

SAMTALE OM HANDLINGER

DATO:

1. INNSJEKK

Hvordan er dagen din i dag? Tegn ansiktsuttrykk i sirkelen som viser svaret:



Hvordan har det gått siden sist:



2. PLAN FOR I DAG

(Tema i dag er handlinger etter mobbing, vi skal holde på i ca. 45 minutt, går det bra for deg?)

3. LÆRE OM VANLIGE HANDLINGER ETTER MOBBING

(Vi ser på bilda *den kognitive diamanten* og *Vanlige handlinger etter mobbing* og snakker litt om disse.)

4. HVORDAN ER MINE HANDLINGER?



Vi fyller ut arbeidsarket sammen og snakker litt om det som dukker opp.

5. HVA KAN HJELPE?

Gjør ei Frosketid-øving sammen, enten fra brosjyren eller en film. Andre alternativ dere kan bruke er *Gjøre det som er bra for meg*, *Kognitiv diamant arbeidsark*, *Kva kan jeg si og gjøre for å beskytte meg* eller *Strategier som kan hjelpe*.

6. UTSJEKK OG NY AVTALE:

(Hvordan var dette? Ønske til neste gang? Jeg vil gjerne fortelle (nære voksne) det om (noe dere har snakket om) fordi de da kan hjelpe deg bedre. Er det noe spesielt jeg skal ta hensyn til når jeg snakker med dem? Er det noe annet av det vi har funnet ut i dag du tenker det er lurt at lærer/foreldre/andre får vite for å støtte deg bedre?)

Når skal vi møtes igjen? Noe å øve/trene på til da?