

RELATIONER OCH KÄNSLOR



Relationer är kontakten vi har med andra människor – familjen, kompisar, lärare och andra runt omkring oss. Goda relationer får oss att känna oss trygga och uppskattade. Med hjälp av dem lär vi oss att dela tankar, samarbeta och lösa konflikter.

Märker du att det finns människor runt omkring dig som kan hjälpa, uppmuntra och lyssna på dig i olika situationer?

Att känna igen och prata om känslor hjälper oss att förstå oss själva och andra bättre. När vi lyssnar på varandra och är vänliga, blir relationerna starkare och vi mår bra av att vara tillsammans.



INSTRUKTIONER:

- 1** Ta varsitt arbetsblad. **Fyll i** först så många punkter du själv kan under rubriken **Vem kan jag prata med, när...** Ni har ungefär 5 minuter på er till detta.
- 2** **Berätta** sedan för varandra, i tur och ordning, om en sak som ni har skrivit ner.