

KIUSAAMISESTA SELVIYTYMISEN HARJOITTELU

Tilanne	
Haitallinen uskomus	
Mitkä ovat johtolangat? Miksi he mahtavat kiusata minua? Mikä muu voisi olla totta? Mitä sanoisin ystävälleni, jota kiusataan? Kuka pitää minusta, rakastaa minua ja huolehtii minusta? Missä olen hyvä?	
Hyödyllinen uskomus	
Hyödyllisiä toimenpiteitä Mitä taitoja voin käyttää? Mitä voisin tehdä, että oloni olisi parempi?	