

## Bilaga 2 Checklista för elever

Denna bilaga finns också att hämta på Gothia Förlags hemsida  
[www.gothiaforlag.se](http://www.gothiaforlag.se)

- 1 = Nästan aldrig  
2 = Sällan  
3 = Ibland  
4 = Ofta  
5 = Nästan alltid

	Nästan aldrig	1	2	3	4	5	Nästan alltid
1. Brukar du lyssna på andra?		1	2	3	4	5	
2. Inleder du samtal med andra?		1	2	3	4	5	
3. Brukar du prata om saker som intresserar båda två?		1	2	3	4	5	
4. Ställer du frågor när du undrar över något?		1	2	3	4	5	
5. Säger du tack när någon gör någonting för dig?		1	2	3	4	5	
6. Presenterar du dig för nya människor?		1	2	3	4	5	
7. Presenterar du mina vänner för andra som jag känner?		1	2	3	4	5	
8. Brukar du berömma andra?		1	2	3	4	5	
9. Ber du om hjälp när du behöver det?		1	2	3	4	5	
10. Tar du initiativ till att vara med när andra gör något roligt?	1	2	3	4	5		
11. Kan du ge bra instruktioner så att andra förstår vad de ska göra?		1	2	3	4	5	
12. Följer du andras instruktioner lätt?		1	2	3	4	5	
13. Ber du om förlåtelse när du har gjort något fel?		1	2	3	4	5	
14. Försöker du övertyga andra att dina åsikter är bättre än deras?		1	2	3	4	5	
15. Är du medveten om vilka känslor du har vid olika tillfällen?		1	2	3	4	5	
16. Visar du för andra på ett bra sätt hur du känner dig?		1	2	3	4	5	
17. Förstår du hur andra känner sig?		1	2	3	4	5	
18. Försöker du förstå utan att själv bli arg när någon annan är arg?		1	2	3	4	5	
19. Visar du när du bryr dig om andra?		1	2	3	4	5	
20. Vet du vad du kan göra om du är rädd och inte vill vara det?		1	2	3	4	5	
21. Ger du dig själv beröm när du förtjänar det?		1	2	3	4	5	
22. Brukar du fråga om lov när det behövs?		1	2	3	4	5	
23. Delar du med dig av det du har till andra?		1	2	3	4	5	
24. Hjälper du andra som kanske behöver eller vill ha hjälp?		1	2	3	4	5	
25. Kan du kompromissa om du och en annan tycker olika?		1	2	3	4	5	
26. Kan du hantera ditt humör när du är upprörd?		1	2	3	4	5	
27. Hävdar du dina rättigheter och visar för andra hur du känner?		1	2	3	4	5	
28. Behärskar du dig när någon retar dig?		1	2	3	4	5	

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 29. Försöker du undvika situationer som kan leda till problem för dig?          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Tänker du ut andra sätt än att slåss för att hantera svåra situationer?     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Framför du klagomål mot andra på ett bra sätt?                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Hanterar du andras klagomål och kritik mot dig på ett bra sätt?             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Berömmar du andra efteråt när de spelat en bra match?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Kan du hantera pinsamma situationer på ett bra sätt?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Handskas du positivt med att inte få vara med på en aktivitet?              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Säger du ifrån när en vän har blivit orättvist behandlad?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Kan du säga nej till saker som du inte vill göra?                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Kan du hantera misslyckanden på ett bra sätt?                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Om någon säger en sak, men menar något annat, förstår du det då?            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Hanterar du det bra när någon anklagar dig för något?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Tänker du ut det bästa sättet att hantera ett svårt samtal innan det sker?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Hanterar du gruppträck på ett bra sätt?                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Hittar du på bra saker att göra när du blir uttråkad?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. När ett problem uppstår, försöker du då ta reda på varför det skedde?       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Brukar du sätta upp realistiska mål och klarar du av att uppnå dem?         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Gör du realistiska bedömningar på vad du är bra på?                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Tar du reda på information om det du ska göra innan du gör det?             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Om du har flera problem, avgör du vad som är viktigast och prioriterar det? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Tänker du igenom olika möjligheter innan du tar ett beslut?                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Ägnar du din fulla uppmärksamhet åt det du håller på med?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |