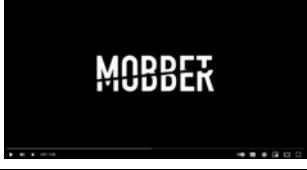
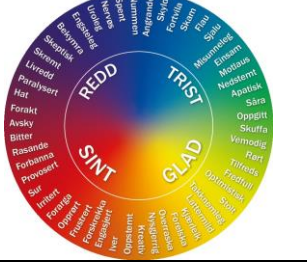


Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
gjer som eg seier ikkje som eg gjer	Start med å leike eller hopp til neste punkt om det kjennest feil. Leik der lærar seier noko klassa skal gjere og samtidig gjer noko anna: for eksempel seier hopp med begge beina, men hinkar sjølv på ein fot. Andre eksempel: klappe/knipse, bytte ut høgde med venstre, nikke/riste på hovudet, lag surt fjes/smler sjølv. Kva har denne leiken med temaet mobbing å gjere? Vi veit at det kan vere heilt normalt at elevar seier alle «dei rette tinga» når vi snakkar om mobbing, eller når vi vaksne ser på, men gjer andre ting når dei er saman med andre som gjer det, eller ikkje blir observert. Det er ikkje alltid samsvar mellom det vi seier og det vi gjer. Det betyr ikkje at det er det vi gjer som er mest sant. Mange ønsker ikkje å vere med på mobbing, men gjer det likevel. Nokon vil kanskje også sjå at leiken kan minne om at vaksne ikkje alltid er gode rollemodellar for barn/unge. Vi seier «ikkje mobb» og samtidig er det masse eksempel i media på vaksne som latterleggjer eller er stygge mot andre.
Mobbing kan gi like store skadar som å oppleve vald i familien. Derfor må INGEN oppleve mobbing!	<u>Introduser temaet:</u> I denne timen skal vi sjå nokre filmar og snakke litt om mobbing/plaging. Mobbing kan virke harmlaust i kvardagen. Små kommentarar, blikk, sende vidare eit bilde, fortelje vidare eit rykte. Det er små brikkar i eit større bilde. For dei som opplever mobbing kan det får enorme konsekvensar. Forsking blant unge som fekk hjelp hos BUP, viste at dei som hadde mobbing som noko av det verste dei hadde opplevd, hadde fått liknande seinskadar som dei som hadde opplevd vald heime. Det overraska forskarane, og kanskje overraskar det oss også? Det er svært viktig at vi klarer å få til ein mobbefri kvardag for alle – for konsekvensane av mobbing kan bli svært store. (Les om studien her om du vil: Ny studie: – Mobbing kan ha like store konsekvenser som det å oppleve vold i familien – NRK Nordland)
	Vis filmen Mobbet Mobber - SnakkOmMobbing.no - YouTube
«Det er alltid en grunn bak plaging. Det kommer fra usikkerhet, utrygghet, redsel eller andre vanskelige eller vonde følelser. Dette må voksne alltid huske.» Kilde: Helseforetakene i Norge, 2021	Filmen viser ein gut som starta å mobbe andre etter at han sjølv hadde blitt mobba. Dette stemmer godt med noko av det de finn i rapporten Trygge-pa-hverandre 2024.pdf frå Forandringsfabrikken. La elevane gå inn på denne eller sjå på den saman. Denne er i stor grad laga av ungdom med erfaring med mobbing. De kan gjerne hoppe til side 66 og sjå på kapittelet «HVORFOR ELEVER PLAGER PÅ FORSKJELLIGE MÅTER». La elevane få prate litt saman i mindre grupper om årsakene bak mobbing, og snakk litt saman etterpå. Er det einige i det ungdomane har formidla gjennom Forandringsfabrikken? Er dei overraska over dette? Korleis bør dette påverke korleis vi prøver å forhindre mobbing?

	Sjå Lik meg – 6. Applaus (Sesong 5) – NRK TV frå 07:00 Stopp den når Stella setter seg ned i gangen omtrent 12:30 og la elevane snakke litt med kvarandre: - Kva er det Oda (jenta som starter chatten her) forsøker å oppnå med det ho gjer? - Kva ligg bak handlingane til Oda trur de? Kva er det ho har behov for? Sjå eventuelt også frå 13:00 til 15:00 (til der Samuel må til rektor). Og snakk om kva konsekvensar slike rykte kan få. - Kva tenker de om innsatsen til Samuel? Og kvifor forsvarer ikkje Stella han? Kva konsekvensar kunne det fått for Stella å forsvare han? Kva konsekvensar får det for Samuel at ho ikkje gjer det? - Kva følelsar er det som styrer dei her? (Frykt først og fremst. Også skam, skuld, sinne).
	Sidan mobbing handlar så mykje om behov og følelsar kan det vere lurt å lære litt meir om dette. Sjå Mobbing og følelser - YouTube
	La elevane snakke med kvarandre om samanhengen mellom mobbing og følelsar. Illustrasjonen viser følelseshjulet som viser svært mange følelsar og samanhengar mellom desse.
	Sjå eventuelt Ikke alltid lett, men vær modig! - YouTube før de jobbar med løysingshjulet, eller hopp vidare om de har lite tid.
	Løysingshjulet: Det er ofte vanskeleg og skummelt å gripe inn når nokon vert mobba. Difor er det svært viktig å kunne ulike måtar å gjere det på. La elevane snakke med kvarandre om dei ulike forslaga i løysingshjulet. Du kan eventuelt skrive ut eksemplar dei kan få utdelt.
	For å øve på dette kan de godt bruke denne øvinga. Del elevane inn i grupper på tre. Dei skal spele eit rollespel der ein snakkar stygt til den andre og den tredje skal forsvare den som blir snakka stygt til. Det er ganske lett å forsvare når rollene er klare, ikkje sant? Når alle har prøvd, spør ei gruppe om dei vil kome fram å vise det dei spelte. NB! Pass på at den som skal få negative kommentarar er ein elev som har god status i klassa, og ikkje ein som elles kan vere utsett for slike ting. Skryt av den som greip inn og forsvarte, og be denne eleven om å sette seg ved pulten sin igjen.

	Dei to andre elevane vert ståande og skal gjenta rollespelet ein gong til. Men no er det klassa som må gripe inn og forsvare, utan at nokon spesifikt har fått utdelt dette som rolle. Start rollespelet, og ver klar til å gripe inn raskt sjølv om ingen tek ansvar for å forsvare den som blir snakka stygt til. Målet er jo at nokon raskt skal ta ansvar, men om det ikkje skjer er det viktigare at du som lærar er god rollemodell for dei. Etter rollespelet: - Tok det lang tid før nokon greip inn? (dersom lærar måtte gripe inn – kor lang tid kunne det tatt?) - Kva skjedde i rommet når rolla ikkje var utdelt? - Gjeikk det greitt likevel fordi dei visste det var ei øving? - Kvifor kan det vere vanskeleg å vere den som grip inn om ein ser noko som ikkje er greitt? - Kva positive effektar har det at nokon tørr å vere den som grip inn?
--	--

Forslag til meir de kan gjere i dette temaet:

- Jobb med psykologisk trygghet – i grå boks nedst på sida.
- Bruk opplegg frå Dembra om hatprat: [Undervisningsopplegg om hatefulle ytringer | Dembra](#)
- Jobb med teksta/videoen i norskfaget: [No. 4 – Vondt ment \(offisiell musikkvideo\) - YouTube](#)
- Bruk noko frå Jeg vet: [Læringsmiljø / 8.-10. trinn / Jeg vet](#)
- Andre filmar de kan sjå: [Mobbing på skolen - YouTube](#), [Hvorfor oppstår mobbing? Om mobbingens mekanismer. - YouTube](#), [Er du en mobber? - YouTube](#)