

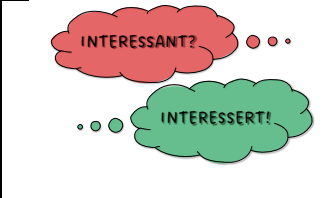


Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
	<p>Introduser:</p> <p><i>Vennskap er kjempeviktig for oss, men kan også vere vanskeleg og sårbart. Det er veldig vanleg ha tankar som «Likar dei meg eigentleg?» eller «Kva må eg gjere for å bli likt?»</i></p> <p><i>Alle menneske har behov for å kjenne seg trygg på at dei høyrer til i flokkane dei er ein del av. Slik er det på skolen også. Vi treng å kjenne oss trygge, føle at vi høyrer til her. Dette behovet er sterkt, og kan dekkast på gode og dårlege måtar. Når det ikkje blir dekt på gode måtar, kan det føre til at mobbing og utestenging for å kjenne seg trygg sjølv. Derfor skal vi no lære litt om gode vennskap som ikkje går ut over andre.</i></p>
	<p>Sjå eventuelt <a href="#">Mobbing på skolen - YouTube</a> om de ikkje nyleg har sett den, og snakk om det filmen viser.</p>
	<p><b>1. Bli kjent rundt gode følelsar!</b> Introduksjon:</p> <p><i>Når vi menneske ser etter folk å bli venner med, ser vi gjerne ubevisst etter dei vi trur vil gi oss gode følelsar. Vi likar å vere glade, le og ha det fint. Før vi blir godt kjent går vi derfor ofte etter det vi ser av andre sitt kroppsspråk eller veremåte.</i></p> <p>La elevane jobbe i grupper og prøve å kome på kva kroppsspråk/veremåte dei ville ha søkt mot når dei skulle bli kjent med nye venner. Gruppene prøver å bli einige om nokre ting dei ser etter. Del med kvarandre i klassa og sjå om de landar på noko slikt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smiler</li> <li>• Møter blikket</li> <li>• Seier hei</li> <li>• Hovudet litt på skakke når ein seier hei</li> <li>• Stiller venlege spørsmål</li> <li>• Seier noko morosamt som får oss til å le</li> <li>• Seier noko oppmuntrande eller positivt</li> <li>• Personen verkar snill og morosam</li> </ul> <p>Konklusjon: Når vi skal skaffe nye venner er det lurt å gjere slike ting og bli kjent medan ein deler gode følelsar som glede, interesse, iver og nysgjerrighet.</p> <p><b>NB! Når vi har fått venner, er det fint å dele både gode og vonde følelsar.</b></p>
	<p><b>2. Ver interessert heller enn interessant</b> Introduser:</p> <p><i>Det finnast altså gode og mindre gode måtar å få venner på. Mange trur at den beste måten å få venner på er <u>å vere ein interessant person</u>, men faktisk likar dei fleste betre</i></p>

å bli møtt som ein interessant person. Altså å vere saman med nokon som viser interesse for deg, spør kva dei tenker og meiner, lyttar og følger med på det dei seier. Ein som viser at han/ho blir glad for å sjå deg, og vil høyre på det du snakkar om. Kanskje er du ikkje så interessert i det personen snakkar om, men om du ønsker å bli venner så ikkje skift tema! Prøv heller å finne noko interessant med det personen seier. Sjå om du kan oppdage noko nytt om den du lyttar til, sjølv om temaet ikkje er så gøy for deg.

Legg merke til ansiktsuttrykket når den andre snakkar og la ansiktet ditt speile følelsane den andre viser. Da viser du vilje til å lytte til det som er viktig for den andre. Om du verkeleg ønskjer å bli likt av, eller bli gode venner med denne personen, bør du ikkje skifte temaet til å heller handle om deg før den andre spør «Og du da?» eller på andre måtar viser at han/ho er ferdig med å snakke, og er klar for å høyre om deg. Derimot om du no har oppdaga at dette likevel ikkje er ein person du kjem til å ville vere mykje saman med, kan du sjølv sagt skifte tema før.

Øv!

Set saman elevane to og to. Dei skal snakke saman med mål om å vise interesse for noko dei kanskje eigentleg ikkje er så interessert i.

- **Spør: Fortel meg om noko du likar å bruke tida di på!**
- Gjer: Prøv å finne noko du faktisk synes er interessant med dette
- Lytt, vis interesse, følg med, still spørsmål
- Sei noko om det den andre har fortalt som viser at du har følgt med, og syntest det var interessant
- Ikkje gjer: Ikkje vri det over til å handle om deg sjølv

Oppsummering: Spør om nokon var skikkeleg gode til å vise interesse – kva var det denne gjorde som fekk deg til å føle deg interessant å lytte til? Identifiser dei gode triksa saman!

Kvifor kan dette motvirke mobbing og baksnakking?

Fordi det å vise interesse for den du er saman med, er eit veldig godt alternativ til å snakke om folk som ikkje er der. Du viser interesse i staden for å prøve å vere interessant. Det går ikkje ut over andre, og aukar sjansen for å bli likt på ein god måte.

**SPØR:** • Fortel meg om noko du likar å bruke tida di på

**GJER:** • Prøv å finne noko du faktisk synes er interessant med dette  
• Lytt, vis interesse, følg med, still spørsmål  
• Sei noko om det den andre har fortalt som viser at du har følgt med, og syntest det var interessant

**IKKJE GJER:** • Ikkje vri det over til å handle om deg sjølv



### 3. Kva er lurt å gjere når ein oppdagar mobbing eller utestenging?

Dette løysingshjulet oppsummerer det som blir vist i denne filmen [Our special superpower - YouTube](#), så sjå eventuelt den først.

Bruk løysingshjulet og la elevane snakke saman i mindre grupper, evt bruk IGP (individ – gruppe – plenum) for å vurdere dei ulike forslaga i hjulet. Er det nokon av desse forslaga elevane kjenner dei kan bruke ved behov? Er det nokon av forslaga som kjennes vanskeleg å bruke, eventuelt kvifor?

De kan også bruke rollespel og øve på dei ulike måtane å hjelpe ein som blir mobba på. NB! Sørg i så fall for at elevar som faktisk har opplevd mobbing ikkje blir bedt om å spele den som blir mobba i rollespel.

Og dersom de brukar dette i ei gruppe der mobbing og utestenging skjer/har skjedd, så ver ekstra merksam på kven som sit saman.

Elevar som får andre til å kjenne seg mobba/utestengt kan vere av dei flinkaste til å seie dei rette tinga høgt i slike oppgåver. Når elevane gir gode svar kan det difor vere fint om du kommenterer på ein slik måte at du nøytralt forsterkar at det dei *seier* er riktig: «Ja det er viktig» «Ja det bør ein absolutt gjere» «Ja, når ein gjer det, vil det kjennast betre for dei som opplever mobbing».

Vi bør unngå å entusiastisk sjå ut som vi trur at det dei seier representerer det dei faktisk står for eller gjer, for det veit vi ikkje. Difor kan det vere lurt å unngå kommentarar som «Kor flinke de er» «Så godt å høyre at de er så snille/gode med kvarandre her», då dette kan forsterke den skadelege gruppedynamikken og gjere situasjonen verre for den som opplever mobbing/utestenging.