

# GRIP INN, STOPP OG STØTT!



Når du skal gripe inn og stoppe mobbing/utestenging bør du vere roleg, trygg og god i møte med *alle* elevane i situasjonen. Går heilt bort til dei og:

## 1. Stopp med omsorg:

- «Stopp dette er ikkje greitt!»
- «Når du gjer/seier sånn kan (namn) bli lei seg/få vondt»
- «Det er ikkje sikkert du meinte å gjere noko slemt, men å sei/gjere sånn, følast vondt for den det går ut over.»

## 2. Validator følelsen til eleven det gjekk ut over

- «Dette såg eg vart dumt/vondt for deg.
- Eg forstår godt om du kjenner deg trist/sint/såra/redd/anna følelse no»

## 3. Reflekter med elevane for å finne behovet bak handlinga:

Sjå undrande ut, men ikkje direkte på elevane

- «Hm, eg lurer på kva (namn) hadde lyst til eigentleg, sidan (namn + det eleven gjorde/sa)?»  
Kom med egne forslag som viser forståelege behov bak handlinga:
- «Kanskje (namn) hadde lyst å vere med å leike? Eller kanskje noko var urettferdig? Eller kanskje (namn) hadde sett for seg at det skulle vere på ein annan måte?»

La elevane kome med eigne forslag om dei vil, men ikkje press dei til å svare.

## 4. Validator behovet som førte til handlinga:

- «Eg forstår at du vart sint.»
- «Eg forstår godt at du også hadde lyst å vere med.»
- «Eg forstår at de hadde lyst å gjere akkurat det same som i går.»

## 5. Reflekter med elevane for å finne gode handlingsalternativ som dekker behovet:

Start med eigne forslag, og sjå om elevane kjem på nokre dei også.

- «Det er heilt greitt å ha lyst til ..., men ikkje å (handlinga som vart gjort). Neste gong du har lyst til dette kan det kanskje vere lurt å ...?»

Avslutt gjerne med å trene på korleis det kan gjerast i situasjonen.