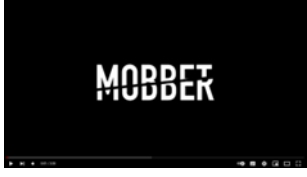
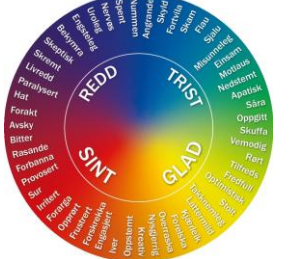


BILDE PÅ SKJERMEN:	DET SOM SKJER I TIMEN:
gjør som eg seier ikkje som eg gjør	Start med å leke eller hopp til neste punkt om det kjennes feil. Lek der lærer sier noe klassa skal gjøre og samtidig gjør noe annet selv: for eksempel sier hopp med begge bena, men hinker selv på en fot. Andre eksempel: klappe/knipse, bytte ut høgrelse med venstre, nikke/riste på hodet, lag surt fjes/smiler selv. Hva har denne leken med temaet mobbing å gjøre? Vi vet at det kan være helt normalt at elever sier alle «de rette tingene» når vi snakker om mobbing, eller når vi voksne ser på, men gjør andre ting når de er sammen med andre som gjør det, eller ikke blir observert. Det er ikke alltid samsvar mellom det vi sier og det vi gjør. Det betyr ikke at det er det vi gjør som er mest sant. Mange ønsker ikke å være med på mobbing, men gjør det likevel. Noen vil kanskje også se at leken kan minne om at voksne ikke alltid er gode rollemodeller for barn/unge. Vi sier «ikke mobb» og samtidig er det masse eksempel i media på voksne som latterliggjør eller er stygget 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 se noen filmer og snakke litt om mobbing/plaging. Mobbing kan virke harmløst i hverdagen. Små kommentarer, blikk, sende videre et bilde, fortelle videre et rykte. Det er små brikker i et større bilde. For de som opplever mobbing kan det få enorme konsekvenser. Forskning blant unge som fikk hjelp hos BUP, viste at de som hadde mobbing som noe av det verste de hadde opplevd, hadde fått lignende senskader som de som hadde opplevd vold hjemme. Det overrasket forskerne, og kanskje overrasker det oss også? Det er svært viktig at vi klarer å få til en mobbefri hverdag for alle – for konsekvensene 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.» Side 108 Undervisningsoppgaver om rapport Rapp. 2021.	Filmen viser en gutt som startet å mobbe andre etter at han selv hadde blitt mobbet. Dette stemmer godt med noe av det dere finner i rapporten Trygge-pa-hverandre 2024.pdf fra Forandringsfabrikken. La elevene gå inn på denne eller se på den sammen. Denne er i stor grad laget av ungdom med erfaring med mobbing. Dere kan gjerne hoppe til side 66 og se på kapittelet «HVORFOR ELEVER PLAGER PÅ FORSKJELLIGE MÅTER». La elevene få prate litt sammen i mindre grupper om årsakene bak mobbing, og snakk litt sammen etterpå. Er de enige i det ungdommene har formidlet gjennom Forandringsfabrikken? Er de overrasket over dette? Hvordan bør dette påvirke hvordan vi prøver å forhindre mobbing?

	Se Lik meg – 6. Applaus (Sesong 5) – NRK TV fra 07:00 Stopp den når Stella setter seg ned i gangen omtrent 12:30 og la elevene snakke litt med hverandre: - Hva er det Oda (jenta som starter chatten her) forsøker å oppnå med det hun gjør? - Hva ligger bak handlingene til Oda tror dere? Hva er det hun har behov for? Se eventuelt også fra 13:00 til 15:00 (til der Samuel må til rektor). Og snakk om hvilke konsekvenser slike rykter kan få. - Hva tenker dere om innsatsen til Samuel? Og hvorfor forsvarer ikke Stella han? Hvilke konsekvenser kunne det fått for Stella å forsvare han? Hvilke konsekvenser får det for Samuel at hun ikke gjør det? - Hvilke følelser er det som styrer dem her? (Frykt først og fremst. Også skam, skyld, sinne).
	Siden mobbing handler så mye om behov og følelser kan det være lurt å lære litt mer om dette. Se Mobbing og følelser - YouTube
	La elevene snakke med hverandre om sammenhengen mellom mobbing og følelser. Illustrasjonen viser følelseshjulet som viser svært mange følelser og sammenhenger mellom disse.
	Se eventuelt Ikke alltid lett, men vær modig! - YouTube før dere jobber med løsningshjulet, eller hopp videre om dere har lite tid.
	Løsningshjulet: Det er ofte vanskelig og skummelt å gripe inn når noen blir mobba. Derfor er det svært viktig å kunne ulike måter å gjøre det på. La elevene snakke med hverandre om de ulike forslagene i løsningshjulet. Du kan eventuelt skrive ut eksemplarer de kan få utdelt.
Rollespøving om å støtte andre: - Grupper på 3 - Nr 1 snakkar stygt til nr 2, nr 3 grip inn og forsvarer nr 2. - I samla i klasse/stor gruppe: kven har mot til å forsvare når rolla ikkje er utdelt? - Diskuter	For å øve på dette kan dere godt bruke denne øvelsen. Del elevene inn i grupper på tre. De skal spille et rollespill der en snakker stygt til den andre og den tredje skal forsvare den som blir snakket stygt til. Det er ganske lett å forsvare når rollene er klare, ikke sant? Når alle har prøvd, spør ei gruppe om de vil komme fram å vise det de spilte. NB! Pass på at den som skal få negative kommentarer er en elev som har god status i klassa, og ikke en som ellers kan være utsatt for slike ting. Skryt av den som grep inn og forsvarte, og be denne eleven om å sette seg ved pulten sin igjen.

	De to andre elevene blir stående og skal gjenta rollespillet en gang til. Men nå er det klassa som må gripe inn og forsvare, uten at noen spesifikt har fått utdelt dette som rolle. Start rollespillet, og vær klar til å gripe inn raskt selv om ingen tar ansvar for å forsvare den som blir snakka stygt til. Målet er jo at noen raskt skal ta ansvar, men om det ikke skjer er det viktigere at du som lærer er god rollemodell for dem. Etter rollespillet: - Tok det lang tid før noen grep inn? (dersom lærer måtte gripe inn – hvor lang tid kunne det tatt?) - Hva skjedde i rommet når rolla ikke var utdelt? - Gikk det greit likevel fordi de visste det var rollespill? - Hvorfor kan det være vanskelig å være den som griper inn om man ser noe som ikke er greit? - Hvilke positive effekter har det at noen tørr å være den som griper inn?
--	---

Forslag til mer dere kan gjøre i dette temaet:

- Jobb med psykologisk trygghet – i bokser nederst på sida.
- Bruk opplegg fra Dembra om hatprat: [Undervisningsopplegg om hatefulle ytringer | Dembra](#)
- Jobb med teksta/videoen i norskfaget: [No. 4 – Vondt ment \(offisiell musikhvideo\) - YouTube](#)
- Bruk noe fra Jeg vet: [Læringsmiljø / 8.-10. trinn / Jeg vet](#)
- Andre filmer de kan se: [Mobbing på skolen - YouTube](#), [Hvorfor oppstår mobbing? Om mobbingens mekanismer. - YouTube](#), [Er du en mobber? - YouTube](#)