Blå Kors

”Snitcher du, dør du”

Undervisningsopplegg for ungdomsskoler om mobbing.

Blå Kors **SnakkOmMobbing.no**

Undervisningsmateriell

Blå Kors SnakkOmMobbing.no har utarbeidet et pedagogisk opplegg tilpasset ungdomsskolen. Innholdet omhandler mobbing og består av videosnutter, refleksjonsspørsmål, oppgaver og aktiviteter.

SnakkOmMobbing har siden etableringen i 2015 snakket med 35.000 (2022) barn og unge på chat som setter ord på sin opplevelse av mobbing. Undersøkelser viser at 60.000 barn og unge utsettes for mobbing hvert år, og bare halvparten våger å si ifra. Vi vet at kompleksiteten i mobbesituasjoner kan gjøre det utfordrende for de voksne å møte barn og unge i deres opplevelse og sette inn de tiltakene som fører til endring.

Vi ønsker å være med å sette søkelys på hva mobbing er og gjennom ulike undervisningsopplegg legge til rette for gode dialoger i klasserommet.

«Snitcher du, dør du»

I det pedagogiske innholdet til «Snitcher du, dør du» kan du som lærer selv velge hvor omfattende du ønsker å bruke materiellet.

Undervisningsopplegget er ferdig utformet som Powerpoint-presentasjon med støtteark og kan benyttes uten bearbeidelse. Opplegget er utviklet i samarbeid med Oddemarka skole, Grim skole og Oasen skole Strømme i Kristiansand.

Opplegget «Snitcher du, dør du»

Powepoint-presentasjon: «Snitcher du,dør du»

Opplegget består av to deler og kan brukes i 1-4 skoletimer, avhengig av hvilke oppgaver man velger og refleksjon i klasserommet.

Del 1 går igjennom filmen som helhet
Del 2 tar for seg enkeltepisoder.
Del 1 bør gjennomføres før del 2 hvis man skal bruke begge.

Bruk gjerne lysbilde 20 som avslutning i alle timer i opplegget

Finn flere ressurser her:
Kunnskapshefte om mobbing og utenforskap fra Blå Kors
Blå Kors SnakkOmMobbing.no – Chat med en trygg voksen, helt anonymt
Blå Kors ressursbank: Materiell om rus, mobbing og gaming for unge

1

Til læreren:
Vi har alle et forhold til utenforskap og mobbing. Enten har vi vært utsatt for det selv, sett andre bli det eller har vært med på å mobbe eller stenge ute andre. Når vi nå skal snakke om mobbing kan det for noen dukke opp vonde minner og følelser. Det er viktig å vite at det er normalt, og at det kan være lurt å snakke med en trygg voksen etter timene hvis du kjenner på noe. Mobbing er barnas problem, men de voksnes ansvar.

Våre holdninger og hvordan vi ser på barn og unge (barnesyn) påvirker hvordan vi forstår og møter de som strever. De fleste er enig i at det er vondt og skadelig for barn og unge å bli utsatt for mobbing, men det finnes ulike holdninger til hva mobbing er, hvorfor noen mobber og hva et barn bør tåle. Tidligere har mobbeatferd blitt forstått som sinne mot et offer, et negativt personlighetstrekk eller uoppdragenhet hos den som mobber. I dag har vi mer fokus på sammenhengen mellom mobbing og et behov for selv å høre til, og det å være en betydningsfull deltaker i et fellesskap.

2

Del 1: Videoer og mye elevaktivitet. Elevene kan gjerne bruke en skoletime til skriving, drama, film og en skoletime til fremføring.

Begynn gjerne Del 1 med å spørre elevene. Hva er mobbing? De kan snakke sammen to og to, og ta en runde i plenum i klassen.

Mål for opplegget:
- Elevene får bedre evne til å sette seg inn i egen og andres situasjon (mentalisering).
- Elevene får økt refleksjon rundt mobbing, sosiale prosesser og viktigheten av et inkluderende fellesskap.

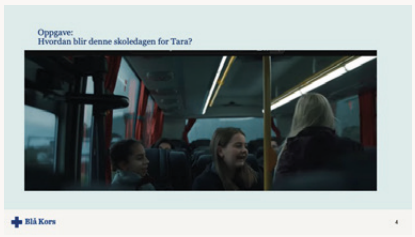
Forslag til budskap:
To definisjoner på mobbing:
«En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere personer»
(Olweus, 1997).

Nyere definisjon som vektlegger mer barnets/ ungdommens subjektive opplevelse.
«Mobbing av barn og unge er handlinger fra voksne og eller barn og unge som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull deltaker i felleskapet og muligheten til medvirkning.»
(Lund, Helgeland, Kovac, Nome, Cameron & Godtfredsen, 2015).

3

Film 00:00:41 – Innledning på film om Tara

4



Her kan man velge mellom ulike arbeidsmåter i forhold til hvor mye tid man ønsker å bruke på hele undervisningsopplegget.

Alternativ 1 (15 min):
Muntlig diskusjon (Individuelt/gruppe/plenum)

Tenk deg at du er Tara: (refleksjonsspørsmål)
Hvordan har du det? Hva føler du? Hvilke tanker har du?
Hvordan er det å være deg på skolen når du har det sånn?

Alternativ 2 (20-30 min):
Skriftlig oppgave (leveres inn til læreren): Skriv oppgaven i jeg-perspektiv ut ifra å tenke deg at du er Tara.

Alternativ 3 (30-40 min):
Rollespill som framføres i klassen

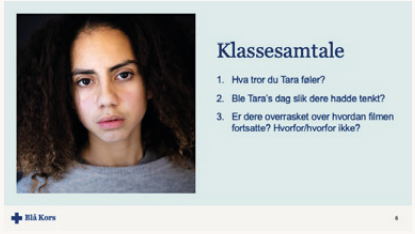
Alternativ 4 (60+ min):
Film som produseres og vises i klassen

NB! Oppgave 3 og 4: Vær oppmerksom på rollefordeling i rollespill og film, og på vær oppmerksom på tema her kan det ligge mange triggere for elever med mobbehistorier. Vurder klassemiljøet.

5

Film 00:03:34 – Hele filmen om Tara

6



Bruk refleksjonsspørsmålene

Individuelt/gruppe/plenum:
Elevene tenker litt individuelt
Elevene snakker sammen i grupper
Oppsummering i plenum

Ingen fasit svar- elevene reflekterer fritt.

7

Her kan læreren skrive ut bildene (bilde 8- 13) og la gruppene nummerere direkte på bildene.

1. Elevene tenker først individuelt (Obs! kan være sårbart å rangere bildene individuelt fordi det kan handle om tidligere erfaringer greit derfor å gjøre det i grupper.)
2. Elevene går i grupper og lager sammen et forslag til rangering.

Avslutt med en samtale i plenum rundt hva elevene tenkte og følte da de rangerte

Det viktigste med denne økta er at elevene reflekterer omkring hva de ville følt og lytter til hverandre. Ikke viktig at gruppa blir enige, men at det blir en god refleksjonssøkt.

Forslag budskap:
Det er ingen fasit på hva som er verst. Det oppleves forskjellig, ofte ut ifra erfaringer. Vi må ta den subjektive opplevelsen på alvor.

8

Snakk med klassen om refleksjonsspørsmålene først i grupper og så i plenum.

Forslag til budskap:
Snakke med klassen om å si ifra

Vi opplever at det ligger sterkt i barn og unge det å ikke snitche og frykten for konsekvensene av å si ifra. Det å få frem viktigheten av godt klassemiljø og at de som klassefelleskap kan bestemme seg for at noen ganger er det rett å si ifra. Det kan gjøre det lettere senere å faktisk si ifra når man ser noen blir mobbet eller blir mobbet selv.

Fortell om hva skolen gjør når de får vite om mobbing.

Mange elever er redde for tiltakene lærere vil sette i gang.

Ungdom forteller at det er viktig hvis de kommer og forteller en voksen, at voksne er trygge og rolige i den samtalen. Ofte forteller de om mobbing som har pågått over tid og da er det ingen grunn til å iverksette tiltak samme dag. Her har man tid til å tenke seg om. Ofte er det viktigste for de som forteller at de møter en voksen som lytter og anerkjenner det de opplever mer enn at det blir iverksatt tiltak samme dag. De forteller og at det er viktig at de får være med å medvirke i hva som skal skje. (situasjon og aldersbestemt)

9

Mobbesirkelen (av Olweus)
Dette er en modell som forklarer de ulike rollene man kan ta i en mobbesituasjon. Det er ikke bare" mobber" og "mobbeoffer". La elevene få tenke på en mobbesituasjon og på hvilken rolle de tok. Frykten for å selv havne i midten og bli mobbet, kan gjøre at elevene ikke tør å gripe inn. De som mobber motiveres av at tilskuerne ler eller observerer uten å gripe inn. Målet er at ungdommen skal bevege seg mot høyre (G) på sirkelen. Dersom flere tør å ta forsvarer rollen, faller mobbingens motivasjon bort. Å få tilskuere til å bli forsvarere er derfor et svært viktig tiltak mot mobbing.

Redd for å bli en snitch?
Her er det gode nyheter fra forskningen. Elever som tar rollen som forsvarer får både økt positiv selvfølelse og bevarer gode relasjoner til andre i nettverket.

"The findings suggest that defending others is likely not a risk factor for youth who are not already vulnerable and/or have the protection of high status, and may actually have a protective effect for these youth."
Kilde

10

Gi noen nøkler til håp:
- Skolen har rutiner for hva de skal gjøre i slike tilfeller.
- Chat med SnakkOmMobbing.no.
- Vær en venn («du kan gjøre en forskjell» Hva er en venn?)
- Si i fra, og fortsett å si ifra til noen andre om det ikke går første gangen.
- Sjekk nullmobbing.no med mer info om hva du kan gjøre.

Gjerne reflekter med klassen rundt det å være en venn, og hva man tenker det inneholder. Det å kunne gjøre en forskjell!

11

DEL 2: Mål for opplegget:

- Elevene får bedre evne til å sette seg inn i egen og andres situasjon (mentalisering).
- Elevene får økt refleksjon rundt mobbing, sosiale prosesser og viktigheten av et inkluderende fellesskap.

12

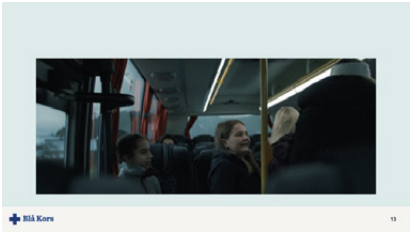
Se filmen om Tara: 00:03:34
Oppsummer litt fra forrige time.
Ser dere noe nytt i dag som de ikke tenkte på sist?

Resten av timen er det lagt opp til refleksjoner rundt bilder fra filmen. Bruk gjerne individ-gruppe-plenum.

Vi ønsker elevene skal reflektere rundt ulik type mobbing. Og hva bør ungdommer som opplever dett gjøre?

Hvorfor er det så viktig å si ifra og hvorfor kan det være vanskelig/sårbart?

13



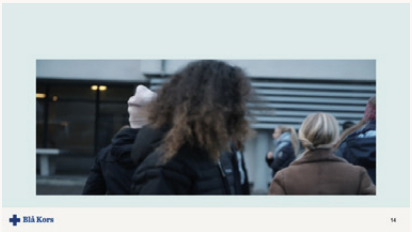
Snakk med klassen. Hva skjer her?
Bilde skal illustrere det å holde noen utenfor med kroppsspråk.

Forslag til refleksjonsspørsmål

- Beskriv kroppsspråket til personene på bilde?
- Hva vil det si å være alene?
- Hvordan oppleves det for Tara å bli så alene?
- Hvem vet at Tara er alene?
- Hva kan de andre gjøre for at Tara ikke skal bli alene?

Forslag budskap: Kroppsspråk – hvordan kommuniserer vi? Er det mulig å ikke kommunisere?

14



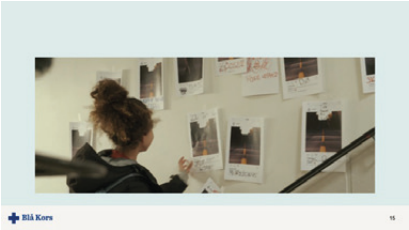
Snakk med klassen. Hva skjer her?
Psykisk mobbing: Utenforskap, avvist, utestengt tydelig bevisst holde utenfor, indirekte mobbing.

Forslag refleksjonsspørsmål:

- Hvem stenger Tara ute?
- Vil du kalle dette mobbing?
- Hvem mobber?
- Hva sier man til en voksen hvis man skal si ifra om slike situasjoner?
- Kan våre handlinger oppleves som mobbing for andre, uten at vi vet om det?

Forslag budskap: Utenforskap kan ofte være indirekte mobbing, og ikke alltid like lett å oppdage for voksne. I indirekte mobbing for eksempel psykisk mobbing kan det gi et signal om at «du er ikke like mye verdt som oss andre». Hva kan vi gjøre for å hjelpe?

15



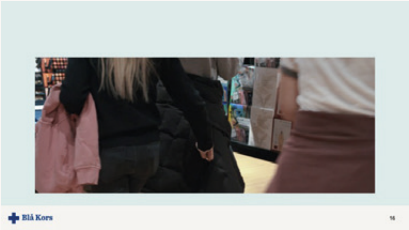
Snakk med klassen. Hva skjer her?
Dette bilde er et bilde Tara har tatt og lagt ut på sosiale medier, som noen har hengt opp i gangen på skolen.

Direkte mobbing, skriftlige kommentarer
Uthenging-latterliggjøring. Krenkelse – latterliggjør hennes hobby/ evner. skriftlig.
Ukjent avsender (litt som det også kan være på nett).

Forslag refleksjonsspørsmål:
- Hva tror dere Tara føler her?
- Hva bør Tara gjøre?
- Hvordan kan voksne hjelpe Tara?
- På hvilken måte kan dette sammenlignes med kommentarer på sosiale medier?

Forslag budskap: Alle kan være enige om at dette er langt utenfor det som er akseptabelt og ikke grei oppførsel. Det er kanskje spesielt vondt å bli angrepet på hobbyer du har, og vondt å ikke vite hvem som har gjort det. Kanskje foto var noe Tara opplevde ho mestret og det var et fristed, men nå blir det også angrepet. Vi kan være enige om at dette ikke er greit, men hva tenker vi om hvis det hadde skjedd på instagram eller snap? Ofte kan man i SoMe tåle et styggere språk og kommentarer. Ungdom vi snakker med sier det bare er sånn og at man ikke mener noe med det og ikke bør bry seg. Vi tror ord gjør noe med oss uansett og vi bør stoppe opp å tenke etter på om vi er innenfor eller utenfor noen grenser når det gjelder hvordan språkbruken vår kan oppleves for andre.

16



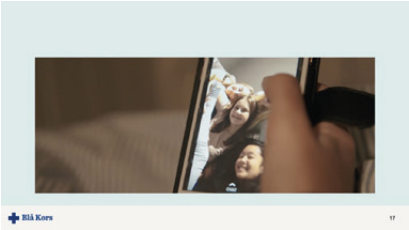
Snakk med klassen. Hva skjer her?
Direkte mobbing - handlinger- uthenging
Kriminell handling – konsekvenser

Forslag til refleksjonsspørsmål:
- Hvordan kan dette skje?
- Hva kan det gjøre med oss å være en del av en gruppe?
- Hvilke ord kan beskrive hva Tara føler her?

Forslag til budskap: Svik/Falskhet- later som ho er med i gjengen – og så gjør de dette.

Gruppe: Det er sjelden én som mobber alene. Ofte er de som mobber en gruppe på to eller flere. Innad i denne gruppen får barna en opplevelse av enighet og tilhørighet. Tilhørighetsfølelsen blir viktigere enn å handle rett. Ofte er den som mobber klar over at mobbingen er moralsk feil. Skyldfølelsen blir imidlertid ofte redusert ved at ansvaret fordeles på flere som står sammen om å mobbe.

17



Snakk med klassen Hva skjer her?
Nettmobbing?

Forslag til refleksjonsspørsmål:
- Er det forskjell hvis den er sendt bevisst eller hvis man ser det på story (sosiale medier)?
- Hvordan kan man inkludere hverandre på nett?

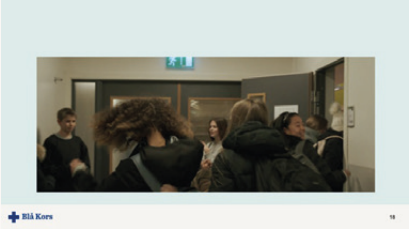
Forslag til budskap:
Mobbing på nett: Aldri frisone – tilgjengelig for mobbing/ utestengning 24/7

50% av de som oppgir at de har opplevd digital mobbing opplever også tradisjonell mobbing.

Flere som opplever mobbing i SoMe opplever depresjon og angst enn de som opplever «klassisk» mobbing.

I et barn/ungdomsverden kan vi ikke skille det som skjer på nett og det som skjer utenfor, påvirker gjensidig. For ungdommen er det en verden.

18



Snakk med klassen. Hva skjer her?
Fysisk mobbing – vold- Materiell vold –ødelegge gjenstander?

Forslag til refleksjonsspørsmål?
- Er det lettere å si ifra om direkte mobbing enn skjult mobbing?
- Hva kan klassekameratene gjøre i denne situasjonen?
- Hvor går grensene. Hva er greit, og hva er ikke? og på hvilken måte kan man finne ut av det?

Forslag til budskap: Ved materiell vold kan intensjon være å skremme – få makt over (frykt gir makt).

19

Forslag på refleksjonsspørsmål:
Hvilke tanker og følelser får du når vi snakker om dette?

Forslag på budskap:
I kjernen av mobbingens ettervirkninger er det ofte en skadet selvfølelse.

«Mobbingen er systematisk opplæring i dårlig selvfølelse» G.Øiestad (Strand, 2014 s329)

Mobbing kan gi både fysiske og psykiske symptomer, samt sosiale belastninger. Det kan blant annet føre til dårlig selvbilde, ensomhet, skolevegring, tristhet, tankekjør, engstelse, mistillit, skam og stress.

Andre alvorlige konsekvenser. Stor risiko for å utvikle angst, depresjon, PTSD (post traumatisk stresslidelse), selvskading og selvmord.

Dette er veldig alvorlig, og mange mennesker lever med konsekvensene av mobbing. Det som er viktig for oss er at vi alle kan være med i kampen for å unngå at mennesker skal oppleve dette. Det er derfor det er så viktig at alle gjør det de kan og har ressurser til. Ved å inkludere, si ifra hvis du ser noen eller selv opplever noe som ikke er greit.

20

Gi noen nøkler til håp:

- Skolen har rutiner for hva de skal gjøre i slike tilfeller.
- Chat med SnakkOmMobbing.no.
- Vær en venn.
- Si i fra, og fortsett å si ifra til noen andre om det ikke går første gangen.
- Sjekk nullmobbing.no med mer info om hva du kan gjøre.

SnakkOmMobbing.no

Blå Kors sine verdier:

Medmenneskelighet

Egenkraft

Verdighet

Kvalitet

Blå Kors SnakkOmPsyken.no
Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
380 20 273 (sentralbord)
snakkommobbing.no
chat-senter@blakors.no

Besøksadresse:
Elvegata 10, 4614 Kristiansand

Blå Kors

I sentrum står et menneske