



# ØVELSE I AT BEKÆMPE MOBBE-TANKER

Brug arbejdsarket til at planlægge, hvordan du vil takle den mobning, du er udsat for i øjeblikket. Sørg for at øve dig rigtig meget hjemme, inden du prøver det af i praksis.

<b>Situation</b>	
<b>Dårlige tanker</b>	
<b>Beviser</b> Hvorfor mon de driller mig?  Kan der være andre grunde?  Hvad ville jeg selv sige til en ven, som bliver mobbet?  Hvem kan lide mig, elsker mig og bekymrer sig om mig?  Hvad er jeg god til?	
<b>Nyttige tanker</b>	
<b>Nyttige handlinger</b>  Hvordan kan jeg hjælpe mig selv?  Hvad kan jeg gøre for at få det bedre?	