

Råd og tips for **sinne-mestring**



1

Stopp, ta en pause.

Ta tiden til hjelp for å roe deg ned.

2

Få tankene over på noe helt annet.

Etter 20 minutter, kom tilbake til temaet.

3

Prøv å finne alternative tanker.

Dette om deg selv og dem du er sint på.

4

Kjenn etter hva som ligger under sinnet.

Følelser som redsel, sorg eller skuffelse?

5

Snakk med noen, hvis du trenger hjelp.

En psykolog kan ofte hjelpe.

Råd og tips for **snakking**



1

Ikke snakk veldig høyt.

De aller fleste hører nemlig godt.

2

La være å avbryte andre.

Det er irriterende å bli avbrutt.

3

Lytt ordentlig når andre snakker.

Still gjerne et hyggelig spørsmål.

4

La være å bruke stygge ord eller banne.

Mange synes det er ubehagelig å høre på.

5

Du kan bli med i andres samtaler.

Be pent om lov. Og da snakk om saken.

Råd og tips for **tids-mestring**



1

Bruk vekkeklokke.

Ha lyden høyt på mobilen.

2

Ting tar tid.

Planlegg nok tid til det du skal gjøre.

3

Venting er kjedelig.

Ikke la andre vente på deg.

4

Legg deg tidlig på hverdagene.

Da er det lettere å stå opp og rekke alt.

5

Skole og jobb begynner presis.

Ikke ha det som vane å komme for sent.

Råd og tips for måltider



1

Vask alltid hendene før måltider.
Det er bra for både deg og andre.

2

Ta passe mye mat, ikke kjempemasse.
For store porsjoner er usunt og grådig.

3

Bruk serviett.
Tørk deg rundt munnen ofte.

4

Ikke snakk med mat i munnen.
Maten kan sprute ut. Det er ekkelt.

5

Takk for maten og skryt gjerne.
Kokken blir glad for et kompliment.

Råd og tips for å vente på tur



1

Still deg bakerst i køen.

Dette er den viktigste køregelen.

2

La være å mase på betjeningen.

De fleste hjelper deg så snart de kan.

3

Ikke snik i køen.

Haster det, be om lov av andre i køen.

4

Hvis det er kølapp, ta lapp og følg med.

Din tur kommer, når det er din tur.

5

Bli i køen din.

Oftest hjelper det ikke å bytte kø.

Råd og tips for samarbeid



1

Lag et felles mål som alle er enige i.
Et realistisk mål og nok tid er viktig.

2

Fordel oppgavene rettferdig i gruppen.
Ta hensyn til hva alle kan og orker.

3

Ta din del av jobben.
Tilby hjelp når andre trenger det.

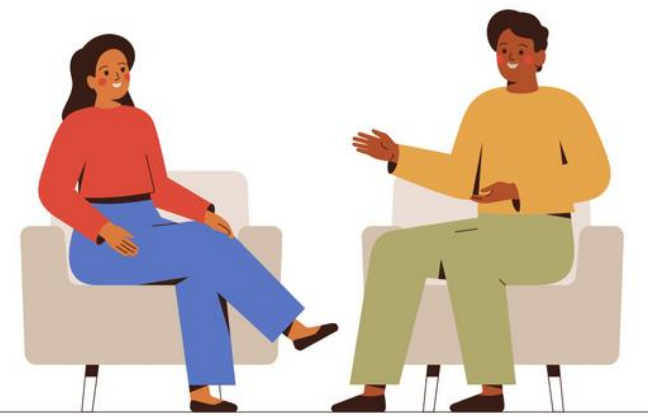
4

Kommunisér.
Ta opp problemer og foreslå endringer.

5

Sørg for god lagånd.
Moro og kos av og til er veldig lurt.

Råd og tips for **gode samtaler**



1 Velg hyggelige samtale-emner.

Som: været, kjæledyr, mat, ferier, sport.

2 Unngå ubehagelige samtale-emner.

Som: sykdom, ekle eller skumle ting.

3 Vis interesse for den du snakker med.

Kommentér hyggelig og still spørsmål.

4 Pass på kropps-språket ditt.

Ikke å snu ryggen til eller gå din vei.

5 Pass på ansikts-uttrykket ditt.

Du kan smile, nikke og se i øynene.

Råd og tips for **sosiale medier**



1

Vær hyggelig på sosiale medier.
Ikke legg ut noe hvis du er sint.

2

Dårlig oppførsel på nett er ikke lov.
Som: bak-snakking, mobbing.

3

Ikke del andres bilder på impuls.
Hvis du vil dele, spør om lov først.

4

Unngå misbruk av det som er ditt.
Hold passordene dine hemmelige.

5

Ikke svar på meldinger fra fremmede.
Be om hjelp hvis noe virker galt.

Råd og tips for å takle ensomhet



1

Ring en nær person.

Å ringe videosamtaler er ekstra hyggelig.

2

Kom deg ut.

Gå en tur eller møt noen på en kafé.

3

Gjør noe med hendene.

Som: tegne, male, pusle, strikke, snekre.

4

Hør på noe du liker.

Som: favoritt-musikk, lydbok, nyheter.

5

Ring en hjelpetelefon.

Du kan snakke fritt og anonymt.

Råd og tips for **fysisk nærhet**



1

Noe fysisk nærhet er vanlig og greit.
Som: i familien og blant gode venner.

2

Intimsone er en usynlig grense alle har.
Ikke treng deg inn i andres intimsone.

3

Kjærester kan være fysisk veldig nære.
Men begge må like det.

4

Det passer ikke alltid å klemme andre.
Noen misliker det. På jobben er det rart.

5

Andre liker at du har god hygiene.
Både rene klær og ren kropp er viktig.

Råd og tips for **spill og lek**



1

Velg fredelig hvem som skal starte.
Trek lodd, slå mynt eller kast terning.

2

Alle må kunne eller lære reglene.
Å spille på liksom er en måte å lære på.

3

Vær en grei vinner.
Ikke juble for voldsomt. Takk for spillet.

4

Vær en god taper.
Ikke bli sur. Gratulér heller vinneren.

5

Premier kan være hyggelige handlinger.
Som: en sang, felles klem, hurra-rop.

Råd og tips for å forstå andre



1 Lytt godt når en annen sier noe.
Vis ordentlig interesse.

2 Spør hva den andre tenker og mener.
Du kan spørre vennlig flere ganger.

3 Se på den andres ansikts-uttrykk.
Kanskje du kan skjønne mer.

4 Se på den andres kropps-språk.
Det kan avsløre tanker og følelser.

5 Spør hva den andre egentlig føler.
Svaret kan avklare noe viktig for deg.

Råd og tips for å løse uenigheter



1

Snakk rolig og uten å rope og kjekle.
Ta korte tenke-pauser før du sier mer.

2

La andre snakke ferdig og lytt godt.
Kanskje det hele er en misforståelse.

3

Let etter et kompromiss.
Begge må gi seg litt for å møtes halvveis.

4

Ikke nøl med å si unnskyld.
Da kan andre lettere gjør det samme.

5

Vær tydelige om at uenigheten er over.
Gi "high five" eller gi hverandre en klem.

Råd og tips for forelskelsen



1

Gi forelskelsen tid til å utvikle seg.
Å gå fort fram kan skremme den andre.

2

Gi oppmerksomhet på en god måte.
Som: flørte-blikk, et smil, en snill melding.

3

Prøv hardt ikke å bli veldig sjalu.
Den andre bare liker vennene sine godt.

4

Be etter hvert om "date" ute.
Som: kafé-besøk, tur, kino, bowling.

5

Spør om det er greit å klemme eller kysse.
Det kan hende den andre vil vente med det.