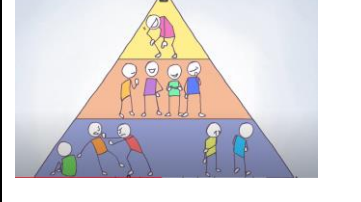





Mål med timen: Elevane veit kva mobbing er, at det er skadeleg og difor veldig viktig å ikkje bli med på. Dei veit kva dei kan gjere når dei oppdagar mobbing.

Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
	<p>Introduser: Denne timen handlar om mobbing. Mobbing skjer med veldig mange, og det fører til at mange får det veldig vondt og vanskeleg i livet sitt. Alle har rett til å ikkje bli mobba, men vi veit at det likevel skjer. I denne timen skal vi sjå nokre filmar om mobbing og gjere nokre oppgåver.</p>
	<p>I denne videoen viser Tix korleis han opplevde å bli mobba for sine tics (ukontrollerte bevegelser) da han gjekk på skolen: TIX - Fallen Angel (Official Music Video) – Eurovision Song Contest 2021 - YouTube</p>
	<p>La elevane snakke litt saman om dette spørsmålet.</p>
<p>Ingen MÅ oppleve mobbing Alle KAN oppleve mobbing</p>	<p>Tix blei mobba fordi han hadde tics. Men man kan ha tics utan å bli mobba. Og man kan bli mobba sjølv om det ikkje er noko som skil deg ut frå alle andre. Det er fordi mobbing først og fremst skjer fordi barn er utrygge saman med kvarandre, fordi dei har behov for noko som ikkje blir dekt (Fint om de har brukt behov-timen først)</p>
	<p>Denne filmen varer i 8 minutt, men viser veldig godt det kompliserte i mobbing. Introduser filmen med å seie at de skal sjå ein film som viser korleis meir usynleg mobbing kan vere: Alle vet on Vimeo</p>
<p>«Men hvorfor ler du? Du var der jo ikke?» «Ser du etter noe?» «Det er sikkert bare Trus... Trude som har glemt noe i garderoben. Jeg kan godt se etter henne?» «Er du lei deg? Skal vi putte den i sekken? Skal vi bare gå inn til klassen da?»</p>	<p>La elevane snakke med kvarandre om filmen og om setningane på skjermen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korleis blir Trude mobba? - Korleis opplevast dette for dei ulike elevane i filmen? - Trur de elevane opplevde dette mest gøy eller mest ekkelt? - Kva følelsar trur de dei ulike hadde? <p>Vi snakka om kva behov som kan føre til mobbing; behovet for å høyre til i ein flokk, behovet for å dempe vonde følelsar eller behovet for meining og meistring i kvardagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kva behov trur de jenta som mobba kan ha hatt? - Korleis kunne ho fått dekt desse behova slik at det ikkje gjekk ut over Trude? <p>(Her ser det ut som at jenta som mobbar har behov for makt og kontroll, men kanskje er ho usikker på seg sjølv? Kanskje er ho redd for å bli mobba fordi ho snakkar litt annleis enn dei andre? Kanskje har jo sjølv opplevd vonde ting?)</p>
<p>Her kan du vurdere å trekke inn noko frå den grå boksa «Gode vennskap som ikkje går ut over andre» då dette materiellet har ganske positivt fokus. Eller de kan jobbe vidare med eit eksempel til.</p>	

	<p>Sjå frå 15:00 og til 17.30 (svart skjerm) Sett på pause!: Lik meg – 5. Du må velge (Sesong 1) – NRK TV</p>
	<p>Snakk om det de såg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oda hadde kanskje gjort dumme ting sjølv også, men betyr det at det vart greitt det Luna og Arin gjorde? <p>Slå på igjen og sjå resten av episoden</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Arin hadde tydeleg lyst til å hjelpe Oda, kvifor gjorde ho det ikkje? • Kven kunne hjelpt Oda? <p>Her kan det vere greitt å minne elevane på at det er heilt normalt å ikkje tørre å hjelpe. I utrygge grupper vil det kjennest som om det å hjelpe kan føre til at du sjølv får problem, og det kan også vere rett. Difor er det viktig å snakke med kvarandre og BLI EINIGE om å hjelpe. Det er vanskeleg å gjere det aleine, men om fleire saman griper inn har man stor makt.</p> <p>Meir om det i filmen under:</p>
	<p>Denne filmen er på engelsk, men innhaldet er oppsummert i løysingshjulet som ligg under. Forklar ordet «bystanders» før filmen startar: Our special superpower - YouTube</p>
	<p>Bruk løysingshjulet og la elevane snakke saman i mindre grupper, evt bruk IGP 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?</p> <p>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.</p> <p>Og dersom de brukar dette i ei gruppe der mobbing og utestenging skjer/har skjedd, så ver ekstra merksam på kven som sit saman.</p> <p>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 gjere det, vil det kjennast betre for dei som opplever mobbing».</p> <p>Vi bør unngå å entusiastisk sjå ut som vi trur at det dei seier representerer det dei faktisk står for eller gjere, 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.</p>