

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. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen.
9. Vis film 1 «Jente» del 1.
10. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen. Forsøk å la barna få lov å si en ting hver.
11. Vis film 1 «Jente» del 2.
12. SnakkOm: Sett filmen på pause når det kommer refleksjonsspørsmål til barnegruppen.

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.

2. Alle barna får utdelt hvert sitt SnakkOmMobbing.no armbånd. Fortell barna at her kan de snakke helt anonymt med trygge voksne fagpersoner på chat hvis noen har opplevd mobbing eller utenforskap.

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



Grupperegler

