

Er du ok på nettet?

Øvelse 3 – 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.

Eksempler på handlinger

Når jeg oplever noget ubehageligt online, glemmer jeg at tænke og gøre noget, som jeg fortryder bagefter (handlekort)

- Jeg taler med nogen om mine følelser
- Jeg laver noget andet, så jeg ikke behøver at tænke på det
- Jeg går offline, mens jeg får følelserne til at falde ned
- Jeg tæller til 10 og tænker mig om, før jeg skriver mere
- Jeg tilgiver mig selv for at gøre noget, jeg fortryder at have gjort og lover mig selv at jeg ikke gør det igen

