

Lawina myśli | materiał pomocniczy

Wydrukuj poniższą listę przemyśleń, które mogłyby się pojawić w głowie sprawcy oraz ofiary cyberbullying'u. Wytnij wypisane na niej zdania z przemyśleniami; tak, aby każde nich znalazło się na osobnej kartce. Wszystkie kartki włóż do koperty. Przygotuj takie zestawy w ilości wystarczającej, by jeden przypadał na dwie osoby.

Skoro i tak nie będzie żadnych konsekwencji, to dlaczego mam tego nie robić?
Przecież wszyscy tak robią!
To był przecież tylko żart!
Zasłużył na to!
To nie jest prawdziwa rzeczywistość, tylko taka internetowa.
Nie da w ten sposób komuś naprawdę zaszkodzić.
I tak w sieci nikt nie wie kim jestem, więc mogę robić, co chcę.
Nie widzę jego reakcji to skąd mam wiedzieć, że mu to przeszkadza.
Jeśli komuś o tym opowiem, to zostaną wyśmiany.
Może to nie jest takie straszne. Tylko ja tak przesadzam.
Może mu się odpłacić tym samym, żeby wiedział, jakie to uczucie?
Nie wiem do kogo się zwrócić po pomoc.
Nie widzę wyjścia z tej sytuacji.
Nikt nie reaguje, więc pewnie wszyscy to popierają.
Co powinienem zrobić?
Czuję się w tej sytuacji osamotniony.
Nikt mnie nie rozumie.