

# Skole og Dagtilbud

Er du OK på nettet?

Øvelse 2 – handlekort 3



Mit navn: \_\_\_\_\_

**Udfordring:** Jeg oplever, at nogen hater eller disliker mig.

**Disse følelser mærker jeg:**

---

---

Eksempler på følelser: vrede – skuffelse – sorg – mindreværd  
tristhed – ligegyldighed – forargelse - afsky – hævn – jalousi – spænding –  
nervøsitet.

**Min plan:**

---

---

---