Det du ikke gjør betyr også noe

Problemet

Stillhet er også mobbing
Latter er å bidra til andres smerte
Å se på uten å gjøre noe

"Mobbing ødelegger psykisk helse og kan i noen tilfeller til og med ta liv"

Løsningene

Snakk med noen- du er ikke alene
Ikke bli med på det- stopp det ved å ikke delta
Støtt den som blir mobbet

Husk!

Det er ikke din skyld.
Det finnes hjelp.
Kontakt ditt ombud for hjelp.

ELMO Troms
OFGÁ Romssa

i samarbeid med Maya, 16 år

Livets stigespill

Høyere Utdanning

VGS

8.-10. trinn

1.-7. trinn

Barnehage

Stå over 1 kast

Stå over 1 kast

Stå over 1 kast

Stå over 1 kast

Nevn 3 ting du liker for å gå videre

Stå over 1 kast

TVIBIT

30 MÅL!!!	29 Du søker jobb men har et "uvanlig" etternavn og får avslag. Stå over 2 kast	28 Du har tålt for mye og er utbrent. Rykk tilbake til nr 23.	27 Livet skjer og du mister en som står deg nær. Stå over to kast	26
21	22 Faddergruppa er super! Du får et ekstra kast	23	24	25 Du har brukt rusmidler og mistet kontrollen. Rykk tilbake til nr 20.
20 Du stenger en klassekamerat ute fra russegruppa. Rykk tilbake til start for å øve på å være en god venn	19	18 Du utsettes for hets. Rykk ned til nr 13	17 BRA!! Du turte å spørre om hjelp. Rykk opp til nr 27.	16 Nødutgang! Stå på tvibit og kast 4 på terningen for å få fortsette
11 Du har ikke råd til ski så du skulker skidagen. Stå over 2 kast.	12	13 Du er en del av et trygt mangfold. Rykk opp til nr 18.	14 Alle barna er på snap, bortsett fra deg, du er valgt vekk. Du rykker ned til nr 8.	15 Du må ta et aktivt valg. dersom du kaster 3 på terningen kan du velge den alternative ruta til mål
10 Du fikk akkurat den hjelpen du trengte av læreren din. Rykk frem til nr 12	9		7 Du er snill og hjelper en venn som sliter. Rykk opp til nr 15	6 Du får ikke være med i leken. Rykk tilbake til nr 4
0 START!!	1	2 Du snakker ikke like flytende som de andre barna. Stå over 1 kast	3 Du er heldig og har gode venner og trygge voksne som følger deg opp. Rykk frem til mål	4 Du har ikke uteklær som passer deg. Stå over 1 kast.	5



LIVETS STIGESPILL

SPILLEREGLER

Livets stigespill handler om veier gjennom livet.
På reisen møter du både gode støttespillere, vanskelige hindringer, valg som må tas og hendelser som kan påvirke retningen videre.
Målet er å komme først til **MÅL!**



UTSTYR

- 1 terning
- 1 spillebrikke per spiller
- Spillbrettet

ANTALL SPILLERE

2–6 spillere
Fra ca. 8 år og oppover

SLIK SPILLER DERE

1. Alle plasserer brikken sin på START.
2. Den yngste spilleren begynner.
3. Kast terningen og flytt brikken det antallet terningen viser.
4. Les teksten høyt på feltet du lander på.
5. Følg instruksjonen som står på feltet.
6. Turen går videre til neste spiller.

VIKTIG REGEL: ÉN HENDELSE PER TUR

På hver tur gjelder bare den første hendelsen du lander på.

Dersom et felt ber deg flytte til et annet felt, gå opp en stige eller ned en stige, skal du gjøre dette med én gang.

Når du har kommet til det nye feltet, er turen over. Du skal ikke lese eller utføre instruksjonen på feltet du havner på etter flyttingen.

EKSEMPEL:

Hvis du lander på feltet «Du er en del av et trygt mangfold. Rykk opp til nr. 18», flytter du til felt 18 og avslutter turen der. Du skal ikke lese eller utføre noe som eventuelt står på felt 18.

STIGER

- Landing på et stigefelt betyr at du følger instruksjonen på feltet.
- Flytt brikken til feltet stigen fører til.
- Turen avsluttes når du kommer fram.

MOTGANG OG UTFORDRINGER

Noen felt representerer vanskelige situasjoner i livet. Disse kan føre til at du:

- mister en tur
- må stå over ett eller flere kast
- flytter tilbake på brettet
- må starte på nytt.

TVIBIT OG NØDUTGANG

Hvis du havner på feltet med «nødutgang» ved **Tvibit**, må du bli stående på feltet og kaste til du får 4 på terningen.

Først da kan du fortsette videre.

AKTIVT VALG

På feltet «Du må ta et aktivt valg» får du en mulighet til å velge en alternativ vei videre dersom du kaster 3 på terningen.

MÅL

For å vinne må du komme fram til **MÅL!**

VALGFRI REGEL: Nøyaktig treff
For litt ekstra spenning kan dere avtale at man må lande nøyaktig på MÅL. Kaster man for høyt, blir man stående og prøver igjen neste runde.

SAMTALEREGEL (ANBEFALES)

Livets stigespill er mer enn et brettspill. Når noen lander på et felt med en viktig hendelse, kan spillerne snakke kort om:

- Hva skjedde?
- Hvordan kan dette påvirke et menneske?
- Hva kunne hjulpet?
- Hvem kan bidra?

SPILLETS VIKTIGSTE BUDSKAP

Alle mennesker møter både stiger og hindringer i livet. Ingen klarer alt alene. Gode venner, trygge voksne og fellesskap kan gjøre veien lettere.

LYKKE TIL – OG HUSK: VI SPILLER FOR Å LÆRE, FORSTÅ OG HEIE PÅ HVERANDRE!