

Trygt og godt – på skolen og i fritida

Foreldremøte Bore skule, 8.mars 2023



Arkivbilde

Marit Nygård Roth, mobbeombud

Mobbeombud for barnehage og grunnskole

- Lavterskeltilbud for barn, elever og foresatte
- Veileder og støtter i enkeltsaker
- Gir informasjon og opplæring
- Bidrar i alle faser - forebyggende, i aktive saker og i etterkant av saker

Barnekonvensjonen
Barnehageloven Kap 8
Opplæringsloven Kap 9A

lytte / være i dialog / se det store bildet / bruke fagkunnskap



MOBBEOMBUDET
Rogaland

**En trygg og god
hverdag for alle
barn og unge**

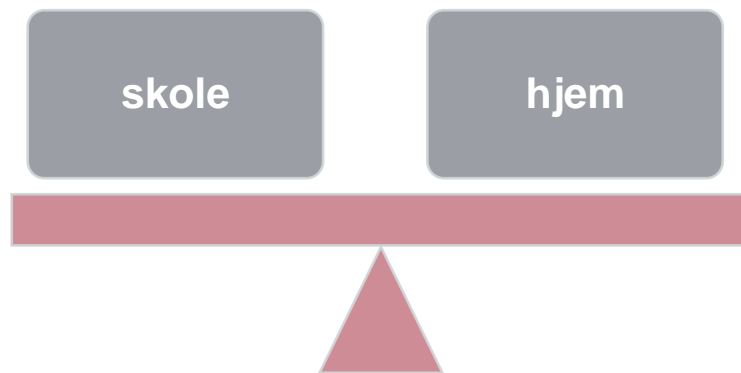


3.1 Et inkluderende læringsmiljø

Skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle.

Et raust og støttende læringsmiljø er grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling. Føler elevene seg utrygge, kan det hemme læring.

Trygge læringsmiljøer utvikles og opprettholdes av tydelige og omsorgsfulle voksne, i samarbeid med elevene. De ansatte på skolen, foreldre og foresatte og elevene har sammen ansvar for å fremme helse, trivsel og læring, og for å forebygge mobbing og krenkelser. I arbeidet med å utvikle et inkluderende og inspirerende læringsmiljø skal mangfold anerkjennes som en ressurs.



Mangfold



King of Norway reigns on Facebook after diversity speech

King Harald shook up the royal garden party with a speech in support of refugees and gay rights which has since gone viral



King Harald: 'My greatest hope for Norway is that we will be able to take care of one another.'
Photograph: NTB Scanpix/Reuters



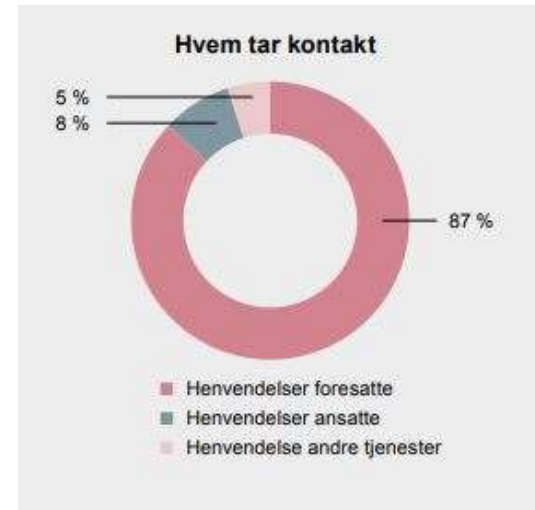
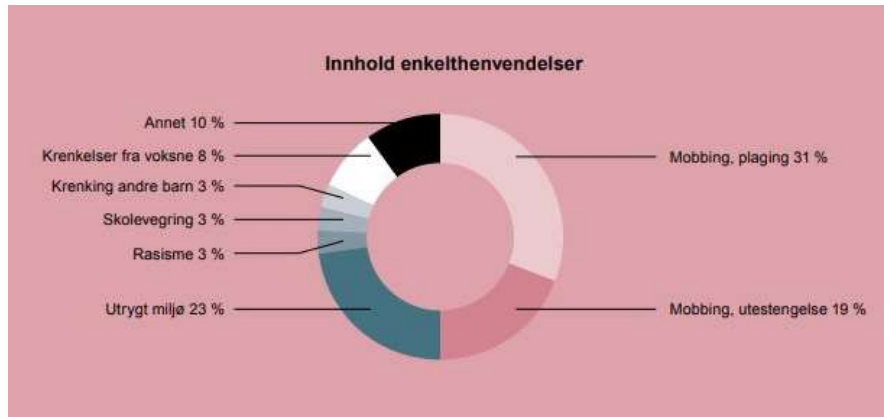
Nasjonal kompetansetjeneste
for barn og unge
med funksjonsnedsettelse

AKTIV
UNG



Henvendelser - ombudets erfaringer

- Mest mobbing og flest henvendelser 5.- 7. klasse
 - Plaging og utestengelse
 - Utrygt klassemiljø



Barn bryr seg om hva foreldrene/foresatte mener

Ungdata – undersøkelse barn 10 – 12 år:



- De aller fleste har venner på skolen (94%) og i fritida (97%)
- Fornøyd med foreldrene sine (96%)



- Ensomhet 12 %
- Gruer seg til å gå på skolen 25%



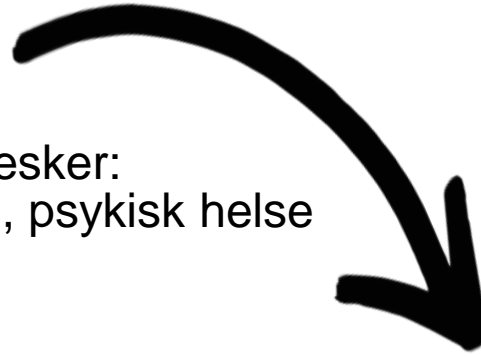
Å høre til

Grunnleggende for alle mennesker:
identitet, selvfølelse, mestring, psykisk helse

1. Familien (hjem)
2. Nærmiljøet
3. Jevnaldringer



Hei!



Frykt for å ikke høre til



«Mobbing av barn er **handlinger** fra voksne og/eller barn som **hindrer** opplevelsen av å **høre til**, å være en **betydningsfull** person i fellesskapet og muligheten til **medvirkning.**»

Lund og Helgeland



Digital mobbing

Mobbing som blir gjort med mobil, PC, spillkonsoll

Bli truet, plaget, baksnakket eller stengt ute

- Film, bilder, lyd eller tekst
- Å ikke få være med i grupper
- At du ikke får likes på ting du legger ut

Konsekvenser av å bli utsatt for mobbing

- Frykt, uro og ensomhet
- Lavere opplevelse av mestring
- Opplevelse av å være utenfor
- Skamfølelse
- Isolasjon
- Passivitet / aggressivitet
- Symptomer på PTSD



Digital mobbing ekstra påkjenning - fører til mer angst enn annen mobbing

Konsekvenser av å mobbe

- Vet det er feil (moralsk feil)
- Finner begrunnelse for å gjøre det
- Har ofte selv blir mobbet
- Kan føre til psykiske vansker, og mer problematferd

«Moralsk frakobling»

Trenger også hjelp og støtte





https://www.youtube.com/watch?v=ctIF_U3qNO8

SnakkOmMobbingen

Summing 3 minutter

Hvordan kan du støtte ditt barn til å stå opp for andre?



<https://vimeo.com/667666117/5a785c17c9>

Redd Barna - rollemodeller

Summing 3 minutter

Hvordan vil du reagere dersom ditt barn er den som har krenket / plaget / mobbet?

Mobil



Egen mobil

87%

9-11 åringer



Medietilsynet, februar 2023

«Frykten for barnets utenforskap ser ut til å være en hovedmotivasjon for at mange foreldre gir etter og tillater sosiale medier før barna har fylt 13 år.»

Utfordringer

- Ulik kunnskap og ulike holdninger
- Ulike råd fra myndighetene
- Nettbrett / PC som del av elevhverdagen

Mediebruk



48% ↓
9-åringar

85%
11-åringar

100%
Fra 13 år



91%
9 – 18 år



Egen bruker: 80%



92% ↓
Gutter

63% ↓
Jenter (flest yngre)

Mediebruk – hva vet vi?

- Underholdning
- Læring / ferdigheter
- Sosialt



- Ofte lite interesse fra foreldre
- Mye reklame
- Overser aldersgrenser
- Utestengelse og mobbing



- *stygge kommentarer (30%)*
- *blitt utestengt fra spill / grupper (24%)*
- *delt noe man angrep på*

*Kommersialisering:
Reklame
Porno*

Medietilsynet – rapport 2020



Råd og tips

Har dere snakket om

- Hvilke medier?
- Personvernregler?
- Egen bruker?
- Åpen / lukket konto?
- Tidsbruk?
- Nettvett?
- Innstillinger / filter?
- Deling av bilder / film?
- Konsekvenser?



STARTSIDE: SMARTE INNSTILLINGER – TRYGGERE FOR BARN

RELATERT BILDE

Barnevakten.no



BARN OG MEDIER
Barn og skjermbruk (7-12 år)

Medietilsynet.no

MELLOM-TRINN

Gjennom fakta, historier, filmer og diskusjon får elevene på mellomtrinnet en grundig og trinnsvis innføring i fire sentrale tema innenfor personvern og nettvett.

- Personvern
- Sosial på nett
- Uønskede hendelser
- Kildekritikk

Dubestemmer.no

 **POLITIET**

[Startsiden](#) / [Råd og veiledning](#)

Trygg nettbruk

Vi er rollemodeller



Ekstra utsatt: etnisk minoritet, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering



III: Skjermdump vg.no, nrk.no, dagsavisen.no, forskning.no, unicef.no, amnesty.no

Hvordan snakker vi om / til andre barn og foresatte?

- ✓ Anerkjennelse
- ✓ Akseptere at det kan finnes andre sider / måter å gjøre noe på
- ✓ Nysgjerrighet
- ✓ Samtale om det som skjer
- ✓ Gi råd og veiledning basert på kunnskap

Uff. Jeg skjønner at du er bekymret

Så flott at du gir beskjed – dette må vi snakke mer om

Nei, det tror jeg ikke noe på

Hm. Det var rart, er du sikker på at det stemmer?

Jaja, de får ordne opp selv

Tips til foreldremøter



- Inkludering – ulikhet er bra
- Vennskap – være ærlig, åpen og ha tillit
- Digital hverdag - tidsbruk, aldersgrenser og modenhet
- Klassemiljø – hvordan har elevene det sammen?

FUG / FUB Foreldreutvalgene.no

Dette gjør hverdagen tryggere for våre barn

- Nettbruk: Sett deg inn aldersgrenser og personvern
- Vis interesse for det barnet ditt synes er kjekt
- Lytt og vær tilgjengelig
- Vær forberedt på at ditt barn
 - Kan oppleve krenkelser
 - Kan krenke andre
- Husk at barnet ditt er et barn – det trenger veiledning
- Støtt barnet ditt i å finne løsninger
- Vær åpen og lyttende i møte med andre foreldre
- Støtt skolen i arbeid for inkludering og vennskap
- Vær en god rollemodell

Barn trenger å erfare at det nytter å si fra, og de trenger erfaringer med at det går an å ordne opp

Nyttige nettsteder

- Samarbeid hjem – skole <https://www.uis.no/nb/skole-hjem-samarbeid-hva-kan-foreldrene-gjore>
- Foreldreutvalget for grunnskolen <https://foreldreutvalgene.no/fug/>
- Skolemiljø - <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/>
- Utvikling – kjennetegn ulike alderstrinn <https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/>
- Klasse / gruppe – tema vennskap og å stå opp mot mobbing – <https://www.blakors.no/ressursbank/snakkommobbing-ressursen/>
- Vennskap – og andre filmer. «Livet & sånn»: <https://www.youtube.com/channel/UCy4nu2lUt7-Z6eMn3Zw5q0w/videos>
- Foreldre som ressurs – webinar med Ingrid Lund <https://vfb.no/ressursside-mot-mobbing/>
- Medievaner – tips til foreldre <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/>
- Sosiale medier – aldersgrenser, funksjoner og bruk. www.Medietilsynet.no www.barnevakten.no www.datatilsynet.no
- Foreldres rolle i gaming - <https://www.blakors.no/fagside/gaming-og-dataspilling/>

Marit Nygård Roth

Mobbeombud for barnehage og grunnskole i Rogaland

M + 47 45 44 59 89

marit.nygard.roth@rogfk.no

www.rogfk.no

<https://www.facebook.com/mobbeombudrogaland/>

