

## Er du OK på nettet?

### Øvelse 2 – hvordan arbejder I med handlekort?

Når I skal arbejde med handlekort, er det en god idé at indlede øvelsen med at vise børnene dit eget eksempel på et handlekort. Det skal ikke være et eksempel, der er alt for personligt, men noget, som børnene kan relatere og forholde sig til.

Vælg nu sammen med det enkelte barn en situation, som har været svær, eller hvor barnet ikke har reageret, som barnet gerne ville. Snak om følelserne og om forslag til en plan, så barnet kan reagere anderledes, hvis barnet befinder sig i en lignende situation en anden gang. Brug forslag nedenfor eller lad barnet finde på selv.

Nedenfor finder du en række eksempler på handlinger til de forskellige handlekort.

#### Eksempler på handlinger (handlekort 1):

##### *Jeg har lyst til selv at hate eller dislike andre*

- Jeg går offline, mens jeg får følelserne til at falde ned
- Jeg går en tur og tænker mig om
- Jeg taler med nogen om mine følelser
- Jeg ringer til personen og snakker om det i stedet for
- Jeg laver noget andet, så jeg ikke behøver at tænke på det
- Jeg tæller til 10 og tænker mig om, før jeg skriver noget
- Jeg roser mig selv for ikke at hate/dislike
- Jeg tilgiver mig selv for at hate/dislike, siger undskyld, og lover mig selv ikke at gøre det igen

#### Eksempler på handlinger (handlekort 2):

##### *Jeg ser, at nogen hater eller disliker en anden*

- Jeg skriver, at jeg ikke er enig
- Jeg skriver/ringer til personen, der har skrevet det
- Jeg fortæller det til mine forældre
- Jeg ignorerer det
- Jeg snakker med en ven/veninde om at gøre noget
- Jeg skriver noget pænt til vedkommende



## Eksempler på handlinger (handlekort 3):

### *Jeg oplever, at nogen hater eller disliker mig*

- Jeg går offline, mens jeg får følelserne til at falde ned
- Jeg går en tur og tænker mig om
- Jeg taler med en kammerat om det
- Jeg smider det op i min mentale pyt-kasse
- Jeg skriver tilbage, at det gør mig ked af det
- Jeg fortæller det til mine forældre
- Jeg skriver noget venligt tilbage
- Jeg ignorerer det
- Jeg fokuserer på positive ting
- Jeg leger med min(e) søskende eller kæledyr

