

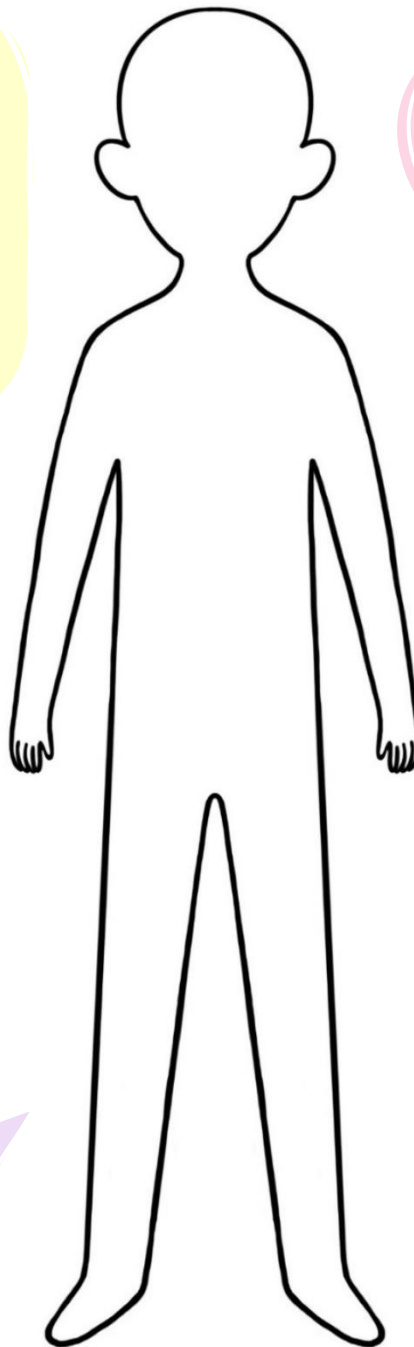
Vi finner ut hva som har blitt vondt og vanskelig i hverdagen etter mobbing

Vi lærer at tanker, følelser, kropp og handlinger henger sammen og påvirker hverandre.

Vi lærer om alarmsystemet vårt og toleransevinduet, og hva som kan være hjelpsomt for å få kroppen til å bli rolig og ha det bra etter mobbing.

Vi identifiserer støttesystemet som kan hjelpe ved behov.

Vi lærer hva som kan være lurt å si og gjøre når noen gjør eller sier noe som kjennes ekkelt, vondt eller skummelt.



Vi lærer om vanlige vonde følelser etter mobbing og hva som er lurt å gjøre når de gjør vondt.

Vi lærer om vanlige vonde tanker etter mobbing og trener tankene til å hjelpe på gode måter.

Vi lærer hvordan vi kan prøve å få til å gjøre det vi har lyst til, det vi må eller det som er bra for oss.

Vi lærer teknikker for å roe ned kropp, tanker og følelser og klare å slappe av.