

NAMN: _____ DATUM: _____

Det här är olika sätt att tala om hur barn kan känna och tycka om sig själva. Läs igenom varje exempel noga och kryssa för den mening som stämmer bäst på dig. Tänk på hur det har varit de senaste två veckorna. Det finns inga rätta och felaktiga svar.

1. ☐ Jag är ledsen ibland.
☐ Jag är ofta ledsen.
☐ Jag är ledsen hela tiden.
2. ☐ Ingenting kommer någonsin att gå bra för mig.
☐ Jag är inte säker på om det kommer att gå bra för mig.
☐ Det kommer att gå ganska bra för mig.
3. ☐ Jag gör det mesta ganska bra.
☐ Jag gör många fel.
☐ Jag gör allting fel.
4. ☐ Jag hatar mig själv.
☐ Jag tycker inte om mig själv.
☐ Jag tycker om mig själv.
5. ☐ Det känns som att jag vill gråta varje dag.
☐ Många dagar känns det som att jag vill gråta.
☐ Det känns som att jag vill gråta ibland.
6. ☐ Jag oroar mig alltid för saker.
☐ Jag oroar mig ofta för saker.
☐ Jag oroar mig ibland för saker.
7. ☐ Jag ser ganska bra ut.
☐ Det är några saker med mitt utseende som jag inte tycker om.
☐ Jag tycker att jag är ful.
8. ☐ Jag känner mig inte ensam.
☐ Jag känner mig ofta ensam.
☐ Jag känner mig ensam hela tiden.
9. ☐ Jag har många kompisar.
☐ Jag har några kompisar, men önskar att jag hade fler.
☐ Jag har inga kompisar.
10. ☐ Det finns ingen som verkligen tycker om mig.
☐ Jag är inte säker på att någon tycker om mig.
☐ Jag vet att någon tycker om mig.