

Mål med timen: Elevane veit kva utestenging er, og at det kan vere vondt for mange parter. Elevane veit kva som ikkje er utestenging. Elevane veit kva dei kan gjere når dei oppdagar utestenging.

BILDE PÅ SKJERMEN:	DET SOM SKJER I TIMEN:
Opne sida	Eventuelt gjer om slik at dei sit i halvsirkel. De kan også bruke ein leik som «fruktsalat», «sola skinner på» eller liknande for å mikse kven som sit saman. Informer elevane om temaet for denne timen og om kvifor de skal ha denne no.
	Om de enno ikkje har sett Mobbing på skolen - YouTube så ser de denne først. Eventuelt ser de berre på bildet medan du introduserer temaet for timen i dag som er utestenging. Minn elevane på at mobbing og utestenging skjer fordi barn har viktige behov dei prøver å dekke, og nokon gongar gjer det på måtar som går ut over andre. Det å bestemme at nokon er utanfor og andre er innanfor er ein av dei vanlege dårlege måtane. Ei gruppe barn bestemmer at eit eller fleire andre barn ikkje er bra nok til å få vere saman med dei, og viser dette med blikk, kommentarar, kroppsspråk, eller ved å ikkje invitere med.
	Mange trur at det stort sett er jenter som utestenger, men gutar gjer også det. Nokon gongar utan å sei noko, og andre gongar litt slik som i denne filmen: 4 1 film se først - YouTube
	Snakk med kvarandre: er det forskjell på kva måtar jenter og gutar utestenger andre på?
Oda må sitte aleine på bussen 9:20 – 11:05	Sjå klippet frå Lik meg – 2. Hvem er din bestevenn? (Sesong 1) – NRK TV
	• Korleis ser vi at Oda blir utestengt? • Korleis er dette for Oda?
Orienteringsløp 28:38 – 31:20	Sjå klippet frå Lik meg – 2. Hvem er din bestevenn? (Sesong 1) – NRK TV
Lag ein god slutt! Roller: 4 som utestenger + Oda som blir utestengt • Oda seier: «Det føles som dere utestenger meg!» • Derifrå: Finn på ein betre slutt der Oda kan kjenne seg trygg saman med dei andre etterpå. • Rollespel den, teikn den, eller bruk papirfigurar. Kva skal til for at Oda skal få det bra no?	Lag ein god slutt! Roller: 4 som utestenger + Oda som blir utestengt • Oda seier: «Det føles som dere utestenger meg!» • Derifrå: Finn på ein betre slutt der Oda kan kjenne seg trygg saman med dei andre etterpå. • Rollespel den, teikn den, eller bruk papirfigurar. Kva skal til for at Oda skal få det bra no? NB! Gjer så godt du kan for å sørge for at elevar som har opplevd mobbing ikkje blir valt til å spele Oda her.

	Er alt som kan følast som utestenging faktisk utestenging? Sjå filmen 5 1 film se først - YouTube
Blei Emilie utestengt i denne filmen?	Blei Emilie utestengt i denne filmen? La elevane snakke med kvarandre og argumentere for kvifor dei meiner dette var eller ikkje var utestenging. Høyr kva elevane tenker og gå vidare til neste film før de konkluderer.
	Sjå Mobbing og utenforskap, film 2 - YouTube
Har Emilie grunn til å oppleve seg utestengt?	Kva tenker elevane no? Har Emilie grunn til å kjenne seg utestengt? Kva er eventuelt annleis i denne filmen som gjer at elevane no ser at dette er å utestenge/mobbe? Begge desse filmene viser tydeleg utestenging fordi Emilie forsøker å ta kontakt og bli inkludert, og dei andre vel aktivt å avvise henne, sjølv om dei kunne inkludert ho.
Det treng ikkje vere utestenging når • Det er fleire som ikkje er invitert enn dei som er invitert (2-3 jenter er saman, men dei andre 7 jentene i klassa er der ikkje) • Dei som er saman har ikkje prøvd å unngå andre og seier ja om andre spør om å få bli med Om du vil unngå at andre opplever at du utestenger, er det lurt å: • Ikkje dele bilde eller på anna måte prøve å få merksemd på at de er nokon få som har vore saman utan at alle var invitert. • Få hjelp av vaksne til å forklare om du er ein som innimellom treng å få vere saman med berre ein eller to nære venner. Om du føler at du blir utestengt av nokon kan det vere lurt å snakke med ein trygg vaksen for å finne ut: • Handlar det om at dei andre ikkje vil vere saman med akkurat deg – eller handlar det om at desse 2-3 har eit nært vennskap der det ikkje er «plass» til andre? • Er det andre du heller kan forsøke å vere meir saman med enn dei som tydelegvis har nok med seg sjølve? Kanskje er det andre rundt deg som er klar til å bli dine venner om du heller søker i deira retning enn å vere opptatt av desse du føler deg avvist av?	Mange er opptatt av at det må vere greitt å nokre gongar vere saman med berre nokre få venner, og ikkje alltid måtte vere saman med alle som vil. Det er heilt forståeleg. På skolen bør alle som vil, få vere med i dei vennegrupperingane dei vil. Men på fritida må vi akseptere at nokon trivast best saman to eller tre, og ikkje heile tida vere mange. Det treng ikkje vere utestenging når: • Det er fleire som ikkje er invitert enn dei som er invitert (t.d. når 2-3 jenter er saman, men dei andre 7 jentene i klassa er der ikkje) • Dei som er saman tilfeldigvis er det, dei har ikkje lagt opp til å «sleppe» å ha med fleire, og seier ja om andre spør om å få bli med Om du vil unngå at andre opplever at du utestenger er det lurt å: • Unngå å dele bilde eller på anna måte prøve å få merksemd på at de er nokon få som har vore saman utan at alle var invitert • Få hjelp av vaksne til å forklare om du er ein som innimellom treng å få vere saman med berre ein eller to nære venner Om du føler at du blir utestengt av nokon kan det vere lurt å snakke med ein trygg vaksen for å finne ut: • Handlar det om at dei andre ikkje vil vere saman med akkurat deg – eller handlar det om at desse 2-3 har eit nært vennskap der det ikkje er «plass» til andre? • Er det andre du heller kan forsøke å vere meir saman med enn dei som tydelegvis har nok med seg sjølve? Kanskje er det andre rundt deg som er klar til å bli dine venner om du heller søker i deira retning enn å vere opptatt av desse du føler deg avvist av?

Korleis hjelpe ein som blir mobba?	Jenta i filmen var ein god venn og valte å inkludere Emilie sjølv om dei andre to tydeleg ikkje ville det. Her ser de eit løysingshjul som viser ulike ting vi kan seie og gjere når vi oppdagar at nokon plagar, mobbar eller utestenger andre. Snakk litt saman om dei ulike alternativa. Er det nokon av desse du trur du vil prøve å bruke neste gong du oppdagar noko slikt?
	Danse BliMe-dans til slutt?