

# Fagøkt: Mobbing

For ansatte i barneskole 1.- 7. trinn og SFO



## Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (4 min)
3. Se videoforedrag (6 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe (20 min)
5. Vi leker (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)
7. Avslutning

## Materiell

- Avis
- Post-it lapper
- Utstyr til å vise filmforedrag fra nett (projektor/skjermskann/høyttaler/lydkabel)
- Rundskriv om skolemiljø - aktivitetsplikten (eget vedlegg)
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball
- Informasjon til ansatte og rektor (eget vedlegg)

## Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal handle om mobbing. Mobbing er ofte ubevisst og skjult. Den vanligste formen for mobbing er ignorering. Økten tar for seg myter om mobbing, og hva vi kan gjøre for å motvirke mobbing og krenkelsesmønstre i klassen.

## Læringsmål

### Etter økten:

1. Vet jeg mer om mekanismene bak mobbing.
2. Er jeg tryggere på hva jeg kan gjøre for å bygge et skolemiljø som motvirker mobbing.

## Innledning

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/prosessleder.

## Pusteøvelse (4 min)

Blåse ut lysene: <https://play.mediaflow.com/ovp/11/85GBUOPM78>

## Se videoforedrag: Mobbing (6 min)

Fagøkt om mobbing: <https://play.mediaflow.com/ovp/11/88GB7FN1BR>

## Refleksjonsøvelser i grupper (20 min)

Den som leder økten deler personalet i grupper på fire.

### Fordel roller i gruppen:

1. Den eldste i gruppen leser oppgavene høyt og er talsperson.
2. Den yngste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur.

Les: Mobbing er gjentatte negative handlinger fra en eller flere sammen, mot en person som kan ha vanskelig for å forsvare seg<sup>1</sup>. Mobbing fra medelever bidrar til psykiske helseproblemer i barndommen<sup>2</sup> og alvorlige følgekonskvenser i voksen alder<sup>3</sup>. Nasjonale tall viser at 12,8 % av elever i 7. klasse opplever mobbing på skolen<sup>4</sup>.

### Oppgave 1: Refleksjonsspørsmål (10 min)

Send ordet rundt og snakk sammen i 10 minutter om disse spørsmålene. Bruk metoden «Snakke-lapper», slik at alle rekker å få ordet og svare på alle spørsmålene.

*«Snakke-lapper»: Dere får utdelt tre gule post-it lapper hver. Legg frem én lapp hver gang du sier noe. På den måten øver vi på å lytte til det andre sier og vente til det blir vår tur til å bruke «snakke-lappen». Lappene samles midt på bordet. Når lappene er oppbrukt kan dere fordele lappene på nytt og ta en ny runde hvis dere har tid til det.*

1. Hvordan kan leken bidra til å avsløre utrygt klassemiljø?
2. Hvordan merker du som lærer når elever bruker hersketeknikker?
3. Hvilke elever tror du er nederst på rangstigen i din klasse?
4. Hvordan kan vi bidra til at hierarkier blir mindre viktige, slik at alle kan fremstå med sine styrker i større grad?
5. Hva er gode konsekvenser når regler for oppførsel brytes?

<sup>1</sup>Folkehelse rapporten 2022. <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/samfunn/barn-oppvekst/?term=#skole>

<sup>2</sup>Singam et al., 2017; Sourander et al., 2016)

<sup>3</sup>Copeland, Wolke, Angold, & Costello, 2013; Klomek, Sourander, & Elonheimo, 2015)

<sup>4</sup><https://www.io.kommune.no/aktuelt/informasjon-om-resultater-fra-elevundersokelsen-for-grunnskolen-i-indre-ostfold-kommune.31178.aspx>

## Oppgave 2: Hersketeknikker (5 min)

Se på listen over hersketeknikker. Hvilke er en utfordring blant dine elever nå? Drøft i gruppa og del erfaringer med hverandre om hvordan man kan jobbe rundt utfordringene. Ordstyrer sender ordet rundt.

1. Usynliggjøring/avvisning/isolering
2. Bedrevitende (ovenfra og ned)
3. Tilbakeholdelse av informasjon
4. Latterliggjøring og erting
5. Vold og trusler om vold
6. Påføring av skyld og skam
7. Kick and stroke (stryk og klapp)
8. Definerer, baksnakking, ryktespredning
9. Kalle andre med stygge og nedverdiggende ord
10. Sinne, irritasjon og haking
11. Stadig bemerke feil og mangler
12. Gjøre seg selv til et offer

## Oppgave 3: Les om aktivitetsplikten (5 min)

Skumles hver for dere om aktivitetsplikten i punkt 6.3.1 og 6.3.2 i «Rundskriv Skolemiljø UDIR -3-2017» (*oppdatert 2022, eget vedlegg – skrives ut på forhånd*)

<https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/rundskriv-om-skolemiljo/>

1. Hva innebærer plikten til å følge med, punkt 6.3.1? Si én ting hver.
2. Hva innebærer plikten til å gripe inn, punkt 6.3.2? Si én ting hver.

## Lek (10 min)

### Avisleken

**Beskrivelse:** Sitt på gulvet i en tett ring. En elev står midt i ringen og holder en sammenbrettet avis i hånden. Velg en elev som kan like slik oppmerksomhet. Leken starter med at en elev reiser seg og sier navnet til en annen i ringen, før han/hun setter seg ned. Eleven som står med avisen midt i ringen skal da slå eleven som ble nevnt, og det før denne eleven rekker å si navnet til en annen som sitter i ringen. Dersom den som har avisen klarer å slå eleven som blir navngitt – før eleven sier et nytt navn – så må disse to bytte plass. Da er det altså eleven som ble slått som er den neste til å holde avisen.

NB! Den som har slått med avisen må si et nytt navn før vedkommende setter seg ned. Hvis ikke, kan denne eleven bli slått av den som har avisen – og må dermed stå i midten med avisen igjen. Alle navn skal nevnes, helst like ofte. Det er ikke lov å si et navn som akkurat er sagt. Da blir du «avismannen».

#### Tips:

- 1) Det går an å sitte på stoler. Men leken blir morsomst om elevene sitter tett sammen på gulvet. Da går det forttere og flere får prøve å stå i midten.
- 2) Be hvert barn om å ta ansvar for å si navnet til tre andre barn, som for eksempel kommer etter deg i alfabetet. Øv på forhånd hvilke navn som hver har ansvar for.

## Vi oppsummerer i ringen sammen (5 min)

Vi sitter i ring og sendere en pute el. rundt i ringen.

#### Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skriver ned egne læringsmål for seg selv

## Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!