

Korleis hjelpe ein som blir mobba?

Sette grenser:

- Om du kan seie frå tydeleg utan at det er farleg for deg, så gjer det.
- Når grensa er satt og mobbinga sluttar, er **alle** med vidare og like **mykje verdt**.

Avleie:

- Prøv å flytte dei som mobbar si merksemd på noko anna
- Minn om noko de skal
- Tull med deg sjølv eller noko nøytralt
- Prøv å få dei til å slutte utan å sei at det dei gjer er dumt/feil



Roleg påminnar:

- Ver mild og vennleg medan du minner om korleis de vil ha det saman
- Prøv å unngå at den som mobbar føler seg dum eller slem.

Få hjelp av vaksne:

- Å fortelje til vaksne er ikkje å snitche. Du prøver ikkje å gi andre problem, men å hjelpe den det går ut over!

Forlat situasjonen/chatten:

- Helst ta med den det går ut over!
- Ikkje bli verande som publikum

Vis støtte til den det går ut over:

- Ver saman med denne
- Inkluder
- Snakk hyggeleg om personen som ikkje er der

Korleis hjelpe ein som blir mobba?

Sette grenser:

- Om du kan seie frå tydeleg utan at det er farleg for deg, så gjer det.
- Når grensa er satt og mobbinga sluttar, er **alle** med vidare og like mykje verdt.

Avleie:

- Prøv å flytte dei som mobbar si merksemd på noko anna
- Minn om noko de skal
- Tull med deg sjølv eller noko nøytralt
- Prøv å få dei til å slutte utan å sei at det dei gjer er dumt/feil

Forlat situasjonen/chatten:

- Helst ta med den det går ut over!
- Ikkje bli verande som publikum

Roleg påminnar:

- Ver mild og vennleg medan du minner om korleis de vil ha det saman
- Prøv å unngå at den som mobbar føler seg dum eller slem.

Få hjelp av vaksne:

- Å fortelje til vaksne er ikkje å snitche. Du prøver ikkje å gi andre problem, men å hjelpe den det går ut over!

Vis støtte til den det går ut over:

- Ver saman med denne
- Inkluder
- Snakk hyggeleg om personen som ikkje er der

