

Min sikre plan for medier

At have en plan vil hjælpe jer til at vide præcist, hvad I bør gøre, når I ser et dårligt billede eller en dårlig video.

Kald det for det, det er.

Sig: »Det er et dårligt billede« eller »Det er en dårlig video.« Helligånden vil hjælpe jer til at vide, hvornår et billede eller video ikke er godt for jer. Stol på jeres følelser.

Når jeg ser et dårligt billede eller video, vil jeg ...

Tal med en ansvarlig voksen om, hvad I så, og hvad I følte.

Det kan være en forælder eller en anden voksen, I stoler på. Vær ikke bange! De elsker jer og vil hjælpe jer.

Når jeg ser eller hører noget dårligt, vil jeg tale med ...

Vende mig væk.

Klikke væk. Slukke for computeren. Gå væk. Gør, hvad end I skal gøre for at komme væk fra det dårlige billede.

Hvis jeg fristes til at blive ved med at se på et dårligt billede, vil jeg ...

