

KARTLEGGINGSARK ETTER MOBBING

DATO:

Start med å krysse av nedover, og leit etter følelser og tanker etterpå.

Arena	Hvordan har du det når du er: ↓	Bra	Veit ikke	Ikke bra	Dersom «Ikke bra» eventuelt også «veit ikke»: - hva kjenner du i kroppen, hvilke følelser får du?	Dersom «Ikke bra» eventuelt også «veit ikke»: - hva seier tankene dine, hva sier du til deg sjøl, om det du opplever?
Skole	I klasserommet og jobber med fag					
	I klasserommet når lærer ikke legger merke til ting som skjer					
	På veg inn og ut av klasserommet					
	I friminutt					
	I kroppsøving					
	I garderobe før/etter kroppsøving					
	På SFO					
	På veg til og fra skolen					
Fritida	På fritidsaktivitet					
	Sammen med venner					
	Blant folk jeg ikke kjenner					
Heime	Sammen med familien					
	Aleine					
	Når jeg skal sove					
	I helger					
	I ferier					
På nett	På sosiale media					
	Favoritt-nettaktivitet:					
Annet sted?						