



Jag vet hur jag ska agera om jag eller någon annan blir kränkt.

- Vad gör du om du ser att någon blir kränkt?
- Hur kan du hjälpa en vän om de blir kränkta?
- Vilka steg skulle du ta om du själv blir kränkt?

Jag känner mig värdefull.

- Vad gör du för att påminna dig själv om att du är värdefull?
- Hur kan du påminna andra om deras värde?
- Vad betyder det för dig att känna dig värdefull?

Jag vet vem jag kan vända mig till om jag behöver.

- Vilka personer kan du vända dig till om du behöver hjälp?
- Hur hittar du rätt stöd när du känner dig osäker?
- Vad gör du om ingen du känner kan ge den hjälp du behöver?

Jag känner till mina rättigheter och skyldigheter.

- Vad tycker du är viktigast att känna till om dina rättigheter och skyldigheter?
- Hur kan du använda dina rättigheter för att skydda dig själv och andra?
- Vad innebär det att ha skyldigheter gentemot andra?

Jag vet hur jag själv kan bidra till trygghet.

- Vad kan du göra för att skapa en trygg miljö för andra?
- Hur kan du själv vara med och förebygga mobbning och kränkning?
- På vilket sätt kan du påverka gruppens dynamik för att skapa trygghet?

Jag vet att och hur jag kan hjälpa en kompis ta bättre beslut.

- Hur kan du hjälpa en vän som är osäker på ett beslut?
- Vad skulle du säga till en vän för att hjälpa hen att tänka klart?
- Hur vet du om du ger rätt råd till en kompis som behöver hjälp?

Jag är medveten om mobbning och kränkningars konsekvenser.

- Vilka kan konsekvenserna vara för en person som blir mobbad eller kränkt?
- Hur påverkar mobbning både den som mobbar och den som blir mobbad?
- Vad tycker du borde göras för att minska mobbningens konsekvenser?

Jag vet hur jag kan beskriva och uttrycka mina känslor.

- Hur brukar du beskriva hur du känner när du är ledsen eller arg?
- Vad hjälper dig att uttrycka dina känslor på ett tydligt sätt?
- Varför är det viktigt att kunna sätta ord på sina känslor?