

# CTRLZ Skole

– et undervisningsopplegg  
om digital atferd



# Lærerveiledning CTRLZ Skole

Velkommen til CTRLZ Skole, et undervisningsopplegg om digital atferd for elever i ungdomsskolen. Opplegget tar utgangspunkt i målene fra læreplanverket som omhandler folkehelse og livsmestring.

«CTRLZ» på en datamaskin betyr «angre», eller «undo» på engelsk. Gjennom dette opplegget skal elevene lære om uønsket atferd, slik at de unngår å si noe de «angrer på».

Uønsket atferd foregår både på digitale plattformer og i den fysiske verden. Det er derfor essensielt å anerkjenne rollen de digitale plattformene spiller i elevenes privatliv, for å forstå hvordan og hvorfor uønsket atferd dukker opp i skoletida.

CTRLZ Skole tar utgangspunkt i virkelighetsnære situasjoner som speiler utfordringene elevene kan møte online, og sammen med elevene kan du utforske scenarioer som digital mob-

bing og etiske dilemmaer på nettet. Gjennom gruppediskusjoner, brettspill og individuelle refleksjonsoppgaver blir ungdommene oppfordret til å tenke kritisk rundt disse situasjonene, vurdere konsekvensene av ulike handlinger og ta informerte valg.

Som lærer har du en nøkkelrolle i dette opplegget ved å veilede diskusjoner og fremme et trygt læringsmiljø. Målet er å fremme digital dømmekraft, empati, kritisk tenkning og personlig ansvar. Ved at elevene utfordres til å reflektere over digitale dilemmaer, forberedes de på å gjøre reflekterte valg i sine digitale liv. OBS!! Vi advarer om at det vil forekomme stygg ordbruk i noen av oppgavene. Særlig deler av brettspillet kan oppleves ubehagelig for elevene, men dette har en funksjon. Å si stygge ting til andre skal trigge en følelse av ubehag hos den enkelte for å få læringseffekten til å vare utover oppgaven.

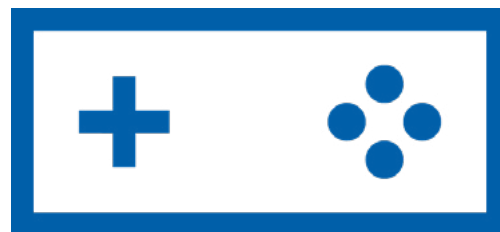
Medietilsynet ønsker tilbakemeldinger fra lærere som har brukt CTRLZ Skole, send gjerne en mail til [info@medietilsynet.no](mailto:info@medietilsynet.no).

# Digitale spilleregler: Det var bare på tull, da!

**TID:** 30 + 40 min

I denne modulen er det en blanding av individuelle og fellesoppgaver. Her er det svært viktig å få tilbakemelding fra de andre og diskutere for å få fram ulike perspektiver på hva som er innfor og ikke.

Vi anbefaler å blande gutter og jenter i fellesgrupper med fire personer på hver gruppe.



Digitale spilleregler handler om hvordan vi bør oppføre oss på internett og i digitale rom som sosiale medier, spill og chatgrupper. Det er en slags veiledning for god oppførsel online, slik at alle kan ha det hyggelig og føle seg trygge.

Å bruke humor er en populær måte å fange noens oppmerksomhet på, spesielt når man flørter. Det kan få deg til å virke mer tilnærmelig, morsom og interessant. Folk liker å være rundt folk som får dem til å le, fordi det føles godt og gjør situasjonen mer avslappet. Å dra en vits eller være leken med ord kan bryte isen og vise at du er selvsikker nok til å ikke ta deg selv for seriøst.

Men det er en balansegang her. Selv om humor kan være en flott måte å komme nærmere noen på, kan det også føre til misforståelser eller uheldige situasjoner hvis det ikke gjøres riktig.



# ◆ Del 1:

## Plenumsdiskusjon

- **Hvorfor forsøker folk å være morsomme?** (5 min)
  - Åpen håndsopprekning, ingen svar er dumme!
    - *Stikkord: oppmerksomhet, aksept og innpass*
- **Intro til sjokkerings-effekt online** (10 min)

Å bruke sjokkerende humor er en måte å få folk til å legge merke til det du sier på, fordi det er uventet og skaper sterke reaksjoner. Det kan få folk til å huske en vits lenge etterpå, starte samtaler eller få folk til å tenke over visse temaer på en ny måte. Det hjelper også folk til å skille seg ut i mengden av all informasjon og underholdning der ute. Men – selv om det kan være effektivt, er det viktig å ikke dra det for langt. Ingen vil jo egentlig såre eller fornærme noen med vitsene sine, så det gjelder å finne en god balanse.

Sjargong er det vi kaller samtale-språket – altså humoren, orda og uttrykkene som er særegne for en bestemt gruppe, for eksempel for spillere, internettbrukere eller et spesifikt digitalt miljø. Dette omfatter gjerne humoristiske uttrykk, internett-memer, spillrelaterte ord og uttrykk som bidrar til å skape en felles identitet og samhold.

Når vi kjenner sjargongen og bruker den riktig, er det en måte å vise tilhørighet til gruppa på. Bruker vi uttrykkene feil eller har misforstått dem, avslører det at vi er nybegynnere eller utenforstående - og det vi sier, er uforståelig for dem som er «innafor».

---

## ◆ Individuell refleksjon:

Se klipp fra CTRLZ: <https://www.youtube.com/watch?v=2NXMvLUIX3Q>

**Varighet:** 1 min, 9 sek.

1. Kan du forklare med egne ord hva du mener at «trakassering» betyr?
2. Hvis noen bruker gaming-sjargong for å være giftig mot andre spillere, hvordan tror du det påvirker lagånden eller samholdet blant spillerne?
3. Tror du at sjargongen eller bruken av spesifikke uttrykk fra gaming-verdenen kan påvirke hvordan spillerne oppfører seg mot hverandre utenfor spillet? Hvorfor eller hvorfor ikke?

---

**PAUSE (5 min)**

---

---

## Del 2:

# Uønsket oppførsel i gaming: (40 min)

### ◆ Individuell refleksjon på eget ark: (10 min)

Se klipp fra CTRLZ: Blanding av jenter og gutter. **Varighet:** 1 min, 31 sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=XeV5FcS1bK0>

1. Hvorfor får jenter mer hets enn gutter?
2. Det snakkes om at en mulig løsning for mindre hets kan være å blande gutter og jenter. Tror du dette vil fungere i praksis? Hvorfor eller hvorfor ikke?
3. Hvorfor tror du hetsen i gaming kan oppleves verre for jenter enn for gutter?

### ◆ Grupperefleksjon: (30 min)

**Gå sammen i grupper på fire elever. Her lønner det seg å blande jenter og gutter for å få fram ulike perspektiver!**

Se videoklipp om uønsket oppmerksomhet hos jenter i gaming:

Vedlegg video: CTRLZ: – Flørting, uønsket oppmerksomhet.

**Varighet:** 1 min, 12 sek.

[https://www.youtube.com/watch?v=DWiEa2MF\\_ml](https://www.youtube.com/watch?v=DWiEa2MF_ml)

Gruppene skal nå analysere videoklippet via rammeverket.

(Vedlegg: CTRLZ: Toxic-sjekken).

---

# BRETTSPILL

## Et stigespill mot giftig oppførsel

Dette er et fysisk brettspill med læringsfokus, hvor spillerne konkurrerer om å komme først i mål. De beveger seg oppover brettet ved hjelp av terningkast. Det unike ved spillet er at spillerne på sin vei mot målet må trekke ulike typer kort som de må handle ut fra – om det er å reflektere over noe, tilpasse seg uforutsigbare situasjoner eller for eksempel håndtere giftig oppførsel. Vi advarer om stygg ordbruk i spillet. Deler av spillet kan oppleves ubehagelig for elevene, men dette er gjort med vilje. Å si stygge ting til andre skal trigge en følelse av ubehag for å få læringseffekten til å vare utenfor oppgaven.

### Spilletets natur:

**Konkurransespektet:** Spilletets tydelige mål er å nå toppen av brettet først. Spillerne kaster terningen og flytter brikken sin tilsvarende antall felter.

**Interaktivitet:** Spillet krever at spillerne trekker ulike kort og følger instruksjonene på dem – enten det handler om å diskutere, reflektere eller utføre bestemte handlinger som påvirker spillforløpet.

### Læringsmål:

**Refleksjon:** Spillet fremmer individuell refleksjon gjennom situasjonene som refleksjonskortene presenterer. Disse situasjonene krever at spillerne tenker over sosiale og emosjonelle dilemmaer og hvordan de kan handle etisk og moralsk riktig.

**Emosjonell intelligens:** Empati-kortene oppmuntrer spillerne til å forstå og håndtere egne og andres følelser, bidrar til å utvikle empati og presenterer strategier for å håndtere negative følelser eller giftig oppførsel på en positiv måte.

**Tilpasningsevne:** Jokerkortene legger til et element av uforutsigbarhet og lærer spillerne å tilpasse seg skiftende omstendigheter – noe som speiler livets uforutsigbarhet.

### Potensialet for læring:

**Emosjonell og sosial bevissthet:** Ved å utforske emosjonelle og sosiale situasjoner gjennom spillet kan spillerne øke sin forståelse for komplekse følelser og lære seg hvor viktig det er å tenke før de handler.

**Kritisk tenkning og beslutningstaking:** For å håndtere de ulike utfordringene som kortene presenterer, må spillerne tenke kritisk og nøye vurdere mulige konsekvenser av valgene de tar. De ulike kortene utfordrer spillerne til å reflektere over sine egne valg og holdninger, og også til å tenke gjennom hvordan valgene og holdningene deres påvirker dem selv og andre rundt dem.

**Håndtering av uforutsigbare hendelser:** Jokerkortene tilfører en dynamikk som simulerer livets uforutsigbare natur, oppmuntrer spillere til å utvikle evnen til å være fleksibel og motstandsdyktig når uventede utfordringer dukker opp.

# BRETTSPILL

**Spilletts formål er å gjøre spillerne bevisste om hvordan de opptrer i sosiale situasjoner. Hensikten er å hjelpe dem til å reflektere rundt og bedre forstå følelsene sine og hvordan de kan regulere dem, i tillegg til å gi dem et verktøy som hjelper dem til å utvikle bedre sosial kompetanse.**

Stigespillet er en engasjerende måte å bli bedre kjent med verdier og scenarioer på gjennom lek og moro. Det blander spillelementet med læringselementet, der spillerne får lære mer om hvordan de kan utvikle seg personlig og følelsesmessig. Spillerne får sjansen til å bli mer bevisste på sine moralske valg og følelser – samtidig som de prøver å vinne over de andre i spillet.

Elevene kan trenge litt hjelp fra lærer særlig i starten. Lærer og eventuelt flere ressurspersoner bør gå rundt til gruppene som spiller og sørge for at de ikke unngår å svare på det de føler kan være vanskelig. At noen oppgaver oppleves som ubehagelige er viktig for læringsprosessen.

Last ned og skriv ut spillbrett og kort og klipp dem ut.

Passende antall elever per spillbrett er tre–fire.

Terninger og brikker må skolen ordne med selv (én terning per gruppe som skal spille).

Medietilsynet har tilgjengelig et begrenset opplag ferdigtrykte spill.

Lærer kan bestille ferdigtrykt spill ved å sende en e-post til

**info@medietilsynet.no**

med «Bestilling CTRLZ Skole spill» i emnefeltet.

## Regler:

### Start Spillet:

- Kast terningen for å bestemme hvem som starter spillet. Den som får høyest tall, begynner.

### Terningkast 6:

- Hvis du kaster en 6 på terningen, får du ikke kaste en gang til.

### Trekk kort felt:

- Hvis du lander på et «trekk kort» felt i løpet av noen andres runde, starter du din runde med å trekke et kort.

- Etter å ha trukket kortet, kan du kaste terningen for å starte din runde.
- Hvis du lander på et nytt «trekk kort» felt i samme runde, leser du dette kortet før din runde er over.

### Refleksjonsspørsmål:

- Når du trekker et refleksjonsspørsmål, les det høyt. Alle spillere må delta i refleksjonen.

### Slik vinner du:

- For å vinne, må du lande i mål med nøyaktig antall øyne på terningen.

# «TOXIC» GAMING

## 1. Følelser og gaming

(10 min)

Vis YouTube film om følelser.

**Varighet:** 2 min, 7 sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=MSzdg6aqJK4>

Det er altså lettere for oss mennesker å vise sinne, fordi da framstår vi ikke så sårbare for

andre. Men da støter vi andre bort, og da blir det vanskeligere å holde på venner – og få nye venner. Det er jo dumt hvis det skjer.

**La elevene diskutere to og to:**

- Når var du sint sist?
- Hvorfor ble du sint da?

## 2. «Toxic» eller giftig oppførsel i gaming ... hva er det?

(10 min)

«Toxic behavior» – giftig oppførsel – i spill er når noen er ufin mot andre spillere. Slik oppførsel kan være alt fra å si stygge ting og mobbe til å ødelegge i spillet med vilje. Dette skjer ofte fordi spillere blir frustrerte eller sinte og ikke helt vet hvordan de skal håndtere følelsene sine. Når vi føler oss sånn, så er det akkurat som det koker inni oss.

Tenk på følelsesregulering som ditt indre kontrollpanel. Noen ganger, når vi spiller og ting ikke går vår vei, kan vi bli skikkelig frustrerte. Det kan være fordi vi taper, noen i laget gjør en feil, eller bare fordi spillet har tekniske problemer. Når vi ikke klarer å roe ned disse frustrasjonene, kan noen av oss ende opp med å ta

det ut over andre spillere. Og i enkelte tilfeller kan vi slenge ut ord og gjøre handlinger vi egentlig ikke mener, og som vi angrer på senere. Dette kalles «å tilte» på gamingspråket. Når en spiller «tilter», tar hen dårlige beslutninger, blir mer aggressiv enn vanlig, eller følger ikke den vanlige strategien sin. Det kan føre til enda flere tap og økt frustrasjon, og skaper en ond sirkel som det kan være vanskelig å bryte ut av.

Det kan kanskje høres rart ut, men når spillere oppfører seg «toxic», giftig, kan det egentlig være et tegn på at de sliter og kanskje trenger litt støtte. De vet kanskje ikke hvordan de skal takle følelsen av å tape eller følelsen av å ikke være god nok, så de tar det ut på en dårlig måte.

**Individuell refleksjon, eget ark:**

Se CTRLZ-klippet «Hvor kommer det fra?»

<https://www.youtube.com/watch?v=ayCe2Fpk53U>

1. Det nevnes i klippet at det er mange jenter som opplever å få stygge kommentarer slengt etter seg når de gamer. Kjenner du til andre grupper du tror er mer utsatt for å oppleve ubehagelige kommentarer?

2. Hvorfor tror du det er flest menn og gutter som slenger stygge kommentarer i spill?
3. Hva tror du menes med «du er fortsatt det du gjør, du er fortsatt det du sier» i spillverdenen?

**PAUSE (5 min)**



## Case 1: «TILT»

**TID:** 20 min

**UTSTYR:**

- Vedlegg CTRLZ: Maskering av sinne

Plasser elevene i grupper på tre personer, både jenter og gutter. Skriv ut ett eksemplar av vedlegget per gruppe.

### En leser historien høyt:

Du kommer hjem fra skolen.

Ah. Endelig tid for å spille. Vel, bare å sette i gang. Det skal skytes. Erik er pålogga. En fyr du møtte i et solo game online som også tilfeldigvis var fra Norge. Han er jo god i CS, men gidder du å spille med folk som klager hele tida? Jaja, bedre enn å spille med randomness.

Du finner noe å drikke og setter deg på PC-en. Må være klar nå, gjøre så du vinner denne gangen. Få opp ranken.

Etter en spesielt utfordrende runde hører du Erik i voice-chat begynne med klagingen sin. For Erik er god, men han har en tendens til å kommentere spillestilen din etter hver runde. Ofte med det han beskriver som «justeringer» for hvordan du kan forbedre deg.

Men disse «justeringene» føles oftere som kritikk enn hjelpsomme råd.

**«Du må virkelig jobbe med aimen din. Hver gang du rusher, dør du, istedenfor å holde posisjonen. Kan du ikke bare prøve å følge planen for en gangs skyld, så vi ikke taper?»** sier

Erik med en frustrert tone.

Greit nok, tenker du. Du har jo vært litt ivrig på å få de første killsa hver runde. Du bestemmer deg for å holde posisjonen.

Plutselig smeller det fra en illsint Erik: **«Altså, at du ikke klarer å ta sistemann der er så fantastisk ræva. Avinstaller dritten og finn på noe annet, du ødelegger for oss alle.»**

Kommentaren treffer deg som et slag i magen. Du kjenner du blir brydd, siden du gjorde alt han sa, og med de beste intensjoner. Du kjenner på en blanding av sinne, frustrasjon og kanskje til og med litt skam. I dette øyeblikket står du ved et veiskille med to muligheter for hvordan du kan reagere.

Nok en runde går, og nå sukker Erik høyt i voice-chaten og sier: **«Er det mulig. Ser ut som jeg må gjøre alt selv her, siden visse folk ikke kan ta vare på seg selv i spillet.»**

Kommentarene fra Erik treffer deg igjen hardt. Du ga alt, men kritikken gjør det vanskelig å fokusere. Det er fristende å blokkere og mute han. Men Erik er en person du også har gode spillminner med.

### Gruppediskusjon:

Kommentarene til Erik kommer utvilsomt ut som sinne. Dere har fått utdelt et bilde som forklarer hvilke følelser som kan ligge bak dette sinnet. Bruk illustrasjonen og analyser situasjonen som oppstår i caset. Hvilke følelser tror dere Erik egentlig kjenner på?

**PAUSE (5 min)**

## Case 2: Mute-ban-block

**TID:** 20 min

**Benytt de samme gruppene som i case 1.**

**UTSTYR:**

- Bruk av «kompass»:
- Vedlegg CTRLZ: Observere vs. reagere

Skriv ut vedlegget **CTRLZ: Observere vs. reagere** (alle sider). Side fire viser to piler. De symboliserer at dersom vi velger å reagere på en situasjon, så må vi være forberedt på å bli en del av situasjonen også. I enkelte situasjoner kan det være bedre å ikke reagere, men heller bare observere. Klipp ut dette pil-symbolet så elevene selv kan velge å «sette dem på» om de velger å reagere. **«Velg dine kamper!»**

### Gå gjennom på tavla:

Vi blir alle lært opp til at vi skal være snille og gode mot hverandre. Så hvorfor er noen folk online så plagsomme og frekke? Mute! Ban! Block! Sånn. Da var det problemet ute av verden. Det er lettvinnt om man får nok av folk online. Men er det ikke rart at man kan gå på gata uten å oppleve det samme?

Online kan man gjemme seg bak lukkede kontoer og skjult navn, og da er det også lettere å slenge med leppa. Det føles mer upersonlig

på et vis. Anonymiteten man har online har man ikke i virkeligheten. Man kan ikke gå rundt og slenge med leppa uten å forvente at man muligens får seg en kommentar eller et slag tilbake.

Men hvorfor virker det som noen nesten alltid er frekke? Kan det ligge mer bak? Forstår vi hva som ligger bak sinne og frustrasjon, er det også lettere å forstå hva som skjer når vi havner i situasjoner der noen har utbrudd.

## Case 2: Mute-ban-block (forts.)

### Diskusjon: Ta utgangspunkt i caset «TILT»

- Alle medlemmene i gruppa skal bruke kompasset til å avgjøre om de ønsker å reagere eller observere. Forsøk å ikke bli påvirket av hva de andre mener.
- Hvis du reagerer, så oppstår et scenario du må forholde deg til og reflektere over.
- Hvis du velger å forholde deg rolig og observere, så oppstår det et annet scenario.

Når sånt skjer, må vi ikke glemme at folk ofte sier ting i spill på nettet de ikke hadde turt å si rett opp i ansiktet på noen. **Å velge hvordan du reagerer eller svarer på det, er helt opp til deg, og det er lurt å tenke seg godt om først.** Det handler ikke bare om å si ifra eller bare se på, men mer om hvordan du kan holde på den du er og fortsatt kose deg med spillet, selv om noen prøver å dra ned stemningen.

#### A) Du velger å reagere

Du velger å si noe tilbake. Du kan stå opp for deg selv og hvordan du spiller, kanskje ved å svare på hvordan de oppfører seg, eller ved å snakke om det kule du har gjort i spillet. Men hva kan skje hvis du svarer? Og hvordan kan du

vise at du ikke liker det de sier, uten å bli like ille selv?

#### Del dine tanker med gruppa:

- **Fordeler:**
- **Ulemper:**

#### B) Du velger å observere

Du kjenner at du har lyst til å si noe tilbake. Men du stopper opp, puster dypt og bestemmer deg for å ikke bli dratt med i det negative. Isteden tenker du litt over det som ble sagt, uten å la det si noe om hvem du er, eller hvor god du er i spillet. Du prøver å se om du kan lære noe av det hele, tenker over om det er noe ved spillingen din som kan bli bedre, eller du innser at det bare er slik at alle har dårlige dager innimellom.

#### Del dine tanker med gruppa:

- **Fordeler:**
- **Ulemper:**

# Å si ifra er en ubehagelig kunst

**TID:** 40 + 40 min

## UTSTYR:

– Sørg for at alle gruppene har penn + papir

**VEDLEGG:** Case jenter, Case gutter

## HENSIKTEN MED MODULEN:

Ved å trene på å ha en sunn tilbakemeldingskultur får elevene muligheten til å reflektere over sine egne perspektiver og kommentarer, og også til å finne ut hva de kan bli bedre på. Dette gjør dem mer selvbevisste og styrker evnen deres til selvregulering i læringsprosessen. En trygg tilbakemeldingskultur oppmuntrer elevene til å ta imot og gi konstruktiv tilbakemelding.

## LÆRINGSMÅL:

- **2.0** Prinsipper for læring, utvikling og danning
- **2.1** Sosial læring
- **2.5.1** Folkehelse og livsmestring
- **2.5.2** Demokrati og medborgerskap

For de fleste er det kjempeviktig å ha venner og tilhørighet til vennegruppa si. Men noen ganger kan det hende at vennegruppa mener og gjør noe som går imot det vi selv synes er riktig. Hva gjør vi da? Det kan være skikkelig ubehagelig å si ifra hvis man er uenig om noe. Kanskje er vi redde for å miste tilhørigheten vår, at vi blir vennegruppas syndebukk, eller at vi blir kalt «snitch». Å si ifra er en ubehagelig kunst vi alle må mestre, for å unngå at andre personer blir såret.

## Del 1:

### Individuell refleksjon på eget ark:

**Tid:** 10 min

- Se klipp fra CTRLZ: Betydningen av å si ifra.  
**Varighet:** 1 min, 17 sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=1sN73iBGB1M>

### Reflekter på spørsmålene:

- Hva ville du gjort hvis du så noen være ufin mot andre på nettet?
- Hvorfor tror du det er så mange som ikke sier ifra når de ser at noen slenger dritt til andre?
- Hvordan ville du følt deg hvis noen var ufin mot deg, alle lot som de ikke så det, og ingen sa ifra?

### Gruppediskusjon:

**Tid:** 20 min

## PAUSE (5 min)

## Del 2:

Del klassen i grupper på tre elever per gruppe. Ha rene guttegrupper og jentegrupper, etter som jentene og guttene får ulike caser de skal jobbe med. Sett en pult i midten og elevene rundt, så de ser på hverandre.

### Gruppediskusjon:

**Tid:** 5 min

Be elevene tegne opp to ruter på et ark og skrive «sladre/snitcher» i den ene rute og «ansvar» i den andre. La gruppa diskutere hva som er forskjellen.

### Forslag til fasit som du som lærer kan ta i plenum:

**Å snitche/sladre** blir ofte oppfattet som at andre kommer i trøbbel når noen sier ifra. Noen ganger kan det være at man sier ifra fordi man selv tjener på det. Andre ganger sier man ifra uten å tenke på konsekvensene. Noen mener at det er det samme som å ikke være lojal, spesielt når det som blir fortalt, ikke er veldig farlig eller skadelig.

**Å ta ansvar** betyr å gjøre det som er riktig, selv når det er vanskelig. Det handler om å hjelpe andre eller hindre noe skadelig fra å skje. For eksempel: Hvis du ser noen bli mobbet og du forteller det til en voksen for å få mobbingen til å stoppe, da tar du ansvar. Du gjør det ikke for å få noen i trøbbel, men fordi du bryr deg og vil at alle skal ha det bra. Det viser at du er modig og bryr deg om hva som er rettferdig og trygt for alle.

**PAUSE (5 min)**

## Caseløning

**Tid:** 30 min

- Case for gutter står i sin helhet her:  
**Vedkegg 4 case for gutter**
- Case for jenter står i sin helhet her:  
**Vedkegg 4 case for jenter**

**NB! Caset for jenter er basert på en ekte sak og kan være triggende hvis noen sliter med selvbildet. Læreren bør vurdere innholdet i samarbeid med skolens helsesykepleier.**

## Plenum avslutningsvis:

**Tid:** 5 min

**Klassen reflekterer i plenum over maktforholdet i mobbesaker.**

**På tavla skriver du:**

«Å utøve makt over andre er egentlig bare svakhet forkledd som styrke.»

Be elevene tenke på casene de har løst nå. Hva tror de at denne setningen betyr? Her er det ingen gale svar!

# Vedlegg 1 – Toxic-sjekken

## 1. Sjargong vs. humor

I klippet nevnes det at jenter kan få kommentarer som «jenter kan pelle seg på kjøkkenet». En slik kommentar kan være ment som tull, men den kan likevel bli oppfattet som sårende for den som blir utsatt for den.

Til guttene, forklar til jentene:

- Hvorfor tror dere guttene tuller med sånne kommentarer til jentene?
- Hvorfor tror dere dette kan oppleves sårende for jenter?
- Ville du tenkt annerledes om kommentaren dersom du hørte noen si det samme til søsteren din eller en god venninne?

Til jentene, forklar til guttene:

- Hvorfor kan det oppfattes som nedsettende å bli fortalt at man skal «pelle seg tilbake på kjøkkenet»?
- Hva tror dere er grunnen til at noen gutter synes det er ok å komme med slike kommentarer?
- Hvordan kan guttene bli flinkere til å ikke være med på språkbruken som blir brukt om jenter?

## 2. Uønsket oppmerksomhet

I klippet beskriver ei jente den oppmerksomheten som hun og venninna får når de gamer, som innpåsliten.

Til jentene, forklar til guttene:

- Forklar guttene i gruppa hvorfor det å spørre om sosiale medier eller personlige detaljer når man spiller sammen, kan oppfattes som innpåsliten oppførsel.

Til guttene, forklar til jentene:

- Hvorfor tror dere at noen gutter føler trang til å gi jenter uønsket oppmerksomhet i spill?

---

## 3. Lagspill og inkludering

I videoen forklarer ei jente at hun opplever at gutter ikke gidder å ta henne seriøst når de spiller sammen – for eksempel ved at de unngår å dele ressurser med henne i spillet.

Til guttene, forklar til jentene:

- Hvorfor tror dere at det er sånn?

Til jentene, forklar til guttene:

- Hvordan kjennes det å bli holdt utenfor bare fordi man er jente?

# Vedlegg 4 – Case for gutter

## Case: GamerGrill

Du og fire kompiser – som du også henger sammen med i det virkelige livet – møtes i spillet Counter-Strike for å spille. Du er vant til at dere tuller mye med hverandre og har det gøy sammen.

Det er høy guttastemning i spillet. Etter hvert blir dere matchet med en femte spiller, ei jente med en tydelig aksent som avslører at hun har utenlandsk opprinnelse, muligens er hun fra Russland eller et øst-europeisk land. Dere merker at det blir en litt annen stemning når hun er med.

Jenta viser seg snart å være en dyktig spiller, og hun overrasker dere i kompisgjengen med sin kompetanse og selvsikkerhet. Evnen hennes til å håndtere gaming-miljøet med letthet – til tross for at hun er i mindretall som kvinne i et mannsdominert spill – er imponerende. Dette får en av guttene i gjengen, som er kjent for å være ganske usikker når det gjelder jenter, til å prøve å være litt ekstra tøff for å imponere henne. Han spør om hun er singel, og hvor hun bor. Hun svarer høflig at han heller skal fokusere på spillet.

Men han gir seg ikke. Drevet av en blanding av beundring og usikkerhet, og i et desperat

forsøk på å få kontakt med henne, begynner gutten å «stalke» jentas Steam-profil, og han graver etter personlig informasjon på Snapchat. Selv om han kanskje ikke mente å gjøre noen skade, krysser handlingene hans grensene for personvern og respekt.

Og jenta mister tålmodigheten. Hun blir lei av guttens konstante mas og mangel på spillfokus, og svarer ham med en treffende og direkte kommentar om hvor elendige spillferdigheter han har. Den ærlige, men brutale kommentaren speiler frustrasjonen hennes. Hun vil gi en tydelig beskjed – for å få slutt på den uønskede oppmerksomheten og rette fokuset på spillet. Kompisen din tar tilbakemeldingen hennes svært personlig og svarer med en svært upassende og sårende kommentar: Han sier han håper at Ukraina bomber familien hennes. Et par av kompisene dine begynner å le, men du har sett krigsbilder på sosiale medier og synes ikke at dette er innafor å si. Du velger likevel å le fordi alle andre ler. Det ender med at det eskalerer og kompisene dine begynner å teamkille henne, én etter én. Noe i deg har lyst til å si ifra, men det virker som om alle de andre har det moro.

## Refleksjonsspørsmål:

1. Hvorfor tror dere kompisen blir nervøs når han skal prate med jenta han åpenbart liker?
2. Hvorfor tror du det kan være vanskelig å si ifra eller gå imot gruppa, selv når du vet at noe er galt? (Hva er det som hindrer deg i å si ifra?)
3. Hvor går grensa mellom å si ifra og ta ansvar her?
4. Hvorfor tror dere det er så lettvint å «bli med» på stemningen, uten å tenke seg om?
5. Hva kunne du sagt til kompisen dine for å få dem til å slutte med å oppføre seg dårlig, uten å skape en større konflikt? (Hvordan kan man prate sammen når man er uenig, og fortsatt være venner?)
6. Hva kunne du gjort annerledes da stemningen begynte å bli ubehagelig, selv før situasjonen eskalerte? Tenk på hvordan du kunne ha endret utfallet ved å si noe tidligere.



## Vedlegg 4 – Case for jenter

### Case: “Det var bare en melding...”

La oss snakke om Emely, som ble tolv år gammel. Emely ble mobbet halve livet sitt og døde av mobbingen. Emelys historie er både trist og viktig å snakke om. Til tross for at det var mange voksne som forsøkte å hjelpe Emely, så klarte de ikke å få bort mobbingen. Dette er historien hennes:

Da hun startet i 1. klasse, hadde hun en venninne, men venninna flyttet. Ting ble vanskeligere for Emely da hun begynte i 3. klasse. Noen av barna i klassen begynte å være slemme mot henne. De holdt henne utenfor, kom med sårende kommentarer og var ekle mot henne. Etter som årene gikk, ble flere med på å være slemme. Da Emely gikk i 6. klasse, ble det enda verre. Hun ble ikke bare holdt utenfor, men noen ganger ble hun også banket og slått. Emely prøvde å holde ut og gjøre det beste ut av situasjonen, men hun følte seg veldig alene. Hun gråt ofte når hun kom hjem, og noen ganger gjemte hun seg på do på skolen for å slippe å møte de andre barna. Selv om familien hennes prøvde å hjelpe ved å snakke med skolen, ble ikke ting bedre.

På grunn av det hun gikk gjennom, begynte Emely å få det veldig vanskelig både fysisk og psykisk. Hun fikk mareritt om nettene. Hun

spiste også svært lite fordi andre kommenterte at hun var stor. Det var hun aldri. Hun følte seg veldig trist og håpløs inni seg. Emely fikk beskjed om at «du må selv endre deg for at de andre skal ha lyst til å være sammen med deg». Men Emely var blitt veldig skeptisk og redd for alt rundt seg. Hun satt alene på benken i skolegården og sa det var fordi det var det hun ville. Hun ville ikke være til bry for noen.

#### Byttet skole

Etter mye press brøt hun sammen, og hun fikk endelig bytte skole. Her så ting ut til å bli bedre med nye venner som aksepterte henne, men hun klarte ikke å glemme de vanskelige årene. I tillegg fortsatte noen av dem som mobbet henne på gamleskolen, å mobbe henne på sosiale medier. Emely hadde flashbacks, gjerne flere i løpet av dagen. Hun så for seg at de som var på gamleskolen, skulle komme og ta henne her også, og at de var her for å be henne dø. Livet ble for vanskelig. Mobbingen og utfordringene hun hadde vært utsatt for opp gjennom årene, førte til at det til slutt ble for mye. Emely så ingen annen utvei på mobbingen enn å ta sitt eget liv. Hun ble bare tolv år gammel.

## Refleksjonsspørsmål:

1. Tanker om å si ifra: Emely gikk i en klasse med flere elever enn dem som mobbet henne. Hvordan kunne klassen tatt grep og sagt «DETTE ER IKKE GREIT!»?
2. Dessverre er det ikke uvanlig at noen mobbeofre opplever at flere «kaster seg på mobbingen» etter hvert som tiden går. Hvorfor er det slik, tror dere?
3. Hvordan kan man si ifra når man ser at andre personer «kaster seg på»?
4. Hvorfor tror dere at de fra gamleskolen fortsatte å mobbe henne på sosiale medier, til tross for at de ikke gikk i klasse sammen lenger?
5. Før skjedde mobbingen bare fysisk. Nå kan mobbingen følge deg på sosiale medier gjennom hele døgnet. Hvordan kan man si ifra når man oppdager mobbing i sosiale medier?