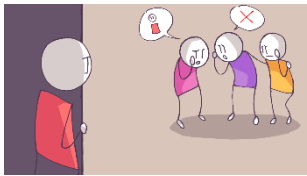
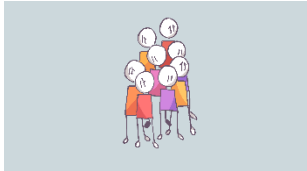
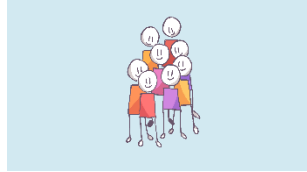
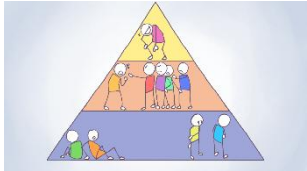
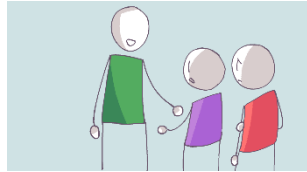
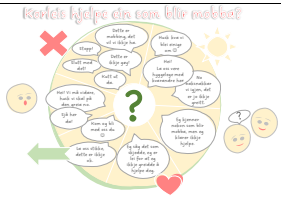


Mål med timen: Elevene vet hva mobbing og utestenging er og kan kjenne igjen dette når det skjer. De vet hva de kan gjøre for å hjelpe noen som blir mobbet.

BILDE PÅ SKJERMEN:	DET SOM SKJER I TIMEN:
Åpne sida	Sitt gjerne i krok/samling/hestesko i denne timen. Introduser temaet for elevene: Alle barn har rett til å kjenne seg trygge på skolen og ha det godt sammen med de andre elevene. Derfor er det veldig viktig at ingen blir mobbet eller utestengt. Noen ganger kan det skje likevel, og derfor skal vi i dag ha en time om dette. Vi skal se litt film og jobbe med noen oppgaver. Vi skal ikke snakke konkret om noen som er i denne gruppa og ting som skjer her, men generelt om barn og mobbing.
	Se filmen Mobbing på skolen - YouTube
     	Se bilde fra filmen og snakk om det dere så: - Hva skjer på dette bildet? - Hvilke følelser kjenner barna som snakker om den som ikke er der? (Det kan være spennende, morsomt, skummelt, irriterende, eller mange andre ting) - Hva føler barnet som oppdager at det blir snakket om? - Hvordan har disse det sammen? - Hva kan få barn til å ha det sånn? - Hvordan har disse det sammen? - Kan barn ha det så fint sammen om noen i gruppa blir utestengt eller mobbet? (få fram at om en eller flere blir mobbet/utestengt så har ingen det helt trygt og bra). - Hva skjedde her? - Hva kan voksne gjøre for å hjelpe når noen blir mobbet? (Voksne både kan og skal hjelpe, men voksne vet ikke alt som skjer. Derfor må det være trygt for barn å fortelle til voksne for å få hjelp.) - Det er best for alle når alle føler seg inkludert og har det bra i lag! Denne timen skal handle om hva vi kan gjøre for å få til det.

Lek / øvelse	Velg en av disse lekene/øvelsene: Hvem er lederen: (inspirert av boka Sirkel) Forklar først øvelsen til hele klassen, så går en elev ut på gangen mens klassen gjør seg klar. De stiller seg i ring, og en blir utpekt som den som bestemmer hva andre skal gjøre: klappe, nikke, hoppe eller andre bevegelser. Ingen skal si noe, men alle skal gjøre det samme som lederen gjør. Leder må bytte bevegelse flere ganger. Den som kommer inn skal få plass i ringen, og forsøke å finne ut hvem det er som bestemmer hva som skal gjøres. La flere prøve å være leder og komme inn i gruppa. Refleksjon etterpå: Hvordan var dette å være med på? Hva minner øvelsen om? Ligner den på det filmen sa om hierarki? Kan det være bra at noen tar ledelse slik? Hva skal til for at det skal kjennes bra? Hva kan gjøre at det kjennes dumt eller vondt? Alt det vi deler: Introduser med å si til elevene at det er vanlig å tenke at vi er veldig like noen og veldig ulike andre, men at oftest er vi like og ulike på mange forskjellige måter. Skal vi teste? Nå sier jeg mange forskjellige ting og alle det passer for reiser seg/kommer fram hit (og så setter seg igjen). Om de sitter i ring: alle dette gjelder for reiser seg og bytter plass. Kom på selv eller bruk av disse: - Jeg liker å game - Jeg liker fotball - Jeg liker å lese - Jeg liker å se film - Jeg liker å bade - Jeg liker å renne på ski - Jeg liker å danse - Jeg liker å se YouTube - Jeg liker å le - Jeg liker å tegne - Jeg liker å lage mat - Jeg liker å spise mat - Jeg liker godteri - Jeg liker å late meg - Jeg liker å være i aktivitet Refleksjon etterpå: La du merke til hvor mange du deler mye med? Vi kan være venner på kryss og tvers her i klassen, for vi har noe til felles med alle. «Jaaa!» Sitt i en stor sirkel. Alle som har lyst får si noe som alle skal gjøre, og da skal alle svare «Jaaa!» og gjøre dette. Det må være enkle ting som å hoppe, klappe, snurre seg rundt, stå på ett ben eller lignende. Øvelsen får den som har kommet med forslaget til å føle hvor godt det er å få et unisont: JA! Avslutt mens det er god stemning ved å si «Nå avslutter vi leken» og alle skal rope «Jaaa!» til det også. VRENGE SIRKELEN Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Stå i en ring og hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrennes slik at alle vender utover, uten å slippe taket? Øvelsen fremmer vi-følelse og samarbeidsevne.
--------------	---

Under finner dere to ulike filmer dere kan se og snakke om, dere kan bruke begge fordelt på flere ganger, eller se den som passer elevene dine best.	
	Være venner – 6. episode (Sesong 1) – NRK TV Stopp etter den første slutten og snakk sammen om det dere så før dere går videre: • Hvordan hadde Benny det egentlig? • Hvordan viste han at han hadde det vondt? • Var det noen som forstod hvordan han hadde det? • Hvem kan hjelpe barna? Se resten av filmen: • Er de fornøgte med slutten? • Hva kan vi lære av denne filmen?
	Klassevenner - alle skal få være med – 2. Å hjelpe hverandre (Sesong 1) – NRK TV Denne episoden er lang, så dere kan stoppe opp og snakke om det dere så undervegs. Snakk sammen: • Hvordan dette oppleves for de ulike barna i filmen • Hvilke følelser de har forskjellige steder i filmen • Fra 04:20 får vi se hva som skjedde da det forandret seg for Anton. Henrik og Live begynte å se på Anton med blikk som ikke var vennlige. Spør om elevene kan vise hvordan slike blikk ser ut. Forklar de at slike blikk ofte handler om at barna som sender dem er redde for å selv ikke bli likt eller godtatt. Så vet de ikke hvordan de kan bli trygge i flokken på en god måte, og bruker dårlige måter i stedet. Stygge blikk er en dårlig måte å passe på sine egne vennskap på. Kan elevene komme på andre dårlige måter? (Snakke stygt om andre, fortelle rykter, utestenge, mobbe). Hvordan ser snille/vennlige blikk ut? • Hva gjør det så vanskelig for de andre barna å hjelpe Anton (er de redde for å bli utestengt selv mon tro?) • Hva har de ulike barna behov for? (Alle har behov for å høre til sammen med de andre, ikke bare Anton, men også de som er med i leken) • Hva gjorde at Anton fikk det bra? • Hva kan vi lære av denne filmen?
	Jobb sammen om løsningshjulet. Her kan elevene få konkrete tips om hva de kan si eller gjøre når de oppdager at noen blir mobbet/baksnakket/utestengt. Det er fint om elevene ikke bare ser det/prater om det, men også får ØVE på de ulike måtene. Kanskje kan de rollespille en situasjon der en (gjerne du som lærer) blir plaget og så får elevene prøve ulike måter å hjelpe på fra løsningshjulet? NB! Pass alltid på at den som skal ha rollen som den som blir plaget ALDRI er en som har opplevd eller opplever dette på ekte.
	Avslutt med en dans fra BlimE? NRK Super - BlimE!