Min plan for positive veivalg

Hva er det vi skal forsøke å unngå og forhindre?

Hvordan skal jeg kunne oppfylle mine behov på en positive måte?

Ha tro på meg selv

Bruke og utnytte mine sterke sider

Møte opp for og aktivt delta aktivt I samtaler

Positiv selv-snakk

Problemløsning

Løsningsorientert problemhåndtering

Være en god person

Øve på mindfulness

Fysisk aktivitet

Høre på musikk

Være snill mot andre

Være snill mot meg selv

Lære nye ting

Gå på skole/ta utdannelse

Spørre om hjelp når jeg har det vanskelig

Sette av tid til å slappe av

Hva kan jeg gjøre dersom jeg føler at det er risiko for gjentagelse?

* Be om hjelp
* Fokuser på mine målsettinger
* Snakk med en venn jeg stoler på som kan gi meg råd og veiledning
* Vær åpen og ærlig med foreldrene mine/verge
* Bruk pusteøvelser 3, 4, 5
* Stopp og tenk på konsekvensenen
* Endre tankegangen, endre følelsen, endre adferden

Hvordan kan andre oppdage at det er en risiko for gjentagelse?

Dersom andre legger merke til dette ønsker jeg at de…

Dette er det jeg håper for fremtiden…

Navn:

Dato: