

Mål med timen: Elevene vet hva utestenging er, og at det kan være vondt for mange parter. Elevene vet hva som ikke er utestenging. Elevene vet hva de kan gjøre når de oppdager utestenging.

BILDE PÅ SKJERMEN:	DET SOM SKJER I TIMEN:
Opne sida	Eventuelt gjør om slik at de sitter i halvsirkel. De kan også bruke en lek som «fruktsalat», «sola skinner på» eller lignende for å mikse hvem som sitter sammen. Informer elevene om temaet for denne timen og om hvorfor dere skal ha denne nå.
	Om dere ennå ikke har sett Mobbing på skolen - YouTube så ser dere denne først. Eventuelt ser dere bare på bildet mens du introduserer temaet for timen i dag som er utestenging. Minn elevene på at mobbing og utestenging skjer fordi barn har viktige behov de prøver å dekke, og noen ganger gjør det på måter som går utover andre. Det å bestemme at noen er utenfor og andre er innenfor er en av de vanlige dårlige måtene. En gruppe barn bestemmer at ett eller flere andre barn ikke er bra nok til å få være sammen med dem, og viser dette med blikk, kommentarer, kroppsspråk, eller ved å ikke invitere med.
	Mange tror at det stort sett er jenter som utestenger, men gutter gjør også det. Noen ganger uten å si noe, og andre ganger litt slik som i denne filmen: 4 1 film se først - YouTube
	Snakk med hverandre: er det forskjell på hvilke måter jenter og gutter utestenger andre på?
Oda må sitte aleine på bussen 9:20 – 11:05	Se klippet fra Lik meg – 2. Hvem er din bestevenn? (Sesong 1) – NRK TV
	- Hvordan ser vi at Oda blir utestengt? - Hvordan er dette for Oda?
Orienteringsløp 28:38 – 31:20	Se klippet fra Lik meg – 2. Hvem er din bestevenn? (Sesong 1) – NRK TV
Lag ein god slutt! Roller: 4 som utestenger + Oda som blir utestengt • Oda seier: «Det føles som dere utestenger meg!» • Derifrå: Finn på ein betre slutt der Oda kan kjenne seg trygg saman med dei andre etterpå. • Rollespel den, teikn den, eller bruk papirfigurar. Kva skal til for at Oda skal få det bra no?	Lag en god slutt! Roller: 4 som utestenger + Oda som blir utestengt - Oda sier: «Det føles som dere utestenger meg!» - Derfra: Finn på en bedre slutt der Oda kan kjenne seg trygg sammen med de andre etterpå. - Rollespill den, tegn den, eller bruk papirfigurer. Hva skal til for at Oda skal få det bra nå? NB! Gjør så godt du kan for å sørge for at elever som har opplevd mobbing ikke blir valgt til å spille Oda her.
	Er alt som kan føles som utestenging faktisk utestenging? Se filmen 5 1 film se først - YouTube

	Ble Emilie utestengt i denne filmen? La elevene snakke med hverandre og argumentere for hvorfor de mener dette var eller ikke var utestenging. Hør hva elevene tenker og gå videre til neste film før dere konkluderer.
	Se Mobbing og utenforskap, film 2 - YouTube
	Hva tenker elevene nå? Har Emilie grunn til å kjenne seg utestengt? Hva er eventuelt annerledes i denne filmen som gjør at elevene nå ser at dette er å utestenge/mobbe? Begge disse filmene viser tydelig utestenging fordi Emilie forsøker å ta kontakt og bli inkludert, og de andre velger aktivt å avvise henne, selv om de kunne inkludert henne.
Det treng ikkje vere utestenging når • Det er fleire som ikkje er invitert enn dei som er invitert (2-3 jenter er saman, men dei andre 7 jentene i klassa er der ikkje) • Dei som er saman har ikkje prøvd å unngå andre og seier ja om andre spør om å få bli med Om du vil unngå at andre opplever at du utestenger, er det lurt å: • Ikkje dele bilde eller på anna måte prøve å få merksemd på at de er nokon få som har vore saman utan at alle var invitert. • Få hjelp av vaksne til å forklare om du er ein som innimellom treng å få vere saman med berre ein eller to nære venner. Om du føler at du blir utestengt av nokon kan det vere lurt å snakke med ein trygg vaksen for å finne ut: • Handlar det om at dei andre ikkje vil vere saman med akkurat deg – eller handlar det om at desse 2-3 har eit nært vennskap der det ikkje er plass til andre? • Er det andre du heller kan forsøke å vere meir saman med enn dei som tydeligvis har nok med seg sjølv? Kanskje er det andre rundt deg som er klar til å bli dine venner om du heller søker i deira retning enn å vere opptatt av desse du føler deg avvist av?	Mange er opptatt av at det må være greit å noen ganger være sammen med bare noen få venner, og ikke alltid måtte være sammen med alle som vil. Det er helt forståelig. På skolen bør alle som vil, få være med i de vennegrupperingene de vil. Men på fritiden må vi akseptere at noen trives best sammen to eller tre, og ikke hele tiden være mange. Det trenger ikke være utestenging når: • Det er flere som ikke er invitert enn de som er invitert (f.eks. når 2–3 jenter er sammen, men de andre 7 jentene i klassen ikke er der) • De som er sammen tilfeldigvis er det, de har ikke lagt opp til å «slippe» å ha med flere, og sier ja om andre spør om å få bli med Om du vil unngå at andre opplever at du utestenger er det lurt å: • Unngå å dele bilde eller på annen måte prøve å få oppmerksomhet på at dere er noen få som har vært sammen uten at alle var invitert • Få hjelp av voksne til å forklare om du er en som innimellom trenger å få være sammen med bare én eller to nære venner Om du føler at du blir utestengt av noen kan det være lurt å snakke med en trygg voksen for å finne ut: • Handler det om at de andre ikke vil være sammen med akkurat deg – eller handler det om at disse 2–3 har et nært vennskap der det ikke er «plass» til andre? • Er det andre du heller kan forsøke å være mer sammen med enn de som tydeligvis har nok med seg selv? Kanskje er det andre rundt deg som er klare til å bli dine venner om du heller søker i deres retning enn å være opptatt av disse du føler deg avvist av?
Korleis hjelpe ein som blir mobba? 	Jenta i filmen var en god venn og valgte å inkludere Emilie selv om de andre to tydelig ikke ville det. Her ser dere et løsningshjul som viser ulike ting vi kan si og gjøre når vi oppdager at noen plager, mobber eller utestenger andre. Snakk litt sammen om de ulike alternativene. Er det noen av disse du tror du vil prøve å bruke neste gang du oppdager noe slikt?
	Danse BliMe-dans til slutt?