



# LIFE COMPETENCY TRIANGULATION 2.0

Föräldraversion (F)

Ifylld av: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**Instruktioner:** Läs varje påstående och ta ställning till vilket svarsalternativ du tycker stämmer bäst på din dotter / son just nu. Sätt sedan ett kryss [ X ] i rutan vid detta svarsalternativ. Markera bara ett alternativ för varje fråga. Dina svar behandlas med tystnadsplikt. Tack för din medverkan!

## Min dotter / son ...

	helt sant	mestadels sant	lite sant	inte sant	vet ej	
1. står ut med situationer som gör henne/honom rädd	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
2. får tillräcklig med sömn	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
3. har flera fritidsintressen	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
4. tycker om sig själv	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
5. kan visa sina känslor om hon/han pratar om svåra saker	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
6. motionerar regelbundet på ett hälsosamt sätt	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
7. tar hand om sig själv	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
8. är fysiskt frisk	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
9. har lätt att samarbeta med andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
10. delar sina känslor med andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
11. kan vänta på sin tur utan att bli stressad	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
12. litar på andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
13. kan laga god mat	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
14. uttrycker sig så att andra förstår vad hon/han menar	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
15. förstår vad andra förväntar sig av henne/honom	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
16. förstår varför hon/han reagerar som hon/han gör	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
17. kommer till saken när hon/han har någonting att säga	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
18. sköter sin personliga hygien	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
19. har en hälsosam kroppsvikt	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
20. känner sig trygg bland människor hon/han känner	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
21. har lätt att skriva vad hon/han tänker	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
22. passar överenskomna tider	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
23. tar hand om sin kropp	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
24. förstår vad andra menar	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
25. planerar sin framtid	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
26. har minst en nära vän som hon/han kan prata med om svåra saker	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
27. är bra på att lyssna på andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
28. har en hälsosam relation till alkohol	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
29. avslutar projekt som hon/han påbörjar	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
30. reder ut konflikter genom samtal	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
31. tar ansvar för inköp av mat och kläder	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
32. ordnar själv läkartid	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
33. står upp för sig själv	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
34. ansvarar själv för sin försörjning	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S
35. känner sig trygg bland nya människor	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
36. har lätt att hitta orden när hon/han pratar med andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
37. har en balanserad kosthållning	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	F
38. har lätt att förstå andra	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	K
39. vänder sig till andra om hon/han behöver hjälp	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	T
40. kan hantera vardagen	[ 3 ]	[ 2 ]	[ 1 ]	[ 0 ]	[ 9 ]	S

T: Känsломässig Trygghet, K: Kommunikation, F: Fysisk Hälsa, S: Socialanpassning