

## Aktiviteter for å stimulere og utvikle empatiske ferdigheter

### Aktivitet 1. Sette navn på følelser

Be barna om å beskrive og sette ord på følelser de får dersom de

- 1) Ser at noen blir mobbet
- 2) Blir utsatt for mobbing selv
- 3) Mobber noen andre

### Aktivitet 2. Utvikle toleranse og respekt for ulikheter

Diskuter måter barn kan være ulike på. Eksempel:

- Noen barn er store, andre er små
- Noen løper fort, andre løper seint
- Noen barn er mørk i huden, andre er lysere
- Noen barn liker å leke med lego, mens noen liker å tegne

Hvordan ville barnegruppen være om alle var like?

Snakk om likheter og ulikheter

### Aktivitet 3. Hjelp andre til å føle seg bedre- trøste

Diskuter følgende spørsmål:

- Hvordan kan vi oppdage om et annet barn føler seg såret eller utestengt?
- Hvordan kan vi oppmuntre barn som føler seg såret, og hjelpe dem til å kjenne seg bedre?
- Hvordan kan vi oppdage om et annet barn føler seg såret eller utestengt?

Bruk gjerne rollespill.

### Aktivitet 4. Være vennlige

Hvordan en vennlig handling er det motsatte av mobbeadferd, fordi den gjør en annen føler seg bra i stede for såret.

Be barnet fortelle om en god ting å gjøre med andre, hvordan dette fikk den andre til å føle seg, og hva de følte selv når de gjorde det.

*«Emilie vil ut og leke, hun snubler i skolissene. Da kommer Elena og hjelper henne å knytte dem»*

*Spørsmål:*

- Hva skjedde her, snakk om tema.

## Aktivitet 5. Modellere hjelpsomhet

Bruk bilder, historier, dukker, eller andre konkrete ting til å vise eksempler.

Aktiviteter knyttet til selvsikkerhet og selvhevdelse.

Å lære seg å være selvsikker er å kunne uttrykke sine egne følelser og forsvare sine egne rettigheter samtidig som man også respekterer andre følelser og rettigheter.

Å være selvsikker kan hjelpe barn:

- A) Oppnå sine mål uten å bruke mobbeadferd
- B) Unngå å bli utsatt for mobbing
- C) Respondere effektivt dersom man blir utsatt for mobbing
- D) Støtte andre som utsettes for mobbing

Lære barn at dersom de ikke føler seg trygge, skal de alltid søke hjelp fra voksne.

## Aktiviteter for å lære selvsikkerhetsferdigheter

1. Å beholde roen
2. Å ignorerer
3. Å si Ja eller Nei
4. Å lære å tåle å stå opp for deg selv (selvhevdelse)

## Aktiviteter for å lære problemstrategier

### ➤ Fysisk mobbing:

*Hver gang Ola sitter på favorittbenken sin på lekeplassen, sier David til vennene: «se på dette!» deretter går han bort til benken og setter seg like ved siden av Ola. Så bruker han kroppen sin til å dytte Ola av enden av benken og ned på bakken. David og vennene ler av Ola, og Ola begynner å gråte.*

### ➤ Verbal mobbing:

Janne besøkte dyreparken forrige helg, og etter dette begynte hun å kalle vennene sine med syrenavn. Janne kaller Elin for Flodhest. Elins ansikt ble rødt, og hun forlot lekeplassen for å leke seg selv. Hver gang Elin prøver å komme tilbake i lekegruppen roper Janne og noen andre at «Elin er flodhest» Dette gjør at Elin blir lei seg

### ➤ Relasjonell mobbing:

Lise fortalte vennene sine at de skulle holde seg borte fra Kari fordi « Kari er rar» Hver gang Kari forsøker å leke med Lise eller an av vennene hennes, sier de: «Nei, vi har noe annet vi skal gjøre» Kari føler seg utestengt og skjønner ikke hvorfor de ikke vil leke med henne.

Etter hvert av eksemplene kan du be barna om å tenke på forskjellige responser den som utsettes for mobbing adferd og de som ser på., kan gi, og hvilke konsekvenser man kan oppnå fra de ulike responsene.