


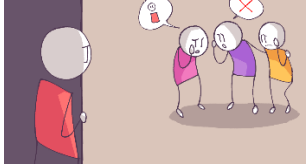
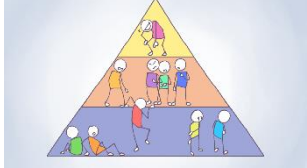


Mål med timen: elevane veit at mobbing skjer fordi barn nokon gongar dekker behov på dårlege måtar. Dette er viktige behov, og det er bra å dekke dei, men det er superviktig for alle parter å dekke behova på måtar som ikkje går ut over andre sitt behov for å kjenne seg trygg og inkludert.

Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
Opne sida for timen	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. Informere elevane om temaet for denne timen og om kvifor de skal ha denne no.
	Introduser filmen med å seie at mobbing blant anna handlar om behovet menneske har for å fungere i flokkar. No skal vi sjå ein film som handlar om flokken: SAM - Episode 3.1 – Huleboer - YouTube
	Snakk saman i smågrupper: <ul style="list-style-type: none"> • Kvifor har menneske behov for å høyre til i flokkar med andre? Snakk saman i heil klasse. Målet er å hjelpe elevane til å forstå at flokkmekanismane som var viktige for å overleve i tidlegare tider, framleis er sterke i oss no sjølv om livet er så annleis.
	Introduser filmen Mobbing på skolen - YouTube med å fortelje at vi skal sjå ein film som forklarar litt om kvifor mobbing og utestenging skjer. Etter filmen ser de på bilda og snakkar om det de såg:
	<ul style="list-style-type: none"> - Kva skjer på dette bildet? - Kvifor snakkar barna om nokon som ikkje er der? - Kva følelsar trur de dei som baksnakkar har? (Dei kan kjenne at det er spennande, at dei sjølve høyre saman, det kan vere morosamt) - Kva følelsar har eleven som blir snakka om? - Er det berre gode følelsar hos dei som baksnakkar? Eller kan det hende nokon av dei også er litt redde for å bli den det går ut over?
	<ul style="list-style-type: none"> - Kva skjedde i denne trekanten her? - Huskar de kva han raude her gjorde for å få lov å klatre opp eit nivå? Kvifor gjorde han det? - Korleis opplevast det å vere på dei ulike trinna her? Kva følelsar har dei skal tru? (Truleg har ingen det heilt bra når det er slik. Dei i midten kan kanskje le med og oppleve spenning og moro, men det er alltid også skummelt – ikkje trygt). - Kvifor forsvarer ikkje desse i midten dei som er lenger nede? (fordi dei sjølv står i fare for å rykke ned) - Det kan vere meir enn 1 som er på topp. Kva følelsar kan denne/desse ha som gjer at dei er stygge med andre? (kanskje er dei ikkje så flinke i skolefag, kanskje har dei det ikkje så bra heime, kanskje har dei opplevd mykje vondt tidlegare, kanskje er dei veldig usikre på om dei blir likt som dei er).



- Korleis har desse det saman?
- Kva kan ha gjort at dei har det slik?

I klasser/grupper der nokon opplever mobbing eller utestenging er ingen heilt trygge, difor må vi alltid jobbe saman for at alle skal føle at dei høyrer til og er viktige i vår flokk!

Behov som kan føre til mobbing når dei ikkje blir dekt på ein god måte:

1. Å høyre til i flokkane sine
2. Å regulere vonde følelsar
3. Å oppleve mening og meistring i kvardagen

Bildet viser tre behov som kan føre til mobbing når dei ikkje blir dekt på en god måte:

1. **Behovet for å høyre til i flokkane sine**
(Eksempel: Om vi er redde for å bli holdt utanfor, kan vi fortelje rykte/sladder om andre for at dei skal bli utanfor, og det kan føre til at vi sjølv er sikra plass innanfor.)
2. **Behovet for å regulere vonde følelsar**
(Eksempel: Om vi har det vondt inne oss fordi vi ikkje har det så bra, eller vi har opplevd mykje vondt, kan vi nokre gongar la den vonde følelsen gå ut over andre for å føle oss betre sjølv.)
3. **Behovet for å oppleve mening og meistring i kvardagen**
(Eksempel: Om vi ikkje får til skole så godt, eller opplever at kvardagen er kjedeleg eller vanskeleg, kan vi plage eller tulle med andre for å kompensere.)

Korleis kan elevar få dekt desse behova på måtar som ikkje går ut over andre?

Dette er eit komplisert spørsmål som mange elevar nok ikkje er i stand til å svare på. Så vi prøver å bryte det ned i nokre eksempelhistorier:



Les for elevane:

«Mathias er ny i klassa si. På skolen han gjekk på før var det ikkje så godt miljø. Det var mykje baksnakking og rykte og sånn, og innimellom også plaging og mobbing. No har familien hans flytta, og Mathias har kome inn i ei klasse der alle andre kjenner kvarandre godt. Dei smilte og snakka med han då han kom, men han synest det er litt vanskeleg å bli kjent med dei og få venner her. Dei har liksom litt nok med kvarandre, og Mathias synes det er litt vanskeleg å finne ut kven han kan høyre saman med. I går fekk Mathias vite noko skikkeleg flaut om Noah, ein av gutane i klassa. Det var ikkje meininga at Mathias skulle høyre det, men mora hans og mor til Noah prata saman, og Mathias høyrte at Noah av og til tissar seg ut om natta.

Mathias forstår at han ikkje bør seie det til nokon i klassa, det blir jo kjempedumt for Noah! Men om han seier det til nokon, og får dei andre til å le, så kan det jo hende at dei forstår at Mathias kan vere morosam og spanande å vere med? Kanskje vil dei like han betre da?»

La elevane snakke med kvarandre om spørsmåla i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dei medan dei diskuterer. Sjå om de finn nokre gode forslag som kan framhevast.

<p>Kva er det Ida har behov for?</p> <p>Korleis kan Ida få dekt behovet sitt utan at det går ut over andre?</p>	<p>«Ida synes matte er kjempe-vanskeleg! Eigentleg er mange fag vanskelege. Ho har prøvd å få det til, men ho klarer det ikkje slik mange av dei andre gjer. Ho føler seg dum, og blir sint på den dumme hjernen sin som ikkje får til nokon ting!</p> <p>Eller – nokon ting er ho ganske god på da. Det å få jentene i klassa til å bli sure på kvarandre for eksempel, det er ganske lett. Det er berre å fortelje til ei av dei kva ei anna liksom har sagt om ho, eller finne på noko ho liksom har gjort, og så omvendt til den andre. Og så kan ho berre trekke seg litt unna å sjå på at dei blir sure på kvarandre og kranglar. Eller at den eine av dei blir utestengt. Det er ganske gøy. Og samtidig fører det til at ingen tørr å bli uvenner med Ida, så ho får alltid vere med på alt som skjer.</p> <p>Ida forstår jo at dette ikkje er heilt bra å gjere. Men det er så lett! Og så er det litt spennande, og det er så mykje anna i kvardagen som er kjedeleg, vanskeleg og vondt. Dessutan er det veldig fint å føle seg populær.»</p> <p>La elevane snakke med kvarandre om spørsmåla i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dei medan dei diskuterer. Sjå om de finn nokre gode forslag som kan framhevast.</p>
<p>Kva er det Leah har behov for?</p> <p>Korleis kan Leah få dekt behovet sitt utan at det går ut over Aisha?</p>	<p>«Leah er ofte lei seg for det er så mykje drama i jentegjengen! Nokon gongar er ho innanfor og blir invitert på det som skjer, andre gongar ser ho på Snapmap at dei andre er saman, utan at ho fekk vite om det. Det gjer veldig vondt.</p> <p>No for tida er Leah ein av dei som alltid er med i gjengen. Det kjennes trygt og godt. Samtidig har ho vondt av Aisha for no er det ho som ofte ikkje får vere med på ting. Ho som dei andre snakkar stygt om når ho ikkje er der. Når dei andre snakkar stygt om Aisha brukar Leah å bli litt stille, men kanskje likevel smile eller le litt. Ho forstår at det ikkje er bra, men ho tørr liksom ikkje noko anna. Ho vil jo ikkje at det skal vere hennar tur å bli utestengt igjen!»</p> <p>La elevane snakke med kvarandre om spørsmåla i mindre grupper. Gå gjerne rundt og snakk med dei medan dei diskuterer. Sjå om de finn nokre gode forslag som kan framhevast.</p>
<p>Alle har behov for å ha det trygt og godt!</p> <p>Vi må hjelpe kvarandre å dekke behovet på måtar som ikkje går ut over andre!</p>	<p>Avslutt timen eventuelt med å danse ein BliMed-dans NRK Super - BlimE! Eller sjå Bars and Melody - Hopeful (Official Video) - YouTube</p>