

SAMTALE OM KROPPSLIGE REAKSJONER

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 kroppslige reaksjoner etter mobbing, vi skal holde på i ca. 45 minutt, går det bra for deg?)

3. HVA ER NORMALT?

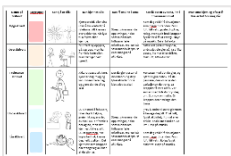
(Vi ser på bilda *den kognitive diamanten*, og *vanlige kroppslige reaksjoner etter mobbing* og snakker litt om disse.)

4. HVORDAN ER DET FOR DEG?



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

5. TOLERANSEVINDUET



Se gjerne filmen om toleransevinduet, eller går rett til bildet av toleransevinduet og snakker om dette. Fyll ut arbeidsarket sammen etterpå.

6. HVA KAN HJELPE?



Se eventuelt filmen om alarmsystemet, og introduser Frosketidbrosjyren. Prøv ei eller flere av øvingene sammen, eventuelt den som ligger på film, eller andre filmer som dere finner via QR-koden på brosjyren.

7. 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 anna 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?