælper dem muligvis til at tænke mere fleksibelt om det positive.

Ting jeg kan lide at gøre 😊

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ting jeg er god til 😊

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ting andre har sagt om det jeg har gjort godt 😊

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Komplimenter andre har givet mig 😊

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....