

- Skriv upp saker som gör dig glad
- Sätt upp mål för din dag tex att du ska göra något som du tycker om eller något du aldrig gjort förut.
- Strunta i om det gick bra eller dåligt, blev fult eller fint.
- Självkänsla hör ihop med samvetet. Om du är elak mot andra får du dåligt samvete och mår dåligt. Motsatsen sker om du gör gott mot andra, då mår du bättre och får bättre självkänsla.



Testa
göra något
du aldrig
gjort förut

HÄR KAN DU FÅ HJÄLP MED FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR

Skolkurator på din skola

Ungdomsmottagningen Piteå 0911-755 15

UMO ungdomsmottagning på nätet

Barn och ungdomshälsan/BUP
010-45 26 364

Vxl 0911-750 00

MIND för psykisk hälsa

Jourhavandekompis.se

BRIS.se



Piteå kommun

Att vara sin egen BÄSTA VÄN!

Behandla dig själv som du be-
handlar din bästa vän!

Tänk bra
tankar om
dig själv!

Säg bra saker
till dig själv!

Var schysst
med dig själv!

Det finns en person du har vid din
sida hela livet - **det är du själv.**
Tänk på att vårda den relationen till
dig själv. Det kommer att hjälpa dig
på din resa genom livet.



Piteå kommun

Känslor kan göra ont och ibland är det svårt att tro att det någonsin kommer kännas bättre, men det kommer det, känslor går över. Man kan inte förändra något som har hänt men det går alltid påverka hur man mår.

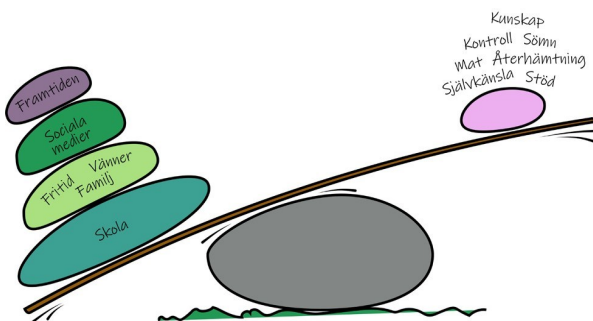
BRIS 10 TIPS FÖR ATT MÅ BÄTTRE

- **Sov tillräckligt och regelbundet**
- Motion – rör på dig dagligen
- **Ät regelbundet – minst tre gånger pr dag**
- Var utomhus – vi behöver frisk luft
- **Hitta ditt sätt att hantera sådant som är jobbigt. Prata med någon, skriv, rita, måla.**
- Välj bort sådant som gör dig ledsen, t.ex. bloggar och sociala medier
- **Var snäll med dig själv – var din egen bästa vän**
- Fyll på med energi, var med människor du mår bra av och gör saker som du tycker är roliga
- **Ha balans mellan det du måste göra och det du vill göra**
- Kom ihåg att livet går upp och ner och tillåt dig själv att må dåligt ibland.

STRESS

Stress förekommer i våra liv och du kommer att möta det ibland.

Stress är inte farligt men om du upplever det en längre period kan det påverka ditt mående. Då kan du behöva fundera på hur balansen i ditt liv ser ut och kanske göra en förändring.



STÄLLER DU LAGOMT HÖGA KRAV PÅ DIG SJÄV?

BEHÖVER DU GÖRA MINDRE AV NÅGOT?

BEHÖVER DU GÖRA MER AV SÅDANT DU MÅR BRA AV?

Ibland är det bra att prata med någon man litar på, gärna en vuxen som kanske varit med om liknande och kan stötta dig.

Om skolan stressar dig, prata med din lärare.

SJÄLVKÄNSLA

Det finns många fördelar med bra självkänsla. Det är lättare ta göra val, ta beslut och stå emot gruppträck, bättre hälsa och mycket annat. Man kan träna upp sin självkänsla.

Här är tips från andra ungdomar på hur man kan göra:

1. Försök vara extra modig och våga lite mer. Våga stå för det du tycker, våga fråga om sånt du inte vet, våga bjuda på dig själv och göra bort dig.
2. Umgås med personer du gillar och känner dig trygg med.
3. Du kan känna dig modigare och starkare om du lyssnar på musik du tycker om. T.ex. när du är på väg till något du känner dig lite osäker inför eller ska göra något som är lite läskigt.
4. Ge dig själv uppmuntran och tillåt dig att känna dig nöjd när du t.ex. gjort läxan eller ringt ett samtal som kändes jobbigt.
5. Du kan vara en bra och stöttande vän och själv välja kompisar som uppmuntrar dig och tycker om dig för den du är.
6. Även om självförtroende och självkänsla inte är samma sak, kan självkänslan växa och utvecklas om du gör saker du är bra på.
7. Skriv upp saker som du tycker om hos dig själv

