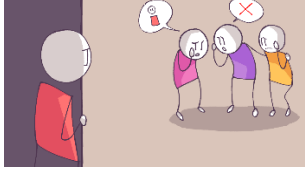
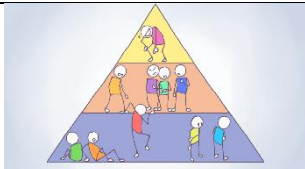


Mål med timen: elevene vet at mobbing skjer fordi barn noen ganger dekker behov på dårlige måter. Dette er viktige behov, og det er bra å dekke dem, men det er superviktig for alle parter å dekke behovene på måter som ikke går ut over andre sitt behov for å kjenne seg trygg og inkludert.

BILDE PÅ SKJERMEN:	DET SOM SKJER I TIMEN:
Opne sida for timen	Eventuelt gjør om slik at dere sitter i halvsirkel. Du 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.
	Introduser filmen ved å si at mobbing blant annet handler om behovet mennesker har for å fungere i flokker. Nå skal vi se en film som handler om flokken: SAM - Episode 3.1 – Huleboer - YouTube
	Snakk sammen i smågrupper: Hvorfor har mennesker behov for å høre til i flokker med andre? Snakk sammen i hel klasse. Målet er å hjelpe elevene til å forstå at flokkmekanismene som var viktige for å overleve i tidligere tider, fortsatt er sterke i oss nå selv om livet er så annerledes.
	Introduser filmen Mobbing på skolen - YouTube ved å fortelle at vi skal se en film som forklarer litt om hvorfor mobbing og utestenging skjer. Etter filmen ser dere på bildene og snakker om det dere så:
	- Hva skjer på dette bildet? - Hvorfor snakker barna om noen som ikke er der? - Hvilke følelser tror dere de som baksnakker har? (De kan kjenne at det er spennende, at de selv hører sammen, det kan være morsomt) - Hvilke følelser har eleven som blir snakket om? - Er det bare gode følelser hos de som baksnakker? Eller kan det hende noen av dem også er litt redde for å bli den det går ut over?
	- Hva skjedde i denne trekanten her? - Husker dere hva han røde her gjorde for å få lov til å klatre opp et nivå? Hvorfor gjorde han det? - Hvordan oppleves det å være på de ulike trinnene her? Hvilke følelser har de, tror dere? (Trolig har ingen det helt bra når det er slik. De i midten kan kanskje le med og oppleve spenning og moro, men det er alltid også skummelt – ikke trygt). - Hvorfor forsvarer ikke disse i midten de som er lenger nede? (Fordi de selv står i fare for å rykke ned) - Det kan være mer enn én som er på topp. Hvilke følelser kan denne/disse ha som gjør at de er stygge med andre? (Kanskje er de ikke så flinke i skolefag, kanskje har de det ikke så bra hjemme, kanskje har de opplevd mye vondt tidligere, kanskje er de veldig usikre på om de blir likt som de er).

	- Hvordan har disse det sammen? - Hva kan ha gjort at de har det slik? I klasser/grupper der noen opplever mobbing eller utestenging er ingen helt trygge, derfor må vi alltid jobbe sammen for at alle skal føle at de hører til og er viktige i vår flokk!
Behov som kan føre til mobbing når dei ikkje blir dekt på ein god måte: 1. Å høyre til i flokkane sine 2. Å regulere vonde følelsar 3. Å oppleve mening og meistring i kvardagen	Bildet viser tre behov som kan føre til mobbing når de ikke blir dekket på en god måte: 1. Behovet for å høre til i flokkene sine (Eksempel: Om vi er redde for å bli holdt utenfor, kan vi fortelle rykter/sladder om andre for at de skal bli utenfor, og det kan føre til at vi selv er sikret plass innenfor.) 2. Behovet for å regulere vonde følelser (Eksempel: Om vi har det vondt inni oss fordi vi ikke har det så bra, eller vi har opplevd mye vondt, kan vi noen ganger la den vonde følelsen gå utover andre for å føle oss bedre selv.) 3. Behovet for å oppleve mening og mestring i hverdagen (Eksempel: Om vi ikke får til skole så godt, eller opplever at hverdagen er kjedelig eller vanskelig, kan vi plage eller tulle med andre for å kompensere.)
	Hvordan kan elever få dekket disse behovene på måter som ikke går utover andre? Dette er et komplisert spørsmål som mange elever nok ikke er i stand til å svare på. Så vi prøver å bryte det ned i noen eksempelhistorier:
	Les for elevene: «Mathias er ny i klassen sin. På skolen han gikk på før var det ikke så godt miljø. Det var mye baksnakking og rykter og sånn, og innimellom også plaging og mobbing. Nå har familien hans flyttet, og Mathias har kommet inn i en klasse der alle andre kjenner hverandre godt. De smilte og snakket med ham da han kom, men han synes det er litt vanskelig å bli kjent med dem og få venner her. De har liksom litt nok med hverandre, og Mathias synes det er litt vanskelig å finne ut hvem han kan høre sammen med. I går fikk Mathias vite noe skikkelig flaut om Noah, en av guttene i klassen. Det var ikke meningen at Mathias skulle høre det, men moren hans og moren til Noah pratet sammen, og Mathias hørte at Noah av og til tisser seg ut om natten. Mathias forstår at han ikke bør si det til noen i klassen, det blir jo kjempedumt for Noah! Men om han sier det til noen, og får de andre til å le, så kan det jo hende at de forstår at Mathias kan være morsom og spennende å være med? Kanskje vil de like ham bedre da?» La elevene snakke med hverandre om spørsmålene i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dem mens de diskuterer. Se om dere finner noen gode forslag som kan fremheves.

	«Ida synes matte er kjempevanskelig! Egentlig er mange fag vanskelige. Hun har prøvd å få det til, men hun klarer det ikke slik mange av de andre gjør. Hun føler seg dum, og blir sint på den dumme hjernen sin som ikke får til noen ting! Eller – noen ting er hun ganske god på da. Det å få jentene i klassen til å bli sure på hverandre for eksempel, det er ganske lett. Det er bare å fortelle til én av dem hva en annen liksom har sagt om henne, eller finne på noe hun liksom har gjort, og så omvendt til den andre. Og så kan hun bare trekke seg litt unna og se på at de blir sure på hverandre og kranter. Eller at den ene av dem blir utestengt. Det er ganske gøy. Og samtidig fører det til at ingen tør å bli uvenner med Ida, så hun får alltid være med på alt som skjer. Ida forstår jo at dette ikke er helt bra å gjøre. Men det er så lett! Og så er det litt spennende, og det er så mye annet i hverdagen som er kjedelig, vanskelig og vondt. Dessuten er det veldig fint å føle seg populær.» La elevene snakke med hverandre om spørsmålene i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dem mens de diskuterer. Se om dere finner noen gode forslag som kan fremheves.
	«Leah er ofte lei seg for det er så mye drama i jentegjengen! Noen ganger er hun innenfor og blir invitert på det som skjer, andre ganger ser hun på Snapmap at de andre er sammen, uten at hun fikk vite om det. Det gjør veldig vondt. Nå for tiden er Leah en av dem som alltid er med i gjengen. Det kjennes trygt og godt. Samtidig har hun vondt av Aisha for nå er det hun som ofte ikke får være med på ting. Hun de andre snakker stygt om når hun ikke er der. Når de andre snakker stygt om Aisha pleier Leah å bli litt stille, men kanskje likevel smile eller le litt. Hun forstår at det ikke er bra, men hun tør liksom ikke noe annet. Hun vil jo ikke at det skal være hennes tur til å bli utestengt igjen!» La elevene snakke med hverandre om spørsmålene i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dem mens de diskuterer. Se om dere finner noen gode forslag som kan fremheves.
Alle har behov for å ha det trygt og godt! Vi må hjelpe kvarandre å dekke behovet på måtar som ikkje går ut over andre!	Avslutt timen eventuelt med å danse en BliMed-dans NRK Super - BlimE! Eller se Bars and Melody - Hopeful (Official Video) - YouTube