

Hvordan hjelpe en som blir mobba?

Sette grenser:

- Om du kan si fra tydelig uten at det er farlig for deg, så gjør det.
- Når grensa er satt og mobbinga slutter, er **alle** med videre og like **mye** verdt.

Avlede:

- Prøv å flytte de som mobber si oppmerksomhet på noe annet
- Minn om noe dere skal
- Tull med deg selv eller noe nøytralt
- Prøv å få dem til å slutte uten å si at det de gjør er dumt/feil

Forlat situasjonen/chatten:

- Helst ta med den det går ut over!
- Ikke bli værende som publikum

Rolig påminnar:

- Vær mild og vennlig mens du minner om hvordan dere vil ha det sammen
- Prøv å unngå at den som mobber føler seg dum eller slem.

Få hjelp av voksne:

- Å fortelle til voksne er ikke å snitch. Du prøver ikke å gi andre problemer, men å hjelpe den det går ut over!

Vis støtte til den det går ut over:

- Vær sammen med denne
- Inkluder
- Snakk hyggelig om personen som ikke er der



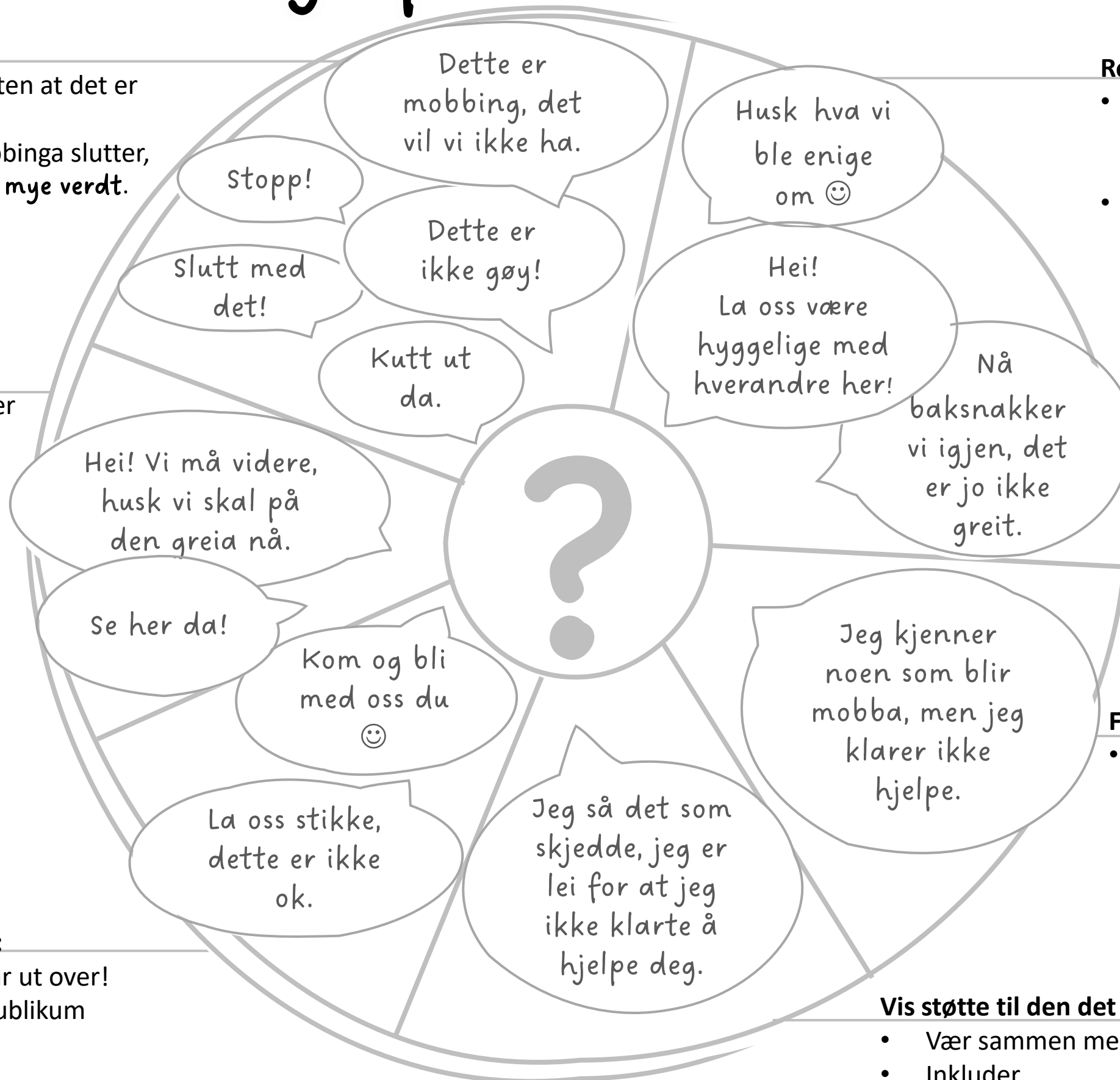
Hvordan hjelpe en som blir mobba?

Sette grenser:

- Om du kan si fra tydelig uten at det er farlig for deg, så gjør det.
- Når grensa er satt og mobbinga slutter, er **alle** med videre og like **mye** verdt.

Avlede:

- Prøv å flytte de som mobber si oppmerksomhet på noe annet
- Minn om noe dere skal
- Tull med deg selv eller noe nøytralt
- Prøv å få dem til å slutte uten å si at det de gjør er dumt/feil



Rolig påminnar:

- Vær mild og vennlig mens du minner om hvordan dere vil ha det sammen
- Prøv å unngå at den som mobber føler seg dum eller slem.

Få hjelp av voksne:

- Å fortelle til voksne er ikke å snitch. Du prøver ikke å gi andre problemer, men å hjelpe den det går ut over!

Forlat situasjonen/chatten:

- Helst ta med den det går ut over!
- Ikke bli værende som publikum

Vis støtte til den det går ut over:

- Vær sammen med denne
- Inkluder
- Snakk hyggelig om personen som ikke er der