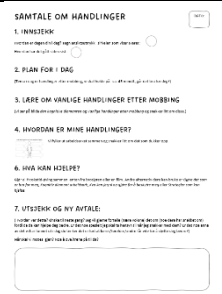
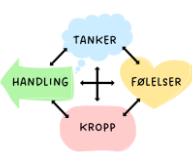




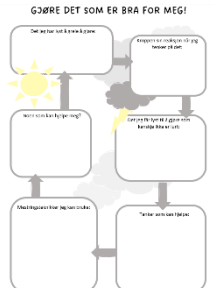
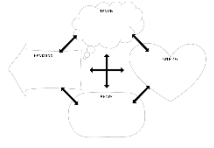




INSTRUKSJONSARK - HANDLING

Mål: Barnet/ungdommen lærer at det er normalt at handlingene våre blir påvirket etter mobbing, og hvorfor dette skjer. Dere finner ut når og hvilke handlinger den unge på grunn av mobbe-erfaringa gjør, eller unngår å gjøre, som hindrer god helse og utvikling nå, og introduserer verktøy slik at den unge får prøve ulike verktøy som kan være til hjelp for å håndtere dette i hverdagen.

	VERKTØY	HVORDAN BRUKE DETTE
1		<p>Samtale om handlinger etter mobbing</p> <p>Dette arket er meint som støtte i samtalen med den unge. Skriv det ut, bruk det både som påminning til deg sjøl i samtalen, og som forutsigbarhet til barnet/ungdommen.</p> <p>I innsjekk er der sirkler for å fylle inn ansiktsuttrykk. Dette er meint som hjelp til å få fram den unge sine opplevinger. Dere kan evt. bruke skala fra 1-10 eller tommel opp/ned/bort.</p>
2		<p>Den kognitive diamanten</p> <p>Denne møter vi nesten hver time. Poenget å få fram er at tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger påvirker hverandre gjensidig heile tida. Derfor går pilene alle veger. I dag skal vi fokusere på handlingene, men de heng tett sammen med resten. For eksempel kan det være slik at når vi unngår å bli med på noe vi egentlig kunne hatt lyst til, fordi vi er redde for at det skal bli dumt eller vanskelig, så fører det til vonde tanker om oss sjøl, vi blir minst like redde neste gong. Kroppen forteller oss kanskje at det var lurt å ikke gå, og dermed får vi like sterke stressreaksjoner neste gong.</p>
HVA ER NORMALT:		
3		<p>Vanlige handlinger etter mobbing</p> <p>Se på dette bildet sammen. Pilene på venstre side viser handlinger som går ut over den unge sjøl. Pilene til høgre viser handlinger som også går ut over andre. Alle disse handlingene kan være veldig vanlige når unge har opplevd mobbing.</p>
HVORDAN ER DET FOR DEG?		
4		<p>Mine handlinger etter mobbing</p> <p>Var det noen av handlingene på bildet du kjente deg igjen i? Er det andre ting du veit at du gjør, eller lar være å gjøre, på grunn av det du har opplevd? Fyll inn i arket sammen og snakk litt om dette. Hvor ofte skjer det? Opplever den unge sjøl at dette er problematisk? Hva fører det til?</p>
HVA KAN HJELPE NÅR DET ER SLIK?		
<p>Under ligger flere ulike alternativ dere kan velge mellom resten av timen. Den unge kan gjerne få se alternativa og være med å velge sjøl, men for mange vil det nok være lurt å trene på hva man kan si og gjøre for å beskytte seg ved behov.</p>		
5		<p>Det er mange ulike ting som kan hjelpe, mellom anna øvinger der vi bruker kroppen. Gjør gjerne ei øving i lag. Enten noen av balanseøvingene i Frosketidbrosjyren eller kanskje denne: Bli klar for å prestere - YouTube (passer best for litt større unge)</p>

<p>6</p> 	<p>Alternativ 1: Hva kan jeg si og gjøre for å beskytte meg?</p> <p>Dersom den unge ofte kommer i situasjoner der andre sier eller gjør ting som kjennes ubehagelig eller vondt kan det være lurt å trene på setninger den unge kan si i slike situasjoner.</p> <p>Det er fint om dere ikke bare skriver ned slike setninger, men faktisk ØVER på å si dem. Avtal noe frekt eller ufint du skal si til den unge, og ei setning den unge skal øve på å svare. Gjør det gjerne stående, med beina godt planta i golvet, rett i ryggen, blikket rett på og tydelig stemmeleie. For den slags skyld kan dere gjerne rope det høgt sammen, om lyden ikke samtidig når resten av skolen.</p> <p>Prøv også å finne heilt konkrete personer og steder å oppsøke som passer for denne unge ved behov.</p>
<p>7</p> 	<p>Alternativ 2: Gjøre det som er bra for meg!</p> <p>Denne er fin å øve på dersom den unge ofte strever med å delta på aktiviteter:</p> <p>Prøv å finne ei handling den unge gjerne har lyst å få til, noe å være med på eller gjøre, men som vekker uro på grunn av tidligere erfaringer. Fyll ut dette arket sammen med hjelp av det dere har jobba med de siste møta, eller andre ting den unge opplever hjelpsomt.</p>
<p>8</p> 	<p>Alternativ 3: Kognitiv diamant arbeidsark</p> <p>Denne er fin å bruke dersom den unge har respondert godt på hvordan tanker påvirker handling. Dere kan enten starte med å fylle ut to stk, starte med handling og skrive først inn «uønska» handling, og fylle ut hvordan de andre faktorene vert påvirka av denne handlinga. Og så fyller dere ut en med «ønska» handling, og hvordan denne påvirker de andre faktorene.</p> <p>Eller dere kan jobbe mer med fortolkning – altså hvordan tankene våre om det vi ser/hører påvirker hva vi gjør. Endrer måten vi tolker/tenker om noe på hvilke handlinger vi klarer å gjennomføre?</p>
<p>9</p> 	<p>Alternativ 4: Strategier som kan hjelpe</p> <p>Dette brukte dere kanskje i timen om følelser? Nå har den unge lært litt mer dere kan putte inn i disse boksene.</p> <p>Bruk dette arket for at eleven skal bli bevisst strategier som passer for seg. Eventuelt kan dere lage ulike ark for når den unge er heime eller på skolen?</p>
<p>10</p> 	<p>Noter litt på samtalearket til slutt.</p>