**Tema: Vennskap tilhørighet, mobbing og utenforskap.**

Reflektere omkring spørsmålene:

Hva er en venn?

Må vi ha mange venner?

Hva setter vi pris på hos ein venn?

Hva trur vi vennene/vennen vår setter pris på ved oss?

Vennskap bidrar til en følelse av deltakelse og fellesskap som igjen bidrar til positiv selvfølelse. Å tilhøre en gruppe gir barn trygghet og sosial tilknytning. Opplevelser sammen med andre barn kan være veien inn i nye vennskap. Å etablere vennskap og opprettholde dem er en viktig faktor i sosialiseringsprosessen og en forebyggende faktor mot uheldig og negativ utvikling.

Film [Venner på skolen - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=cn0MDhbdrR8)

**Mobbing:**

Hva er mobbing?

Hvorfor er det noen som mobber og plage andre? Reflektere omkring dette. Noen svar kan være:

* Føler seg alene
* Får ikke til skolen
* Har det vondt hjemme
* Har vonde følelser som må ut
* IKKE fordi vi har lyst
* IKKE fordi vi er slemme

Selv om de som plager andre ikke har det så bra selv, må vi likevel gjøre alt vi kan for at ingen skal bli plaget:

* Hva tenker du er lurt å gjøre for at alle skal ha det bra sammenn, og at ingen skal bli plaget?
* Mobbing på digitale medier, hvordan foregår det?

 (**Mange barn forteller at de synes det er flaut og skamfullt å bli mobbet eller ikke ha mange venner. Selv å fortelle det til nære og trygge voksenpersoner kjennes vanskelig.**

Barnet kan føle seg mislykket som ikke har “fått til” en slik viktig oppgave i eget liv; – å skaffe venner og bli likt av andre. Mobbing og utenforskap kan oppleves som et nederlag barnet føler seg skyldig i.)

Film for guttene: <https://www.youtube.com/watch?v=Ht7U9S53D-A>

Film for jentene: <https://www.youtube.com/watch?v=5-VpkZrxBUE>

**Konsekvenser av mobbing**.

Hva kan **vi** gjøre for å hindre mobbing? Hva kan vi gjøre for å inkludere andre, for at andre skal føle tilhørighet?

Er det ok å ikke gjøre noe så lenge vi er stille og ikke er den som mobber?

Fortelle historien om læreren som gav ansvaret til dei populære elevene som ikke var mobberne. Lærer Bjørndals metode.

Hvem sitt ansvar? Har vi alle et ansvar?

Å invitere med – den andre kan gjerne si nei, men da har vi iallfall invitert,og den andre kjenner seg inkludert/tenkt på.

Forslag til film fra Blå kors om utenforskap (handler også litt inn i tilhørighet)

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/11/avspiller>

og film om mobbing

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/12/avspiller>

**Ulike følelser relatert til vennskap:**

Glede, lykke, tristhet, sorg, sinne, skyld og skam.

**Skamfølelse:**

Hva er skam?

Når vi har gjort noe dumt er det lurt å kjenne og vise skam, for å kunne gjøre det godt igjen og dermed fortsette å være del av flokken.

Det er vanlig å kjenne skam mer for den ein er, enn hva en har gjort. Skam for å ikke være god nok f. eksempel. Ofte er dette en følelse som er påført oss gjennom hvordan andre har snakket til oss, sett på oss og møtt oss.

Viktig å finne ut om skam er en rett følelse. Er det du sjøl som har gjort noe eller har andre gjort noe mot deg?

Skam blir ofte skjult av sekundærfølelser som sinne og tristhet eller at man prøver å «bli usynlig».

[Skam 5. -7. - Livet og sånn (livetogsann.no)](https://www.livetogsann.no/1-7-trinn/folelsar/skam/skam-5-7/)

[Skam - for vaksne - Livet og sånn (livetogsann.no)](https://www.livetogsann.no/1-7-trinn/folelsar/skam/skam-for-vaksne/)

**Hva kan vi gjøre?**

* + Si unnskyld
	+ Prate med noen

**Vår betydning for andre – og hvordan det påvirker oss sjølv:**

Å ha en god venn er viktig for oss. Å oppleve tilhørighet.

At vi betyr noe for andre – gir oss selv glede, god selvfølelse og styrker oss.

 Å gjære noe bra for andre, å være viktig for andre er også med å styrke vår egen psykiske helse.