



VEILEDER

# SnakkOmMobbing- ressursen

BARNESAMLINGER 9-12 ÅR

# Innhold

Introduksjon til SnakkOmMobbing-ressursen .....	3
Oversikt over gruppesamlinger .....	4
Samling 1: UTENFORSKAP OG MOBBING .....	6
Kort undervisning.....	7
Lage grupperegler på en plakat.....	8
Samling 2: HVORFOR ER DET SÅ VANSKELIG Å SI IFRA? .....	10
Kort undervisning.....	11
Mal ansikt/maske.....	12
Samling 3: SOSIALE SPILLEREGLER .....	14
Lek/øvelse.....	14
Kort undervisning.....	15
Samling 4: PÅ NETT .....	16
Lek/øvelse.....	17
Kort undervisning.....	18
Samling 5: VENNSKAP .....	20
Lek/øvelse.....	20
Kort undervisning.....	21

## Introduksjon til SnakkOmMobbing-ressursen

**SnakkOmMobbing-ressursen er et gruppeopplegg for barn i alderen 9-12 år. Det er utviklet i samarbeid mellom Blå Kors Chat-senter og Blå Kors Barnas Stasjon Kristiansand med midler fra Bufdir.**

Målet med barnesamlingene er å forebygge og forhindre mobbing og utenforskap, samt skape vennskap blant barna.

SnakkOmMobbing-ressursen består av fem gruppesamlinger som er lagt opp på følgende måte:

- Grupperegler
- Presentasjon av dagens tema
- Film
- Refleksjon
- Kort undervisning
- Øvelse/lek

Det er fint å ha mest mulig lik ramme på hver samling. Vi anbefaler at barna setter seg i en sirkel. I begynnelsen av hver samling skal gruppereglene, som barna selv har laget i samling 1, tas opp. Det kan skape en god og inkluderende gruppekultur.

Ledere for barnegruppen bestemmer selv hvor stor undervisningsdelen skal være.

Det følger med en undervisningstekst som kan brukes om ønskelig. Vi anbefaler også å lese veiledningsheftet Til den voksne, mobbing og utenforskap – hvordan hjelper vi barna? Dette kan være et fint faglig grunnlag sammen med all den gode kunnskapen gruppelederne allerede har. Lederne tilpasser selv opplegget til deres barnegruppe.

Filmene inneholder små scener hvor barna kan kjenne igjen og reflektere over det som skjer. Dette er en refleksjon- og mentaliseringsøvelse. Gruppeleder pauser filmen når refleksjonsspørsmålene (SnakkOm) kommer.

Vi anbefaler at det er en tilgjengelig og trygg voksen barna kan snakke med i etterkant av samlingene. Temaene kan sette i gang noen tanker og følelser i barna.

I hver samling er det lagt opp til en øvelse eller lek på slutten.

Lykke til!



Oversikt over gruppesamlinger:

1. Mobbing og utenforskap

2. Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?

3. Sosiale spilleregler

4. På nett

5. Vennskap



### **Blå Kors Barnas Stasjon**

Blå Kors Barnas Stasjon finnes flere steder i Norge. Vi ønsker å styrke foreldre i foreldrerollen, gi støtte til familier og styrke barn gjennom samtaler, aktiviteter og fellesskap som skaper mestring og mening.

Barnas Stasjon sine tilbud er for familier i sårbare situasjoner, med barn i alderen 0-12 år eller der mor er gravid. Vi tilbyr støttende og styrkende aktiviteter, veiledning, ulike grupper og kurs. I tillegg arrangerer vi turer og ferier for våre familier.



### **Blå Kors Chat-senter**

Blå Kors chat-senter består av to nasjonale chat-tjenester; SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no, samt UngPrat som er et lokalt samtaletilbud. SnakkOmMobbing.no er en samtaletjeneste for barn og unge som opplever mobbing. Målgruppen vår er 9-19 år. Tjenesten ble opprettet i 2015.

Chat-tjenesten har som hensikt å senke terskelen for å snakke om mobbing, og tilby gode samtaler med en fagperson. I samtalene forteller mange barn at det er vanskelig å snakke om mobbing og utenforskap. Flere har også dårlige erfaringer med å søke hjelp, og har opplevd å ikke bli tatt på alvor. SnakkOmMobbing.no har som mål å gjøre det trygt å snakke om det som er vanskelig.

## SAMLING 1

# UTENFORSKAP OG MOBBING

### Tid:

45-60 minutter

### Formål:

- Danne god gruppekultur
- Bevisstgjøre barna om hva mobbing og utenforskap er og konsekvensene av det
- Reflektere over hvordan det føles å bli mobbet eller utestengt
- Økt forståelse for hvorfor mobbing oppstår

### Fremgangsmåte:

1. Start SnakkOmMobbing-sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Lage plakat med grupperegler (se s. 8).
3. Presenter dagens tema som er «utenforskap og mobbing».
4. Kort undervisning.
5. Vis film 1 «Gutt» del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
7. Vis film 1 «Gutt» del 2.
8. Vis film 1 «Jente» del 1.
9. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
10. Vis film 1 «Jente» del 2.

### Øvelse/lek:

1. Sola skinner på

Barna sitter på stoler i en sirkel. En står i midten, denne personen har ingen stol. Personen i midten sier «bytt plass hvis...» Her kan personen si alt fra «hvis du har hvite sokker» til «hvis du har opplevd å være utenfor». Da må alle som har hvite sokker eller har opplevd å være utenfor reise seg og finne en ny stol. Personen i midten løper også å finner en ny stol. Det betyr at en annen person blir stående i midten og må finne på en ny grunn til å bytte plass.

Gruppeledere kan også komme med innspill på grunner til å bytte plass som er relevant for dagens tema.

**Forsikre barna om at en voksen vil være tilgjengelig å snakke med etter gruppesamlingen.**

# Kort undervisning

## Mobbing og utenforskap

### Typer mobbing

Det finnes ulike former for mobbing. Vi skiller mellom direkte og indirekte mobbing. Direkte mobbing er synlig; for eksempel slag, spark, direkte kommentarer. Indirekte mobbing er usynlig og skjer for eksempel når en person blir utestengt, blir blikket, ryktespredning.

Din egen opplevelse er det viktigste når vi snakker om hva som er mobbing. Det betyr at selv om noen andre sier til deg at det du opplever ikke er mobbing (også voksne), skal vi høre på, og ta på alvor det du føler.

### Hvorfor mobber noen?

De som mobber gjør det ofte ikke for å skade eller fordi de har lyst å være slemme. Ofte handler det om at de selv har behov for å kjenne at de hører til i en gruppe og kan påvirke andre.

Det er dumt når vi påvirker andre på en måte som gjør andre lei seg. Den som mobber får en opplevelse av å være den sterke og viktige. Dette gjør de på en måte som skaper reaksjoner som gråt eller sinne. Ofte er den som mobber klar over at mobbingen er feil, men det føles mindre galt siden det er mange som er med på det.

Mobbing kan også oppstå hvis et barn selv er redd for å bli holdt utenfor. Å bli likt kan da bli viktigere enn å være snill.

Det er viktig å være klar over at å mobbe er veldig skadelig både for andre og for den som mobber. Etter hvert kan det føre til at mobberen får det vondt og vanskelig inni seg, og han eller hun kan selv miste venner.

Både den som mobber og den som blir mobbet trenger ofte hjelp fra voksne for å få det bedre.

### Konsekvenser og selvfølelsen

Mobbing er alvorlig, og det kan vise seg på mange måter. Det er viktig å vite om dette, så vi ikke tenker at «det er ikke så farlig om jeg erter bare litt».

Vi ser at de som blir mobbet ofte får dårligere selvfølelse. Mange barn som blir mobbet begynner å tro at de fortjener mobbingen, og at noe er galt med dem. Men det er ikke sant!

Det å bli mobbet kan gjøre at en blir redd og usikker når en skal være sammen med andre, føle seg ensom, grue seg til skolen, være trist, få vonde tanker, og føle stress.

Mobbing kan også få andre alvorlige konsekvenser. Risikoen er stor for utvikling av det vi kaller for psykiske lidelser senere i livet. Noen får det så vanskelig at de kan få tanker om å skade seg selv og et ønske om å ikke vil leve mer.

## Lage grupperegler på en plakat

Samle alle barna i en sirkel. Nå kan dere snakke sammen om hvordan dere vil ha det i gruppa. Hva skal til for at alle kan trives og ha det bra i gruppa? Hvordan kan vi sammen gjøre det trygt å dele ting? Og hvordan kan alle føle at de kan være seg selv og være inkludert?

Spør barna om hvilke regler de vil ha, bruk gjerne deres egne ord på plakaten.

### De voksne kan gi eksempler på regler som:

- Alle sier hei til hverandre når vi møtes
- Ingen mobbing
- Ikke erte
- Ingenting av det som blir sagt er feil eller dumt
- Ikke le av noen som deler noe i gruppa
- Stole på hverandre
- Inkludere alle
- Alle er like viktige
- Alle skal bli hørt
- Skryte av hverandre
- Være en god venn

Plakat til grupperegler kan lastes ned og skrives ut fra [blakors.no/ressursbank](http://blakors.no/ressursbank)





# Grupperegler



## SAMLING 2

# HVORFOR ER DET SÅ VANSKELIG Å SI IFRA?

### Tid:

30-45 minutter

### Formål:

- Reflektere over hva barna trenger når det opplever mobbing eller utenforskap
- Snakke om 5 grunner til at mange synes det er så vanskelig å si ifra til en voksen
- Bevisstgjøre barna på hvem som kan hjelpe hvis de opplever mobbing

### Fremgangsmåte:

1. Start SnakkOmMobbing sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Hold frem plakaten med gruppereglene og gå gjennom dem sammen.
3. Presenter dagens tema som er «hvorfør er det så vanskelig å si ifra?»
4. Kort undervisning.
5. Vis film del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
7. Vis film del 2.

### Øvelse/lek:

**Masken** (gruppeleder kan kopiere ansiktene fra s. 12 i veileder, alternativt kan barna få lage hver sin maske/eske hvor de kreativt utformer innside og utside).

Noen ganger viser vi ikke til andre hvordan vi egentlig har det. Det er akkurat som om vi skjuler oss bak ei maske. Tegn ei maske som viser hvordan det kan se ut på innsiden til en som blir mobbet, og hvordan det kan se ut på utsiden til en som blir mobbet. Snakk sammen om det kan være noen forskjeller. Hvorfor prøver vi noen ganger å skjule hvordan vi egentlig har det? Gruppeleder samler inn arkene/maskene.

**Forsikre barna om at en voksen vil være tilgjengelig å snakke med etter gruppesamlingen.**

# Kort undervisning

## Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?

Det kan være vondt og vanskelig å fortelle at man ikke har gode venner, føler seg utenfor eller mobbet. Mange barn gruer seg til å fortelle. Det kan være flere ting som gjør at barn holder mobbing hemmelig.

På SnakkOmMobbing.no chatten forteller barna ofte om 5 grunner til at de holder mobbingen for seg selv:

### 1. Skam

Noen føler det er flaut og skamfullt å bli mobbet eller å ikke ha mange venner. Å fortelle om det til nære og trygge voksenpersoner kan kjennes flaut og leit.

### 2. Å bli bagatellisert

Å bagatellisere er å gjøre noe mindre viktig enn det egentlig er. Voksne kan ofte svare på måter som gjør at barn kan føle det er feil å være lei seg for det som skjer. Dette gjør nok ofte voksne for å prøve å ufarliggjøre eller hjelpe. Det kan derimot føre til at barnet ikke føler seg forstått.

For eksempel kan voksne svare: «Dette er bare sånn jentegreier», «litt må du da tåle», «ikke rart hun ikke har venner, hun er jo litt vanskelig», «han har nok litt skyld i det selv».

## Hva skal skje når du sier ifra?

Det finnes god hjelp mot mobbing og utenforskap. Noen voksne vet ikke helt hva de skal gjøre, mens mange voksne kan en del om mobbing og klarer å hjelpe. Hvis du opplever mobbing og utenforskap er det viktig å vite at dette ikke er bra for deg. Det er ikke din feil og det er ikke slik du skal ha det. Viktigst av alt, du kan få det bedre!

### På skolen

Det er de voksne som har ansvar hvis mobbing skjer. I de aller fleste mobbesituasjoner trenger barnet en trygg voksen som kan hjelpe. For at den voksne skal kunne hjelpe best mulig er det viktig at barnet forteller hvordan det faktisk har det.

Mobbing handler om et dårlig miljø i en gruppe (for eksempel i en klasse), det er ikke barnet som blir mobbet sin feil. Skjer mobbingen på skolen eller skoleveien, er det lærer og rektor som har ansvar for å stoppe mobbingen. Skolen skal sørge for at alle elever har en trygg og god skolehverdag. Dette er det en norsk lov som sier. For å kunne stoppe mobbing må de voksne på skolen få vite om det. Det er ikke alltid de vet om at det skjer. Da er det lurt å ha med seg en voksen man stoler på i møte med lærer eller rektor.

### 3. Vil ikke belaste andre

Mange barn ønsker å passe på at mamma eller pappa ikke får noe å bli lei seg for. Kanskje barnet vet at de voksne hjemme fra før har det litt vanskelig. Da kan barn la være å si at de blir mobbet.

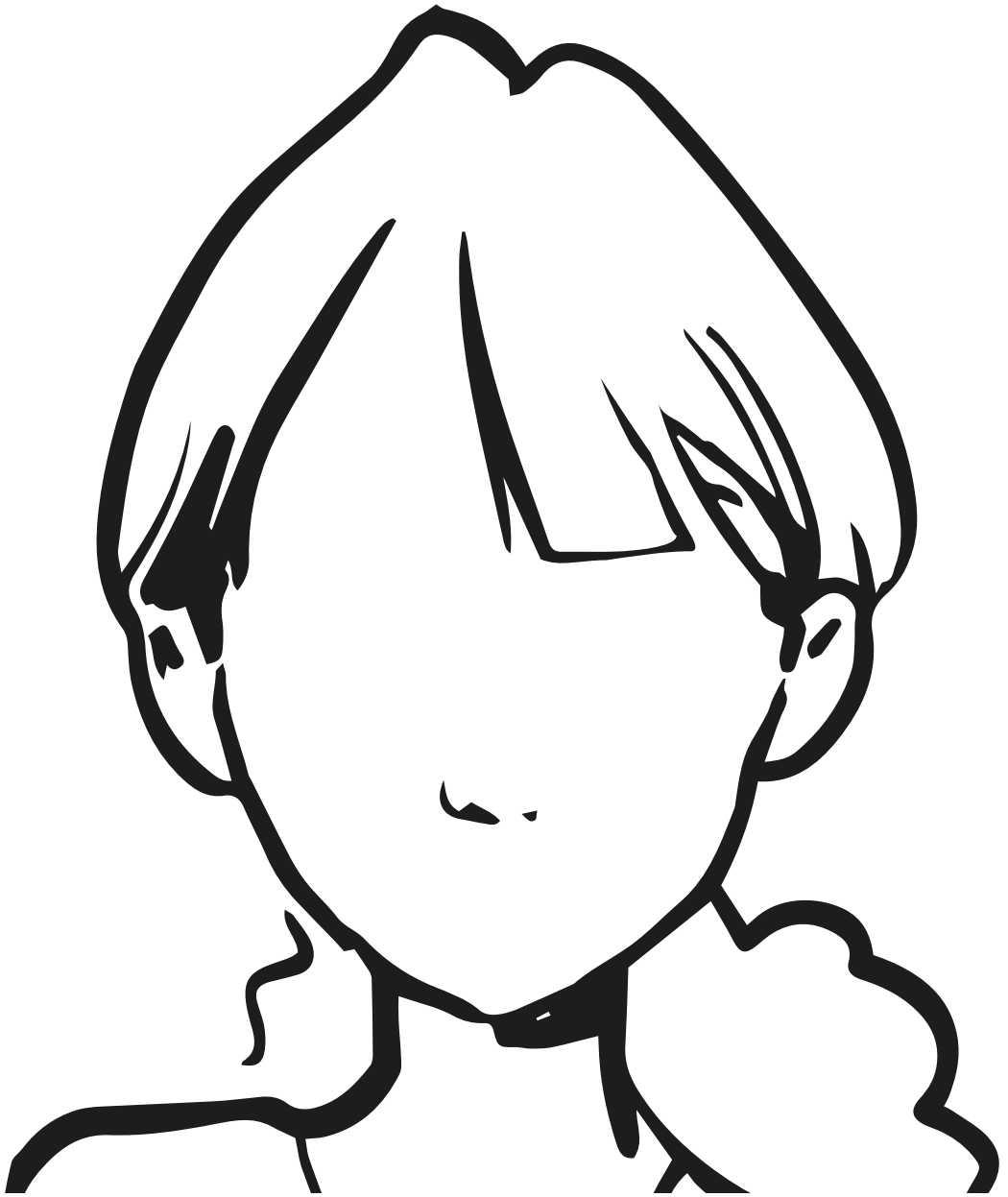
### 4. Frykt for andres reaksjon

Barn kan være redd for hvordan den voksne vil reagere og handle etter at de får rede på mobbesituasjonen. Barn kan frykte at den voksne “trykker på den store alarmknappen” og brått involverer andre foreldre eller lærer og rektor.

### 5. Det hjelper ikke

Noen har forsøkt å si ifra til en voksen, men føler at det ikke har hjulpet. Dårlige erfaringer kan gjøre det vanskeligere å dele historien sin igjen, og svekke troen på at det nytter å si ifra.

Mal ansikt/maske





## SAMLING 3

# SOSIALE SPILLEREGLER

### Tid:

30-45 minutter

### Formål:

- Lære barna at situasjoner kan tolkes og forstås på ulike måter
- Ruste barna til å kunne ta ulike perspektiv i vanskelige situasjoner
- Reflektere over andres intensjoner

### Fremgangsmåte:

1. Start SnakkOmMobbing sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Hold frem plakaten med gruppereglene og gå gjennom dem sammen.
3. Presenter dagens tema som er «sosiale spilleregler».
4. Kort undervisning.
5. Vis film del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
7. Vis film del 2.

### Øvelse/lek:

#### Sabotøren

Denne øvelsen lar barna sette seg inn i hvordan det føles når noen ødelegger for gruppen. Det er ikke lov å bruke høye lyder.

1. Del opp i grupper på 3 og 3.
2. Fordel rollene «fortelle», «lytter» og «sabotør».
3. Forteller og lytter sitter mot hverandre, sabotør kan bevege seg fritt.
4. Forteller formidler tema, sabotør skal ødelegge, på alle måter – uten å ta på fortelleren og lytteren.
5. Bytt roller etter noen minutter slik at alle får prøvd alle rollene.
6. Diskuter etterpå:
  - a.) hvordan de ulike rollene opplevdes
  - b.) forslag til ulike måter å sabotere på
  - c.) forslag til hvordan man kan håndtere de ulike måtene å sabotere på

**Forsikre barna om at en voksen vil være tilgjengelig å snakke med etter gruppesamlingen.**

# Kort undervisning

## Sosiale spilleregler

Liker du å spille spill? Et spill blir ofte best dersom alle kjenner reglene, og følger dem. Da kan det å spille sammen være skikkelig morsomt.

Visste du at vi også har noen regler for hvordan det er best å være sammen med venner? Det er det vi kaller sosiale spilleregler.

Disse kan man ikke finne nedskrevet i «spille-regler», men det er viktig å snakke om dem. Akkurat som det kan skape krangel i et brettspill å være uenig i spillereglene, kan det bli leit om man har ulik forståelse for hvordan en skal være en god venn.

Eksempler på sosiale spilleregler:

- Lytte til vennen din når han/hun forteller noe
- Si hei tilbake når noen sier hei til deg
- Si unnskyld hvis du har sagt noe dumt til vennen din
- Bestemme like mye hver når man leker sammen
- La vennen din få det siste stykket på fatet når dere er hjemme hos deg selv.

*Man kan ha ulik forståelse av hva som skjer.*

De fleste har hatt både gode og vonde opplevelser med venner. Noen har kanskje opplevd å bli sviktet eller plaget av en tidligere venn? Dette kan påvirke hvordan du oppfører deg med din nye venn. Kanskje din nye venn skumper borti deg med et uhell. Da er det lett for deg å tro at han plager deg med vilje, fordi du har opplevd dette tidligere. Eller når du ser noen som står og hvisker. Da kan du tenke at de kanskje hvisker noe stygt om deg, eller du kan tenke at de har sikkert en hemmelighet sammen?

Det du har opplevd før, gjør at du forstår det som skjer, på den ene eller den andre måten. Dette går det an å øve seg på. Stopp opp og tenk. Hva skjedde nå? Kanskje det ikke var ment slik du først trodde? For ofte kan det være slik at det som skjer, ikke var ment for å være plaging eller erting, men noe helt annet. Kanskje det til og med var et ment som et forsøk på å bli venn med deg?

Noen ganger oppfører vi oss som om vi er sinte eller dumme når det har skjedd noe leit. Kanskje den klassekameraten som ropte noe stygt med høy stemme, hadde opplevd en vond krangel før han kom på skolen? Kanskje han egentlig var skikkelig lei seg, men det så ut som han var sint?

For å forstå det som skjer bedre, er det lurt å øve seg på å tenke over hva den andre føler og har opplevd tidligere. Kanskje du kan snakke med en voksen når noen oppfører seg på en måte som du ikke forstår? Eller kanskje du kan spørre vennen din; “hva mente du med det?”. Eller spør om det du tenker er rett; “Au! Du slo til armen min! Var det med vilje, eller?” eller “jeg ble lei meg da du og Truls hvisket i stad. Var det om meg?”

Det å prøve å forstå hva vennen din tenker og føler, er en viktig sosial spilleregul. Når vi øver oss på det, kan vi unngå krangel og uvennskap, og i stedet bli enda bedre venner.

## SAMLING 4

# PÅ NETT

**Tid:**

30-45 minutter

**Formål:**

- Reflektere over positive og negative sider ved gaming og sosiale medier
- Snakke om nettmobbing
- Økt forståelse over hva som er sunne og gode grenser



### **Fremgangsmåte:**

1. Start SnakkOmMobbing sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Hold frem plakaten med gruppereglene og gå gjennom dem sammen.
3. Presenter dagens tema som er «på nett».
4. Kort undervisning.
5. Vis film del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
7. Vis film del 2.

### **Øvelse/lek:**

"Inn i ringen"

Hensikten med leken er å reflektere sammen over opplevelsen av å stenge noen ute, og det å bli utestengt.

1. Be to frivillige barn om å gå ut av rommet (vurdér om barna kan tåle iscenesatt avvisning).
2. Be de gjenværende barna stille seg sammen i en tett ring og be dem holde rundt hverandre med ansiktene inn mot ringen. Gi dem beskjed om å ikke slippe noen inn i ringen uansett hva som skjer, med mindre vedkomne spør "Kan jeg være med i ringen?" (eller lignende). Gruppen skal uten å være voldsomme fysisk avvise alle andre forsøk.
3. De som har gått ut av rommet får beskjed om at deres oppgave er å komme inn i ringen og bli en del av gruppa. Dersom det blir for voldsomt eller de står fast, kan gruppeleder hjelpe ved å spørre "Hvordan synes du det går?", "Hvilke metoder bruker du får å komme inn i ringen?", "Kanskje du skal prøve en annen metode?". "Hva tenker du om å....?".
4. Reflekter til slutt sammen om hvordan det var å se de andre stå sammen, hvordan det var å stenge noen ute, hvilken teknikk ble brukt og hva fikk deg til å skifte taktikk. Skap refleksjon rundt at vi noen ganger kan tenke at vi er utenfor, uten egentlig å ha turt å si det til noen.

# Kort undervisning

## Nettmobbing

Digitale medier er en viktig og stor del av barn og unges liv. Dessverre kan digitale medier også brukes til å plage, true og mobbe andre. Nettmobbing kan være at en får tilsendt stygge eller sårende meldinger på nett. Det kan også handle om å bli holdt utenfor i sosiale medier eller i gaming. Utestengelse kan også gjøres ved å ikke gi «likes» eller kommentarer, noe som er viktig for unge i dag. Andre måter nettmobbing kan vise seg er ved å sladre på personen, bruke kallenavn, misbruk av passord og profiler eller publisering av bilder som er uønsket.

På nett kan mobbingen finne sted til alle døgnets tider. Det er også vanskeligere for voksne å oppdage mobbingen. Samtidig blir mobbingen mer synlig for andre barn.

Det er viktig å vite at mobbing og plaging i sosiale medier og på nettet er like alvorlig som når det skjer andre steder. For mange barn kan terskelen for å skrive sårende kommentarer eller holde andre utenfor være lavere enn i når en møtes ansikt til ansikt. Det gjør det også mer utfordrende når avsenderen kan være anonym.

Fordi nettmobbing lett sprer seg til mange og konflikter eskalerer lettere på nett trenger barn ofte hjelp av voksne til å løse konfliktene.

## Hva kan du gjøre om du blir mobbet på nett?

Husk at mobbing aldri er den som blir mobbet sin skyld, og at det er voksnes ansvar å hjelpe deg og å hindre mobbing.

## Råd til deg som opplever nettmobbing:

- Husk at mobbing er ulovlig, også på nett.
- Fortell om det du opplever til en voksen du stoler på.
- Ta vare på meldinger, bilder og andre ting som blir skrevet om deg på nettet. Dette er for å samle bevis.
- Hvis du ønsker hjelp til hvordan du kan slette uønskede bilder eller meldinger på nettet kan du søke hjelp på [www.slettmeg.no](http://www.slettmeg.no).
- Politiet kan etterforske saker som handler om ulovlige hendelser på nett. Dette gjelder også for barn under 15 år.
- Mottar du mobbemeldinger er det best å ikke svare. Det kan fort føre til at mobbesituasjonen forverrer seg.
- Få hjelp til hvordan du kan blokkere meldingene eller den som mobber.
- Tenk deg nøye om før du deler bilder og meldinger på nett. Det er lett å miste kontrollen over det som blir delt og det blir raskt en ukontrollert situasjon.

### **Hva kan være bra med gaming/skjermbruk?**

- Øker kreativiteten
- Får belønning for å være utholdende og å kunne samarbeide med andre
- Man lærer å møte motstand med nysgjerrighet og pågangsmot
- Påvirker humør (kan bli avslappet for eksempel)
- Gir mestringsfølelse
- Lære seg å feile eller tape
- Skape sosiale relasjoner og interaktive vennskap
- Lære seg å takle frustrasjon og angst
- Man støtter og hjelpe hverandre

### **Hva kan være dumt med gaming/skjermbruk?**

- Vanskelig å avslutte
- Fortsetter å spille selv om en blir frustrert og sint
- Kan bli urolig når en ikke spiller
- Kan koste mye penger
- Slutter i andre aktiviteter og bruker tiden på gaming i stedet
- Mindre sosial med venner. Kan føre til ensomhet når en ikke er i spill
- Bruker mindre tid på skole, jobb og andre rundt deg på grunn av spillet
- Kan havne i konflikter med venner, familie, kjæreste på grunn av spillingen
- Vanskelig å sovne på kvelden
- Du tenker mye på spill og på neste gang du kan spille, når du ikke spiller

## SAMLING 5

# VENNSKAP

### Tid:

30-45 minutter

### Formål:

- Reflektere over hva det vil si å være en god venn
- Øke forståelsen for at det finnes ulike roller en kan ta i en mobbesituasjon
- Snakke om hva som skal til for å tørre å si ifra og inkludere
- hjelpe barnet til å skape vennskap

### Fremgangsmåte:

1. Start SnakkOmMobbing sangen. Musikken betyr at alle barna skal sette seg i en sirkel.
2. Hold frem plakaten med gruppereglene og gå gjennom dem sammen.
3. Presenter dagens tema som er «vennskap».
4. Kort undervisning.
5. Vis film del 1.
6. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver. Bruk gjerne bilde av "mobberingen" (blakors. [no/ressursbank/snakkommobbing-ressursen/](http://no/ressursbank/snakkommobbing-ressursen/) når dere snakker om spørsmålet om hvilke roller man kan ta i en mobbesituasjon.
7. Vis film del 2.

### Øvelse/lek:

1. Still på rekke

Be barna stille seg på rekke etter høyde. Laveste fremst, høyeste bakerst uten å snakke sammen. For de avanserte: Be barna stille seg i alfabetiske rekkefølge etter fornavnet, eller etternavnet, eller etter fødselsmåned eller fødselsdato. Fremdeles uten å snakke sammen.

**Forsikre barna om at en voksen vil være tilgjengelig å snakke med etter gruppesamlingen.**

## Kort undervisning

### Vennskap

Helt fra vi er nyfødte babyer, bare en time gammel, ønsker vi å være i kontakt med andre mennesker. Alle trenger å være sammen med andre. Når vi er små barn er familien eller voksne omsorgspersoner ofte viktigst, men etter hvert som vi blir større blir venner mer og mer viktige.

Vennskap kan være godt og viktig. Sammen med andre bygger vi selvfølelsen - vi ser på andre, for å finne ut av: "hvem er jeg?". Er jeg en andre synes er snill, morsom, flink eller smart? I et godt vennskap kan vi føle oss trygge og satt pris på for den vi er. Det er normalt og av og til krangle litt, men at vi kan reparere og bli gode venner igjen etter en krangel er et tegn på et sunt vennskap. Det er også viktig at det er likeverd i et vennskap - alle skal føle seg like viktige.

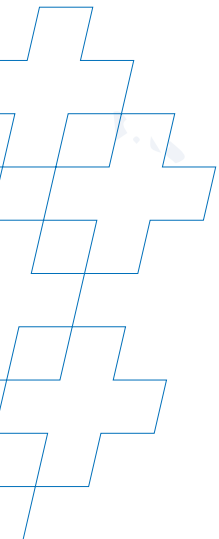
Noen ganger skjer det vonde ting med venner. Kanskje en som har vært din venn, snur ryggen til deg eller gjør noe som sårer. Mange synes også det er vanskelig å få venner. Det kan være trist og ensomt å ikke ha noen å være med på skolen eller på fritiden. Det er normalt å føle det vanskelig med venner i perioder i livet. Da kan vi få litt dårligere selvfølelse. Kanskje du føler at du ikke fortjener en venn, selv om dette ikke er egentlig er sant. Hvis du er utenfor handler det ofte om andre ting, som for eksempel et dårlig klassemiljø, og ikke om at du er feil. Dårlige erfaringer med venner, kan gjøre at vi kanskje ikke tør å spørre noen med hjem etter skolen.

Å etablere vennskap krever noe av oss selv. Vi må lære oss hvordan vi skal være sammen med andre. Øve oss på å tørre å si sin egen mening, og samtidig gi andre plass til å være seg selv. Vennskap er tosidig. Vi skal ikke bare få en god venn, men vi skal også være en god venn. Det kan være et fint sted å begynne - nemlig å tenke over hvordan du kan være en god venn for andre. På den måten kan andre legge merke til at du er en man ønsker å være venn med. Og selv om det kjennes skummelt kan det være lurt å av og til hoppe i det og spørre noen om å henge.

Venner er også viktige for å stoppe og forhindre mobbing. Det kan være skummelt å si imot en mobber. Hvis en venn står og ser på at du blir mobbet, uten å si seg uenig i mobberen, kan være ekstra vondt. Det kan føles som at vennen er enig eller med på mobbingen.

### Hva skal til for å tørre å si ifra?

Vi vet at det krever mye - men vi vet også at det lønner seg! Vi får det bedre med oss selv når vi står opp for vennene våre og ikke minst så kan vi være en viktig og avgjørende person for å stoppe mobbing og utenforskap!



Gyldenløves gate 60  
4614 Kristiansand

Sentralbord: 380 20 273  
E-post: [kristiansand@blakors.no](mailto:kristiansand@blakors.no)

Utgiver: Blå Kors Kristiansand 2021  
Redaksjon: Marthe Engedal Scheie og Annette Garlie  
Redaksjonskomité: Anne-Randi Hanssen, Anette Gausdal og Benedicte F. Jonassen  
Illustrasjoner: Oscar Jansen  
Foto og video: Martin Granum  
Layout og grafisk produksjon: Henning Reme  
Trykk: Xpressprint AS

