

STOPP MOBBING!

GODE RÅD TIL FORELDRE



- Vi skal løse problemene i fellesskap.
- Vi skal få kunnskap om hva mobbing er, hvordan den kommer til uttrykk og hva konsekvensene kan være.
- Vi skal tydelig vise at mobbing er uakseptabelt.

Mobbing angår alle. Det finnes ingen uskyldige tilskuere!

Forord

Dette heftet handler om mobbing, og hva man kan gjøre for å forhindre mobbing. Vi må både forsøke å forhindre at mobbing oppstår og at mobbing fortsetter.

Mobbing er et problem som berører oss alle, men problemet kan ikke løses av den enkelte elev eller den enkelte familie – det kan kun løses i fellesskap; et fellesskap mellom hjem, skole, skolefritidsordning, ungdomsklubb, idrettslag etc.

Heftet henvender seg spesielt til foreldre. Det kan brukes i den enkelte familie, på foreldremøter, i konferansetimer og i samarbeidet mellom foreldre og lærere/skoleledere.

Heftet er oversatt fra dansk og bearbeidet og tilpasset til norske forhold.

Foreldreutvalget for grunnopplæringen(FUG)
Desember 2009

Innhold

- 3_Alle barn har rett til et trygt skolemiljø
- 3_Hva er mobbing?
- 3_Hvem blir mobbet?
- 3_Hvorfor mobber man?
- 3_Hvilken skade gjør mobbing?
- 4_Hvordan kan jeg vite om barnet mitt blir mobbet?
- 5_Hva kan jeg gjøre hvis mitt barn blir mobbet?
- 5_Handlingsmuligheter
- 6_Hva gjør jeg hvis barnet mitt mobber andre?
- 7_Hva kan gjøres på skolen?
- 7_Samarbeidsutvalget
- 7_Skolemiljøutvalget
- 7_Elevrådet
- 7_Ansatte og skoleledelsen
- 8_Elevene, kontaktlæreren og foreldrekontaktene
- 9_Avtale
- 10_FAU – Foreldrerådets arbeidsutvalg
- 10_Hva kan vi alle gjøre?

STOPP MOBBING!
Gode råd til foreldre
Foreldreutvalget for
grunnopplæringen
www.fug.no
post@fug.no
© FUG 2009
Layout: Månelyst as
Foto: iStockphoto

Alle barn har rett til et trygt skolemiljø

Mobbing foregår ofte på eller i nærheten av skolen. Våren 2003 vedtok Stortinget en lov som ofte blir kalt barnas arbeidsmiljølov. Det er kapittel 9a i opplæringsloven, og her slås det fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Dette betyr at ingen barn skal utsettes for krenkende ord eller handlinger som for eksempel mobbing! Alle har rett til å føle seg trygge når de er på skolen.

Rett til å klage – plikt til å handle

Det står også i loven at de voksne på skolen har plikt til å gripe inn hvis de får vite eller får mistanke om at en elev blir mobbet. Da skal vedkommende enten straks gripe inn selv, eller varsle skoleledelsen om saken. Dersom en elev og/eller foreldre sier fra om mobbing, skal skolen snarest sette i verk tiltak for å få slutt på dette. Hvis skolen ikke gjør det, kan eleven og foreldrene klage til kommunen og videre til Fylkesmannen.

Hva er mobbing?

Mobbing kan skje mellom et barn og et annet barn/gruppe, eller mellom barn og voksne. Mobbing kan være:

- Verbal (for eksempel bruke kallenavn)
- Sosial (for eksempel bli holdt utenfor)
- Materiell (for eksempel få ødelagt klær og eiendeler)
- Psykisk (for eksempel bli truet eller tvunget til å gjøre noe)
- Fysisk (for eksempel bli slått eller sparket)

Verbal, sosial og psykisk mobbing er mer utbredt enn materiell og fysisk mobbing.

I elevundersøkelsen er mobbing definert slik: "gjentatt negativ eller "ondsinnnet" atferd fra en eller flere rettet mot en elev som har vansker for å forsvare seg. Gjentatt erting på en ubehagelig og sårende måte er også mobbing".

Hvor alvorlig mobbingen er, avhenger av ulike faktorer:

- Hvor ond er hensikten med mobbingen?
- I hvor stor grad påvirker mobbingen den som blir mobbet?
- Hvor truende er mobbingen?
- Hvor ofte skjer det?
- Hvor lenge?
- Hvor personlig er det?
- Hvor mange deltar i mobbingen?

Hvem blir mobbet?

Alle kan bli mobbet, og det er umulig å peke på trekk som fører til mobbing. Undersøkelser viser at utseende, klesstil, dialekt eller lignende ikke er årsak til mobbing. De som blir mobbet, har et lavere selvbylde enn gjennomsnittet, men det kan også forklares som et resultat av mobbing.

Enhver som vil mobbe, kan finne noen å mobbe for et eller annet.

Hvorfor mobber man?

Barn mobber av mange grunner, f.eks. fordi:

- De er sjalu.
- De blir selv mobbet.
- De vil være tøffe (mest gutter).
- De vil skape samhold blant noen ved å stenge andre ute (mest jenter).
- De vil vise seg.
- De vil ha oppmerksomhet.
- De vil avreagere.
- De vil kompensere for nederlag.

Er det forskjell på gutter og jenter?

Gutter mobber både gutter og jenter, mens jenter hovedsakelig mobber andre jenter. Gutter velger ut sine offer fra samme eller yngre aldersgrupper over hele skolen, mens jenter normalt holder seg til sin egen klasse/gruppe. Gutter mobber mest for å vise seg. Den mobbingen gutter og jenter utsettes for, er noenlunde lik. Gutter utsettes likevel mer for fysisk mobbing, mens jenter utsettes mest for sosial mobbing.

Hvilken skade gjør mobbing?

Mobbing gjør barn ulykkelige, kan få dem til å skamme seg og føle seg ensomme. De mister selvtilliten, blir innadvendte og kanskje syke. De prøver å fortrenge at de blir mobbet, og kanskje føler de også at det er deres egen skyld. Kanskje avreagerer de på søsken eller foreldre. De vil sannsynligvis bli anspente og ukonsentrerte på skolen. Det kan være de ikke vil



gå på skolen. Mobbing påvirker læringen og kan ødelegge skolegangen. Jevnlige, men uforutsigbar, psykisk mobbing med mange trusler over lang tid, der barnet ikke kan fortelle noen om det, er kanskje det verste.

Mobbing kan bidra til å utløse alvorlige problemer, dårlig oppførsel, spiseforstyrrelser, kriminelle handlinger og depresjoner. Barn som mobber, får selv problemer – med skolen, foreldrene eller kameratene. Selv om de fleste mobbere i begynnelsen er populære, så kan de ende med å bli upopulære. Det kan bli utrivelig å gå på skolen, ikke bare for de elevene som blir mobbet, men for enhver som ser mobbing, og kanskje føler seg tvunget til å medvirke fordi de ellers er redde for selv å bli mobbet.

Hvorfor forteller de ikke om mobbing?

Det er mange grunner til at barn og unge synes det er vanskelig å fortelle voksne om mobbing. De vanligste grunnene er:

- De er redde for å bli mobbet enda mer.
- De vil ikke være sladrehanke.
- De vil ikke uroe foreldrene.
- De skammer seg over ikke å kunne klare seg selv.

Hvordan kan jeg vite om barnet mitt blir mobbet?

Nedenfor er en liste over mulige faresignaler. Ingen peker i seg selv direkte på mobbing, og de kan være forårsaket av andre ting. Plutselige store forandringer i atferden er viktige tegn. Hvis du føler at noe er galt, så er det trolig også tilfelle.

Skolen

- Barnet vil ikke gå på skolen; generelt, på bestemte dager eller til bestemte timer.
- Barnet er redd for å gå til og fra skolen, eller ber om å bli kjørt.
- Barnet går omveier til og fra skolen.
- Barnet kommer for sent til eller hjem fra skolen.
- Barnet kommer sultent hjem.
- Barnet klarer seg dårligere på skolen.
- Barnet kommer hjem med ødelagte bøker, ting eller klær.
- Barnet "mister" bøker, ting eller klær.
- Barnet "mister" lommepengene gang på gang.

Kameratene

- Barnet unngår venner og andre barn.
- Barnet blir innelukket og slutter med fritidsaktiviteter.

Atferd

- Barnet ber om ekstra penger eller begynner å stjele.
- Barnet nekter å fortelle hva som er galt.
- Barnet begynner å mobbe søsken eller foreldre.
- Barnet blir lett oppfarende, irritabel, aggressiv og har raseriutbrudd.
- Barnet mister selvtillit.
- Barnet gråter seg i søvn eller har mareritt.

Helse

- Barnet har uforklarlige sykdommer.
- Barnet endrer sove- eller spisevaner.
- Barnet har uforklarlige skrammer og blåmerker.

Hva kan jeg gjøre hvis mitt barn blir mobbet?

Ditt mål må være å få barnet til å snakke om problemene og gi barnet tilbake selvtilliten og troen på seg selv. Du vil formodentlig selv gå gjennom et bredt spekter av følelser:

- Hjelpeløshet – det er ingenting du kan gjøre.
- Sinne – du vil kanskje ha hevn.
- Bekymring – for ditt barns velbefinnende.
- Forvirring – du vet ikke hva du skal gjøre.
- Skuffelse – hvorfor kan ikke barnet klare det selv?

Så stopp opp, bevar roen og tenk gjennom tingene før du gjør noe.

Det er viktig at barnet ditt opplever at du har kontroll over situasjonen.

- Forvent en følelsesmessig reaksjon fra barnet; for eksempel skam eller sinne.
- Ta problemet alvorlig – barnet er formodentlig mer lei seg enn du tror.
- Undervurder aldri angsten hos et mobbet barn.
- Angrip problemet som noe som skal løses, og som man kan lære av.
- Ta deg god tid til å snakke med barnet – finn et rolig sted.

Ditt første svar

Unngå å være:

- kynikeren – «det skal du ikke være lei deg for».
- martyren – «det er da ingenting, den gang jeg gikk på skolen...».
- forhørslederen – «jeg vil vite alt».
- redningsmannen – «det skal jeg nok ordne opp i».
- trollmannen – «det ordner jeg på et øyeblikk».

Prøv i stedet å være:

- lyttende – lytt tålmodig og trekk ikke forhastede konklusjoner.
- undersøkende – etterforsk oppmerksomt og tålmodig.
- støttende – se problemet fra barnets side.

Berolige barnet og anerkjenn problemet

- Det er viktig å la barnet få vite hvor glad du er for at du fikk informasjon om mobbingen, at du tror på barnet, at det ikke er barnets skyld, og at du er lei deg for at dette har skjedd. Det er ikke barnet som er problemet!
- Forviss deg om at barnet ikke tror på det mobberen sier.

- Berolig barnet med at det ikke er alene om å bli mobbet.
- Hvis det er fare for barnets sikkerhet, må du ta affære.
- Hvis barnet er i ekstrem krise, søk profesjonell hjelp.

Handlingsmuligheter

- Finn frem til sannheten, men unngå langvarige forhør; følg barnets tempo. Få i stedet informasjon fra andre – få hjelp fra skolen.
- La barnet foreslå løsninger på problemet.
- Hvis problemet fortsetter, må du kontakte skolen – i første omgang kontaktlæreren. Skolen har plikt til å handle. Vent ikke til den neste konferansetimen eller foreldremøtet. Snakk med lærerne om det. De kan ikke gjøre noe før de kjenner problemet. Sannsynligvis vet de ikke hva som foregår. Hvis mobbingen foregår i eller omkring SFO eller en fritidsaktivitet, skal du kontakte lederne der.
- Undersøk hvordan barnet ditt er på skolen. Du blir kanskje overrasket. Hvis du er usikker når det gjelder å ta kontakt med skolen, kan du for eksempel få en av foreldrekontaktene eller et medlem av FAU til å ta opp saken. Kanskje har du ikke lyst til å stå frem med navn, men det må ikke stoppe deg fra å fortelle skolen om problemene.

Hjelp barnet med å

- uttrykke sine følelser, især sinne
- kunne svare igjen – kom med positive og realistiske forslag
- innse at sikkerhet er viktigere enn ting (bli ikke sint på grunn av tapte eller ødelagte eiendeler)

Hent barnet på en diskret måte hvis mobbingen skjer på skoleveien. Hvis mobbingen har vært voldsom og langvarig, så unnlatt ikke å snakke om det, selv om du er redd for å rippe opp i fortiden. Barnet har behov for å snakke om det og bearbeide det over tid.

Du kan

- ikke skaffe barnet venner, men du kan skape muligheter for å få venner
- oppmuntre barnet til en ny hobby eller interesse for å gi barnets selvtillit et puff fremover
- prøve å få barnet med i en organisert fritidsaktivitet med struktur og tilsyn. Så kan man gradvis gå inn i aktiviteter som er litt mindre styrt av voksne

- kontakte andre foreldre i klassen og spørre om de har lignende opplevelser
- undersøke om barnet ditt selv provoserer til mobbing
- føre dagbok over episodene; hvem, hvor, når, hvordan
- kontakte lærerne om problemet og diskutere hva de kan gjøre med saken
- gi foreldrene til mobberen/mobberne beskjed – helst gjennom skolen
- ta opp temaet på foreldremøte i klassen

Er løsningen å gjøre gjengjeld?

Noen foreldre forteller barna sine at de bare skal gjøre gjengjeld og svare eller slå igjen. Men tenk litt over dette:

- Er ditt barn i stand til å slå igjen?
- Vil barnet gjøre det?
- Er det ikke bare det mobberen venter på?
- Går du inn for vold?
- Kommer barnet da til å tro at det er i orden å slå først?
- Vil det gi barnet ditt flere problemer?
- Kan barnet også klare å takle alle mobberens venner?
- Gjør du ditt barn til «Svarteper»?
- Løser dette problemet?

Husk at verbal, sosial og psykisk mobbing er mye mer utbredt enn fysisk mobbing. Hvis barnet ditt blir fysisk mobbet, er nok barnet ikke typen til å slå igjen – det er derfor barnet blir mobbet. Gjør ikke barnets problemer verre ved å oppfordre det til å gjøre noe det ikke kan. Finn heller – sammen med barnet – andre måter å takle episoder på. Aksepter barnet ditt for hva det er, ikke for hva du forventer det skal være.

Hva gjør jeg hvis barnet mitt mobber andre?

Prøv å unngå trusler som bare vil få barnet til å tie. Målet ditt skal være å samarbeide med barnet uten å bygge opp motstand. Få barnet til å føle seg ansvarlig. Fokuser på mobbingen – ikke på barnet, vær løsnings-orientert og ikke problemorientert. Ikke mobb barnet ditt!

Du skal handle!

- Kontakt straks skolen og finn ut hvordan barnet oppfører seg der. Vent ikke til neste konferansetime eller foreldremøte.
- Be skolen om å følge opp, be om samarbeid mellom deg og skolen, og hold hverandre løpende orientert om utviklingen.
- Hold hodet kaldt – unngå å overreagere.



- Få barnet til å fortelle, og finn ut hva barnet oppfatter av det som skjer.
- Beskriv hvordan du ser situasjonen, og hva du mener om den.
- Forklar klart og tydelig at det er i orden å forsvare seg selv, men at det ikke er lov å mobbe.
- Forklar hvilke følelser den som blir mobbet har.

På lengre sikt

- Prøv å få mobberen til å se episoden fra det mobbede barnets side.
- Få barnet til å gjøre det godt igjen på en eller annen måte.
- Prøv å oppmuntre barnet til en fritidsinteresse hvor barnet kan få det bedre med seg selv.
- La barnet være sammen med et større og roligere barn.
- Ros god oppførsel overfor andre barn.
- Gi mye tid og oppmerksomhet.
- Vær bestemt, men rettferdig. Avstraffelse gjør problemet verre, så du bør heller overveie å inndra noen av barnets privilegier.
- Hjelp barnet ditt med å finne andre måter å løse problemer på.

Se på deg selv!

Har du kanskje selv, uten å ville det, oppmuntret til mobbing?

Kanskje ved å:

- ikke ta mobbing alvorlig eller ikke å tro på barnet.
- si «Slutt med å sladre» eller «Forsvar deg selv».
- legge skylden på det barnet som blir mobbet.
- gjøre forskjell.
- delta med erting og kallenavn for gøy.
- være sarkastisk.
- være urettferdig.
- henge ut barnet i andres påhør.
- gi barnet skylden for alt mulig.



Hva kan gjøres på skolen?

Mye av mobbingen foregår i eller omkring skolen. I «arbeidsmiljøloven» for elevene (kapittel 9a i opplæringsloven) står det blant annet at ansatte ved skolen har plikt til å gripe inn dersom de får kunnskap eller mistanke om at en elev blir utsatt for mobbing, diskriminering, vold eller rasisme.

Skolemiljøutvalget (SMU)

Stortinget har bestemt at hver skole skal ha et skolemiljøutvalg der elevene og foreldrene skal utgjøre flertallet. Alle råd og utvalg i skolen har rett til å uttale seg og komme med forslag i alle saker som har betydning for skolemiljøet, men skolemiljøutvalget har et spesielt ansvar for å følge opp saker som gjelder kapittel 9a.

Samarbeidsutvalget

Samarbeidsutvalget (her sitter elever, foreldre, ansatte, skoleleder og en politiker) skal holdes løpende orientert om læringsmiljøet ved skolen. Ved noen skoler er samarbeidsutvalget erstattet av et driftsstyre. Utvalget skal tas med i planlegging og gjennomføring av miljøtiltak. Samarbeidsutvalget kan f.eks.:

- ta med sanksjoner mot mobbing i skolens ordensregler.
- lage en handlingsplan mot mobbing. I planen skal det bl.a. beskrives hvordan elever, foreldre og ansatte skal forholde seg når mobbing oppstår, retningslinjer for å ta kontakt med hverandre osv. Elever, ansatte og foreldre må være med i utarbeidelsen av handlingsplanen.
- følge opp loven om at skoleleder, lærere og andre ansatte har plikt til å være oppmerksomme på mobbing, til å ta affære når mistanke om mobbing er til stede og til å reagere på henvendelser fra elever og foreldre.
- gi kontaktlærerne pålegg om at trivsel, trygghet og mobbing er fast tema på alle foreldremøter.
- informere alle foreldre om skolens holdning til mobbing, retningslinjer for samarbeid for å forhindre/stoppe mobbing og tiltak for å få et trygt læringsmiljø.
- melde saker til skolemiljøutvalget

Elevrådet

Med støtte fra samarbeidsutvalget, FAU og skolens ansatte kan elevrådet:

- straks melde fra til skolens ledelse eller en lærer når mobbing skjer.
- lage kampanjer på skolen mot mobbing.
- opprette en «mobbepatrulje», dvs. et korps av elever på tvers av klassene som andre elever kan henvende seg til for å få hjelp.
- innføre en «klagekasse» – eventuelt med standardskjema – hvor de elever som blir mobbet kan si fra.
- hjelpe elever som blir mobbet med å si fra til skolens ledelse.
- aktivt bekjempe mobbing ved å være gode forbilder og å gripe inn når noen blir mobbet.
- gi tillitsvalgte elever medansvar for å ha faste møter om læringsmiljø og mobbing med hele klassen og med kontaktlæreren og foreldre-kontakter.
- ha faste møter med FAU.
- ha læringsmiljø og mobbing som fast sak på alle elevrådsmøtene.
- behandle og melde saker til skolemiljøutvalget.

Ansatte og skoleledelsen

Skolen er pålagt å drive et kontinuerlig arbeid for å sikre at skolemiljøet fremmer elevenes helse og trygghet og skal blant annet:

- straks iverksette tiltak når mobbing skjer (jfr. elevenes rett til et godt læringsmiljø).
- sørge for at skolemiljøutvalget fungerer etter lovens intensjoner.



- arbeide kontinuerlig, i samarbeid med foreldre og elever, for et godt læringsmiljø fritt for mobbing og dermed forebygge mobbing.
- arbeide systematisk, i samarbeid med foreldre og elever, for å utvikle elevenes sosiale kompetanse.
- sørge for at elever og foreldre blir tatt på alvor når de melder fra om mobbing.
- sørge for at elevene har aktivitets- og leketilbud i frikvarterene – med tilsyn.
- ha temauker om mobbing og trivsel.
- inndelegge skolegården i flere områder: Det kan være en del til å leke og spille ball, en del til å sitte og snakke sammen osv.
- innføre fadderordning der eldre elever tar seg av yngre elever.
- aktivt bekjempe mobbing ved selv å være gode forbilder.

Elevene, kontaktlæreren og foreldrekontaktene

- Diskutere mobbing i timene.
- I fellesskap finne gode løsninger på hvordan en kan forhindre mobbing.
- Innføre en ordning med trivselsobservatører. To elever velges eller utpekes. En uke av gangen skal de registrere hva de ser og rapportere det til kontaktlæreren. De skal ikke gripe inn selv. Elevene i klassen orienteres, men ikke skolens øvrige elever. Rollen som observatører skal gå på omgang blant samtlige elever i klassen.
- Foreldrene i klassen blir enige om hvilke retningslinjer som skal følges når noen blir mobbet, eller når det er mistanke om mobbing. Elevene må kjenne til disse rutinene. Prinsippet skal være informasjon, dialog og samarbeid mellom hjem og skole.
- Når noen blir mobbet, skal det reageres umiddelbart (både av ansatte, foreldre og elever).
- Jevnlige møter mellom kontaktlærer, foreldrekontakter og elevtillitsvalgte om miljøet i klassen.
- Foreldre og lærere skal tydelig si fra til elevene at mobbing er uakseptabelt.
- Gjennomføre elevsamtaler med hver enkelt elev der bare læreren og eleven er til stede. Spørsmål som arbeidsinnsats, arbeidsvaner, trivsel (også mobbing), motivasjon samt elevens faglige og sosiale mål tas opp.
- Gjennomføre konferansetimer mellom foreldre og lærer (og eventuelt elev) – samtaler der trivsel og mobbing skal tas opp.
- Kontaktlæreren kan tilrettelegge for møte mellom mobbere og den mobbede og/eller mellom foreldrene til disse. Det skal gis mulighet for å snakke sammen, høre alles oppfatning om saken og lage avtaler.

STOPP MOBBING!

Mobbing angår alle!

Alle voksne; ansatte, foreldrekontakter, medlemmer av foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU), skolemiljøutvalg (SMU) og samarbeidsutvalget (SU) og frivillige organisasjoner har ansvar for å stoppe mobbingen.

Derfor inngår vi forpliktende avtale!

Jeg/vi _____ (navn)

som er *) _____ (funksjon)

ved _____ (skole)

*) ansatt, foreldre, foreldrekontakt, medlem av FAU, medlem av SMU, medlem av SU, frivillig organisasjon.

vil

- gripe inn, stoppe mobbing
- hjelpe den som blir mobbet
- la andre få vite hva som skjer

Underskrift _____

Jeg/vi er enige om følgende tiltak:

FAU – Foreldrerådets arbeidsutvalg

Ved noen skoler er det foreldrekontakter som utgjør FAU. Her ligger det godt til rette for erfaringsutveksling: Hvordan arbeider foreldrekontaktene med læringsmiljø og mobbing? Uansett FAUs sammensetning må FAU være pådriver i arbeidet mot mobbing. De må påse at elever og foreldre er aktivt med i planlegging og evaluering av tiltak mot mobbing.

Hva kan vi alle gjøre?

Vi må alle gjøre en innsats:

- Forstå at mobbing betyr dårligere opplæring og læringsutbytte for alle elevene, og at de elevene som blir mobbet, har vanskeligheter med å lære.
- Ta mobbing på alvor og forhindre at det skjer.
- Finne frem til hva som egentlig har skjedd når vi hører om et problem.
- Oppmuntre elevene til å fortelle om mobbing, og støtte dem når de tar det opp.
- Hjelp alle barn som blir mobbet.
- Hjelp mobberne til å endre oppførsel.

Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) er et nasjonalt utvalg for og med foreldre som har barn i skolen.

FUG er opptatt av:

Hjem-skole-samarbeid

- Å ivareta foreldrenes interesser i skolesammenheng
- Å gi kunnskap om hvordan et hjem-skole-samarbeid fungerer
- Å gi kunnskap om hvordan foreldre kan støtte sine barn
- Å sette dagsorden og støtte foreldre når det gjelder sentrale tema som inneklima, mobbing, foreldremøter, skolearbeid, med mer.

www.fug.no – en nettressurs for foreldre med barn i skolen

Stopp mobbing! © FUG 2009

