

SAMTALE OM TANKER 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 tanker etter mobbing, vi skal holde på i ca. 45 minutt, går det bra for deg?)

3. LÆRE OM TANKER – HVA ER NORMALT

Vi ser på bilda *den kognitive diamanten*, ser eventuelt også filmen om *den tredelte hjernen* og *vonde tanker etter mobbing* og snakker litt om disse.

4. HVORDAN ER MINE TANKER ETTER MOBBING?



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

5. HVA KAN HJELPE?

Resten av timen velger dere noen av de alternative verktøya og jobbar med disse sammen:

- *Frosketid*
- *Den kognitive diamant*
- *Finne hjelpestemmer og gode tanker*
- *Lære om tankefeller og øve på å vurdere om tanker er lure*

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?