

VONDE BESKJEDER FRA FØLELSENE ETTER MOBBING

SKYLD:

- Det var min feil
- Jeg passa ikke godt nok på meg sjøl

SINNE:

- De som mobba meg fortjener å ha det vondt
- De som mobba meg bør forsvinne

TRIST:

- Jeg har mista så mye i livet mitt på grunn av det jeg har opplevd.
- Jeg hører ikke til

SKAM:

- Det må være noe feil med meg siden dette skjedde med meg
- Ingen kan like meg som er sånn som jeg er

REDD/FRYKT:

- Det er kjempefarlig å stole på andre
- Jeg kommer til å oppleve slike vonde ting igjen
- Jeg må unngå alt som gjør at jeg blir skada igjen

AVSKY:

- Jeg er ekkel, stygg og dum
- Det er ikke rart andre ikke liker meg, jeg liker ikke meg sjøl jeg heller

