

Din ret til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

En fælde på Snapchat – utryg historie

Rasmus er begyndt at skrive med en person på Snapchat, som han ikke kender i forvejen. Personen siger, at Rasmus ser sød ud og virker som en spændende person. Rasmus bliver glad for at have nogen at snakke med, og han begynder at fortælle flere og flere ting om sig selv. Efter nogle dage bliver beskederne anderledes. Personen spørger, om Rasmus vil sende et billede af sig selv uden tøj på. Rasmus bliver nervøs og ved ikke, hvad han skal gøre. Personen siger, at de vil stoppe med at skrive sammen, hvis han ikke sender billedet. Rasmus vil ikke miste kontakten, så han sender billedet. Nu truer personen med at vise billedet til andre, hvis Rasmus ikke sender nogle penge.

En fælde på Snapchat – tryk historie

Rasmus er begyndt at skrive med en person på Snapchat, som_____

Personen siger, at Rasmus ser sød ud og virker som en spændende person. Rasmus bliver glad for at have nogen at snakke med, og han begynder at fortælle flere og flere ting om sig selv. Efter nogle dage bliver beskederne anderledes. Personen spørger, om Rasmus vil sende et billede af sig selv uden tøj på. Rasmus bliver

Personen siger, at de vil stoppe med at skrive sammen, hvis han ikke sender billedet. Rasmus vil ikke miste kontakten, så han sender billedet. Nu truer personen med at



Din ret til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Nervøs for at tale foran klassen – utryg historie

Liam skal for første gang tale foran hele klassen. Han har brugt mange timer på at forberede sig derhjemme. Hver gang han tænker på det, bliver han nervøs og urolig. Han er bange for at glemme, hvad han skal sige, tale for hurtigt eller begynde at ryste, så alle kan se, hvor nervøs han er. Liam har før prøvet at tale foran andre, og det gik ikke godt. Det gør ham endnu mere bange. På dagen for præsentationen har han ondt i maven og ønsker bare at slippe for det. Han er bange for de andre børns blikke og for, at de vil grine af ham.

Nervøs for at tale foran klassen – tryk historie

Liam skal for første gang tale foran hele klassen. Han har brugt mange timer på at forberede sig derhjemme. Hver gang han tænker på det, bliver han _____

_____. Han er bange for at

_____. Liam har før prøvet

at tale foran andre, og det gik _____

_____. På dagen for præsentationen

har han _____.

Han er _____

_____.

_____.



Din ret til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Uvenner i vennegruppen – utryg historie

Maria har længe været en del af en god vennegruppe. De har haft mange sjove oplevelser sammen og hjulpet hinanden. Men for nylig blev de uenige om, hvad de skulle lave i weekenden, og det førte til et stort skænderi. Efter det begyndte to af vennerne at lave ting sammen uden at invitere Maria. De undgår at kigge på hende og snakker ikke med hende, som de plejer. Maria føler sig nu alene og forstår ikke, hvad der gik galt. Hun er bange for, at vennegruppen er ved at gå i stykker, og at det aldrig bliver som før. Hver dag i skolen håber hun, at de bliver venner igen, men det føles, som om det aldrig bliver bedre.

Uvenner i vennegruppen – tryk historie

Maria har længe været en del af en god vennegruppe. De har haft mange sjove oplevelser sammen og hjulpet hinanden. Men for nylig blev de uenige om, hvad de skulle lave i weekenden, og det førte til et stort skænderi. Efter det begyndte _____

_____.

De _____.

_____.

_____.

_____.

skolen håber hun, at de bliver venner igen, _____

_____.

_____.



Din ret til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Ny til basket – utryg historie

Ellen beslutter sig for at starte til basketball. Det er noget, som hun gerne har ville længe. Ved den første træning opdager hun dog hurtigt, at de andre er meget bedre end hende. Der er en forventning om, at alle kan følge med, men Ellen har svært ved at holde tempoet og kommer bagud. Træneren er travlt optaget af at hjælpe de andre, og ingen tager sig tid til at hjælpe hende. Når de skal arbejde sammen i par, bliver Ellen tit valgt som den sidste. Det får hende til at føle sig udenfor. Hver træning gør Ellen mere usikker, og hun bliver bange for at lave fejl eller blive til grin foran de andre.

Ny til basket – tryk historie

Ellen beslutter sig for at starte til basketball. Det er noget, som hun gerne har ville længe. Ved den første træning opdager hun dog hurtigt, at de andre er meget bedre end hende. Der er en forventning om, at alle kan følge med, men Ellen _____

_____. Træneren er _____

_____. Når de skal arbejde sammen i par, bliver _____

_____. Det får hende til at føle sig

_____. Hver træning gør Ellen mere

_____.



Din ret til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

De voksne skændes derhjemme – utryg historie

Misha mærker, at der er blevet dårlig stemning derhjemme, fordi hendes forældre ofte skændes. De råber højt, og de hårde ord gør hende utryg. Når de begynder at skændes, går Misha ind på sit værelse, men hun kan stadig høre dem gennem væggene. Hun prøver at lade som ingenting og lave sine lektier eller dyrke sine hobbyer, men det er svært at slappe af. Hun er hele tiden bange for, hvad der kan ske næste gang. Hver aften går hun i seng med ondt i maven og håber, at næste dag bliver bedre, men usikkerheden fylder hendes tanker, og det er svært at føle sig tryk derhjemme.

De voksne skændes derhjemme – tryk historie

Misha mærker, at der er blevet dårlig stemning derhjemme, fordi hendes forældre ofte

skændes. De _____

_____, og det gør hende _____. Når de

begynder at skændes _____

_____. Hun prøver at _____

_____. Hun er

hele tiden _____. Hver aften går

hun _____

_____.

