

Hvad synes jeg er sværest ved at tage kontakt til en, jeg tænker mistrives?

1. At personen vil tage det ilde op
2. At jeg ikke ved, hvad jeg skal sige
3. At jeg er bange for at sige noget forkert, der vil gøre det hele værre

1

Ikke at svare rigtigt på et spørgsmål i undervisningen...

1. Går ud over mine karakterer
2. Er pinligt
3. Er ligegyldig

3

Hvordan reagerer jeg, hvis én af mine klassekammerater eller venner vil dele noget svært med mig?

1. Jeg lytter og ved, hvordan jeg skal hjælpe
2. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre og prøver måske at tale om noget andet
3. Jeg føler mig lidt utilpas og synes, det er akavet

2

Hvad er gode forældre?

1. Nogen der har høje forventninger til mig
2. Nogen der hjælper og støtter
3. Nogen der blander sig udenom

4

Jeg kan føle mig presset over...

1. At skulle have gode karakterer
2. At man skal se godt ud
3. At jeg skal leve op til andres forventninger

5

For mig er sårbarhed...

1. Svært at dele med andre
2. Noget jeg holder for mig selv
3. Noget jeg gerne vil dele med andre

7

Det at fejle er...

1. Noget jeg prøver at undgå
2. Noget der er nødvendigt for at lære
3. Pinligt

6

Når jeg sammenligner mig med andre, tænker jeg generelt...

1. At andre er bedre end mig
2. At andre har mere succes i deres liv end mig
3. At vi er lige, og at jeg er lige så god som alle andre

8

Når jeg er presset, vil jeg gerne...

1. Være alene
2. Være sammen med min familie eller venner
3. Snakke om det og blive støttet

9

Når jeg tænker på min fremtid...

1. Er jeg nervøs for ikke at få mit drømmejob
2. Tænker jeg, at alt nok skal gå fint
3. Tror jeg ikke, at karriere er vigtigt i forhold til at blive lykkelig

11

Jeg er god nok når...

1. Jeg får 10 eller 12
2. Mine forældre er stolte af mig
3. Jeg både når skole, job og fritid

10

Det gode liv handler for mig om...

1. At nå mine mål
2. At have gode venner og familie
3. At havde succes på de fleste områder i mit liv

12

Det gode liv kommer af...

1. At jeg tager de rigtige valg
2. At jeg har gode venner
3. At jeg klarer mig godt i skolen

13

Jeg kan blive, hvad jeg vil, hvis...

1. Jeg tager mig sammen
2. Jeg får den rette hjælp og støtte
3. Jeg er heldig

15

Hvis jeg oplever noget svært og holder det for mig selv, skyldes det...

1. At det er privat
2. At jeg ikke vil belaste andre
3. At det er pinligt at sige

14

Hvis jeg er ked af det, deler jeg det med...

1. Mine forældre
2. En nær ven
3. Jeg holder det for mig selv

16

Mistrivsel er...

1. Ikke noget jeg oplever
2. Noget jeg oplever i ny og næ
3. Noget jeg tit har oplevet

17

En god ven er en...

1. Der altid har tid
2. Man kan tage til fest med
3. Der kan se, hvad jeg tænker

19

Når jeg er ked af det, så...

1. Vil jeg bare være alene
2. Har jeg brug for at tale om det
3. Skal jeg ud og være aktiv

18

En god klassekammerat er...

1. En der hjælper mig med opgaverne
2. En der laver sjov
3. En der er opmærksom på andre

20

Gruppearbejde fungerer godt, når...

1. Alle deltager aktivt
2. Vi hurtigt løser opgaven
3. Jeg kan bedre lide at arbejde alene

21

Jeg trives i klassen, når...

1. Vi taler pænt til hinanden
2. Der er ro i undervisningen
3. Vi griner og har det sjovt sammen

23

Det er vigtigt for min læring, at...

1. Jeg får god feedback af underviseren
2. Det er tydeligt, hvad det er, vi skal lære
3. Der er ro og respekt på holdet

22

På den perfekte lørdag skal jeg...

1. Sove længe og spise brunch
2. Ud og være aktiv alene
3. Ud og være sammen med nogle venner

24

Jeg skal aflevere en opgave i morgen, men har svært ved at komme i gang. Hvad gør jeg?

1. Jeg fortrænger opgaven og hygger mig
2. Jeg går i gang, og gør det så godt jeg kan
3. Jeg beder om hjælp hos en underviser eller ven

25

Hvis jeg blev ramt af en psykisk lidelse eller sygdom, så ville jeg...

1. Snakke åbent om det
2. Kun sige noget til dem, jeg virkelig kender
3. Holde det hemmeligt

27

Jeg har haft en dårlig dag i skolen. Hvad gør jeg?

1. Skynder mig hjem og ser serier for at tænke på noget andet
2. Tager en omvej hjem for at få noget frisk luft
3. Snakker med en ven om det

26

Hvad foretrækker jeg som regel at tale om?

1. Tanker og idéer
2. Begivenheder
3. Mennesker

28

En fra klassen har ikke været i skole et par dage. Jeg er bekymret for klassekammeraten. Hvad gør jeg?

1. Jeg kontakter hende eller ham
2. Jeg spørger andre i klassen til råds
3. Jeg gør ikke noget

29

Jeg føler mig udenfor i min klasse. Hvad gør jeg?

1. Jeg opsøger de andre, og så må jeg jo få et ja eller nej
2. Jeg bliver sur og ked af det og isolerer mig
3. Jeg siger det til en underviser i håb om, at underviseren kan hjælpe mig

30

Jeg overhører nogle fra klassen bagtale. Hvad gør jeg?

1. Jeg bliver irriteret og ked af det, men lader dem være. Hvis de vil opføre sig dårligt, så er det deres valg
2. Jeg bliver vred og går direkte over til dem og spørger, hvorfor de bagtaler mig
3. Jeg gider ikke lade mig gå på af dem, men fortæller det alligevel til en underviser. Jeg synes ikke, at der er nogen, der skal bagtales

31

Jeg skal fremlægge en opgave eller et projekt for min klasse. Hvordan reagerer jeg?

1. Jeg nyder det. Det er spændende og sjovt at fremlægge noget, jeg har arbejdet seriøst med
2. Jeg bliver nervøs, når jeg skal tale foran andre. Det er ikke noget, jeg nyder
3. Jeg forsøger at fremlægge sammen med andre

32

**En fra klassen har været anderledes h
eller hun virker ked af det. Hvad gør jeg?**

1. Jeg forsøger at få ham eller hende til at deltage i de forskellige ting i timerne og i pauserne
2. Jeg lader ham eller hende være i fred. Vedkommende har selv valgt at være lidt for sig selv, og jeg vil ikke trænge mig på, hvis han eller hun helst vil være alene
3. Jeg går hen og spørger ham eller hende, hvad der er galt, og forsøger at finde ud af, om jeg kan hjælpe

33

**Jeg ser en af mine venner blive holdt uden for af
nogle andre elever fra skolen. Hvad gør jeg?**

1. Jeg observerer lidt på afstand og ser, om det ikke stopper af sig selv
2. Jeg bliver gal og går over og hjælper min ven
3. Jeg får fat i en underviser, der kan hjælpe

35

**Hvad gør jeg, hvis jeg ved, at min ven ikke opfører sig,
som han eller hun plejer?**

1. Jeg lader vennen være og lader som om, at jeg ikke ved det
2. Jeg tager en snak med min ven
3. Jeg prøver at snakke med min ven, som om jeg ingenting ved

34

Jeg ser en fra klassen se trist ud. Hvad gør jeg?

1. Jeg spørger med det samme, hvad der er galt
2. Jeg tænker ikke videre over det og håber, at det går væk af sig selv
3. Jeg får en af personens gode venner til at undersøge, hvad der er galt

36