

Kompistips för träningen

Att vara en bra träningskompis kan låta lätt, men ibland behöver vi påminna oss själva om att små saker kan göra stor skillnad för andra. För den som är ensam eller mobbad kan ett litet hej betyda allt.

Prova det här

Säg hej

Alla blir glada för ett hej. Säg "hej" till alla varje dag.

Säg förlåt

Våga säga förlåt eller visa att du ångrar dig när något blivit fel. Det är modigt att säga att du gjort fel.

Trösta

Om någon är ledsen kan du försöka trösta. Det kan du göra genom att sitta bredvid, kramas (om ni båda vill det) eller fråga om du kan hjälpa till på något sätt.

Säg ifrån

Om någon säger eller gör något taskigt mot någon annan, visa att du inte tycker att det är okej. Du kan säga ifrån eller berätta för någon vuxen.

Att vara med

Om du ser att någon känner sig ensam, fråga om hen vill vara med och leka.



Hur ska en bra kompis vara? Kan du vara den kompisen?

Du kan kontakta Friends med alla dina frågor som handlar om mobbning, ensamhet, rasism med mera.



Mejl

radgivning@friends.se



Telefon

08-545 519 90



Frågeformulär

www.friends.se

Vill du veta mer om olika typer av mobbning och vad alla kan göra?

Vi har en kunskapsbank med råd, stöd, tips och kunskap om vad mobbning är och hur du kan vara med och skapa en värld fri från mobbning!

Följ oss i sociala medier - @stiftelsenfriends



friends

