

# SAMTALE OM FØLELSER ETTER MOBBING

DATO:

## 1. INNSJEKK

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



Hvordan har det gått siden sist:



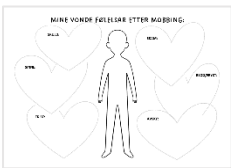
## 2. PLAN FOR I DAG

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

## 3. LÆRE OM FØLELSER

(Vi ser på den kognitive diamanten, hjertehjulet, eventuelt en av filmene og de vonde beskjedene etter mobbing og snakker litt om disse.)

## 4. HVORDAN ER MINE FØLELSER ETTER MOBBING?

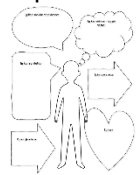


Vi fyller ut arbeidsarket sammen, og snakker litt om det som dukker opp.

## 5. HVA HJELPER?

Se eventuelt film, eller gå rett til bildet om hva som er lurt når følelser gjør vondt. Snakk om dette.

Se på Frosketidbrosjyren sammen og prøv en av øvingene herifra eller fra filmene.



Fyll ut arbeidsarket *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?