

Lektion 5

Målgruppe: Unge

Det er ikke mobning, det er bare ...



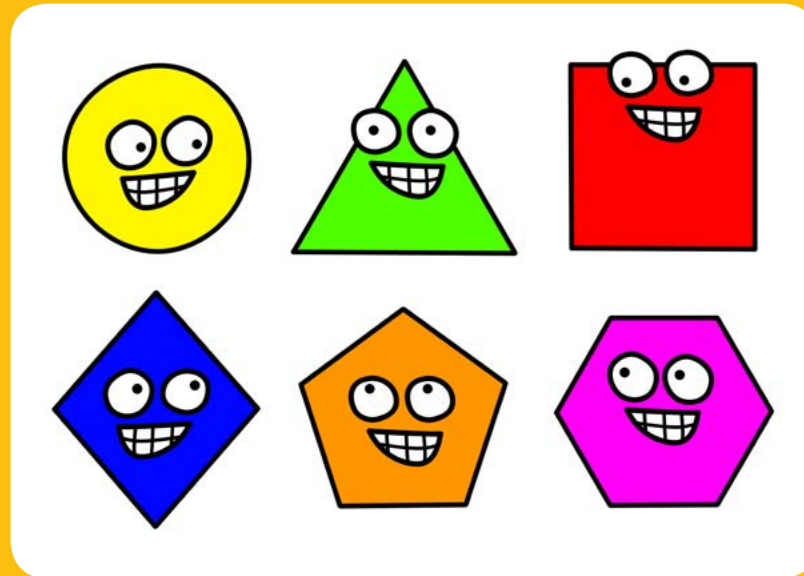
10 lektioner i Social- og Følelsesmæssig Læring med henblik på at bekæmpe mobning i skolemiljøet ved at udvikle sociale og følelsesmæssige kompetencer hos unge mellem 11-14.

Spørgsmål

Hvordan undskylder andre deres adfærd?



Læringsmål



At forstå de strategier, der anvendes til at undskylde eller skjule mobning og indvirkningen på andre.

Klassediskussion

Kan du huske hvad der er vores definition på mobning?



Skole



Køen i kantinen

Hjem

Gruppelokale



Online

Hvornår er det mobning?

Diskussion - hvilken undskyldning giver folk for at være modbydelige?

Gruppejargon

Giver andre skylden

Drengestreger

Vitser

Det skyldes situationen

Drilleri

Sammenhæng

Jagtbart vildt – alle andre gør det

Stereotype

“Misforståede” udtryk

Hvilken følelse oplever du, hvis udtrykket var møntet på dig?

Hvordan tror du andre føler det?

Adfærdsmæssige normer

Gruppeopgave

Hvordan ville jeg reagere, hvis jeg kom hen til en kø på samme tid som alle andre. Ville jeg møve mig ind eller lade en anden komme til først, eller ville jeg bekyrde dem for at springe over?

Den måde, hvorpå vi interagerer med verden, er defineret af sociale eller adfærdsmæssige normer.



Definition: Normer

Normer sørger for den samfundsmæssige orden. Sociale normer er uskrevne regler for hvordan man skal opføre sig. De giver os en forestilling om, hvordan det forventes man opfører sig i en given social gruppe eller kulturel sammenhæng. Vi forventer for eksempel, at eleverne ankommer præcist til timerne og at de udfører deres arbejde. Sociale normer er de accepterede standarder for opførelse af givne sociale grupper. Disse grupper går lige fra venskab over arbejdsfællesskaber og til nationstater. Der er normer, der definerer passende social adfærd for en hvilken som helst social gruppe. Når vi bevæger os mellem forskellige grupper, vil vores adfærd ændre sig i overensstemmelse hermed.

Næste gang...

→ Hvad har du lært i dag?

→ Synes du lektionen har været god?

I den næste lektion vil vi se på et positivt tankesæt og begrebet meta-øjeblik som en understøttende strategi eller en meta-kognitiv proces:

Meta-øjeblikket kan beskrives som en kortvarig tilbagetræden fra en situation, hvori vi holder en kort pause og tænker, før vi handler.

“Huske-på” opgave

**Har du prøvet nogen Mood-apps?
Prøv en app og registrér dine følelser!**



“Huske-på” opgave