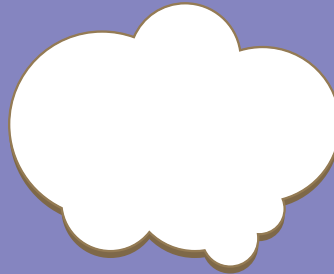




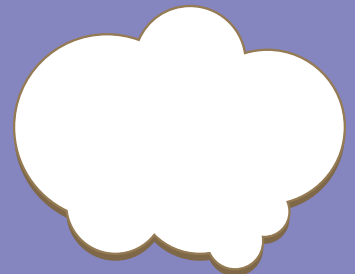
# Bekæmp mobning øvelse

Brug dette arbejdsark til at planlægge, hvordan du vil håndtere de mobningssituationer, du oplever for tiden. Du skal være sikker på, at du har øvet dig nok hjemme, før du bruger dine færdigheder over for mobberne.

## BEGIVENHED



## UNYTTIG ANTAGELSE



## NYTTIGE ANTAGELSER

### HVILKE BEVISER?

Er der en grund til, at de måske mobber mig?

Er der andet, der er sandt?

Hvad ville jeg sige til en ven, der bliver mobbet?

Hvem kan lide mig, elsker mig, drager omsorg for mig?

Hvad er jeg god til?

### NYTTIGE HANDLINGER

Hvilke færdigheder kan jeg bruge?

Hvad kan jeg gøre, der får mig til at føle mig OK?