

# Sammen mot mobbing

## GODE RÅD TIL FORELDRE I RENNEBUSKOLEN



Hus - Sara Torsdatter

## Hva er mobbing?

En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere personer.

### Mobbing kan være:

- ▶ Verbal (f.eks bruke kallenavn)
- ▶ Sosial (f.eks bli holdt utenfor, ignorert)
- ▶ Materiell (f.eks få ødelagt klær)
- ▶ Psykisk (f.eks bli tvunget til å gjøre noe)
- ▶ Fysisk (f.eks bli slått eller sparket)

## Hvordan kan jeg vite om mitt barn 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.

### Barnet

- ▶ vil ikke gå på skolen, redd for å gå til og fra skolen, går omveier, kommer for sent til eller hjem fra skolen
- ▶ presterer dårligere på skolen
- ▶ kommer hjem med ødelagte bøker, ting eller klær, "mister" bøker, ting eller klær, "mister" lommepenger gang på gang
- ▶ unngår venner og andre barn, blir innelukket, slutter med fritidsaktiviteter
- ▶ ber om ekstra penger eller begynner å stjele
- ▶ nekter å fortelle hva som er galt
- ▶ begynner å mobbe søsken eller foreldre, blir lett irritabel, aggressiv, oppfarende og har raseriutbrudd
- ▶ mister selvtillit, gråter seg i søvn eller har mareritt
- ▶ har uforklarlige sykdommer, uforklarlige skrammer og blåmerker
- ▶ endrer sove- eller spisevaner

## Hva gjør vi ved mistanke om mobbing?

Hvis du føler at noe er galt, ta kontakt med skolen. Mye av mobbingen foregår i eller omkring skolen. Skolen har plikt til å sikre at hver enkelt elev får oppfylt sin rett til et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. De ansatte ved skolen har plikt til å gripe inn dersom de får kunnskap eller mistanke om at en elev blir utsatt for krenkende ord eller handlinger. De skal

undersøke saken, varsle rektor og gripe inn direkte hvis det er nødvendig og mulig.

Ved mistanke om mobbing, ta kontakt med skolen og be skolen skrive et enkeltvedtak etter forvaltningsloven §17 og opplæringsloven §9a, der skolen forplikter seg til å undersøke saken og eventuelt følge opp med tiltak for å stoppe mobbing som foregår. Rektor har plikt til å behandle henvendelser fra foreldre og elever etter bestemte saksbehandlingsregler. Hvis du ber om tiltak knyttet til elevens psykososiale miljø, skal rektor fatte et enkeltvedtak, som beskriver hvilke tiltak som blir satt i gang for å forbedre dette.

## Hvordan kan jeg vite om barnet mitt mobber andre?

De fleste synes det er vanskelig å se for seg sitt eget barn som en som mobber andre. Særlig hvis barnet er veloppdraget, høflig, flink på skolen og har mange venner. Men mobbere er ikke nødvendigvis barn som kommer fra dårlige hjem eller har trøblete bakgrunn. De kan vel så gjerne være populære ledertyper med høy status og gode sosiale ferdigheter. Er det slik at barnet ditt mobber andre, må du gjøre noe med det! Dette er viktig både for dem som blir plaget og barnet ditt. Forskning viser at barn som er aggressive mot andre, ofte får problemer senere om de ikke endrer sin negative væremåte.

### Varselsignalene du skal se etter:

- ▶ Barnet er selvhevdende og dominerende, og manipulerer andre barn i lek.
- ▶ Barnet tenker veldig svart-hvitt: Enkelte personer er fantastiske, mens andre er umulige - og de fortjener å gjennomgå.
- ▶ Barnet er utvelgende og ekskluderende angående hvem det vil være sammen med.
- ▶ Barnet er rask til å starte eller henge seg på negative stemningsbølger mot noe eller noen.
- ▶ Barnet snakker ofte negativt om og til andre barn - også på tull.
- ▶ Barnet har ustabile venneforhold. Særlig jenter opptrer i par, ofte i skiftende kombinasjoner, og får problemer når de er tre.
- ▶ Det virker som om barnet liker å håne, krenke, herse med, latterliggjøre eller skade andre barn.
- ▶ Barnet er aggressivt, frekt, trassig og i generell opposisjon.
- ▶ Barnet er tiltrukket av aggressive handlinger i lek eller på film, eller liker å pine dyr.

## Hva gjør jeg hvis barnet mitt mobber andre?

Det er viktig å snakke med barna og la dem forstå at du forventer at alle skal få være med. Du må hjelpe barnet til å sette seg inn i hvordan det oppleves for den som står utenfor og få det til å tenke over hva som kan være lurt å gjøre. Vi må påvirke barna til å gjøre gode valg. 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. Fokuser på mobbingen – ikke på barnet, vær løsningsorientert og ikke problemorientert. Ikke mobb barnet ditt!



Hjertedame - Emma Aasbakk Engen

- ▶ Vis at du ikke godtar at barnet ditt plager andre.
- ▶ Hjelp barnet ditt med å finne andre måter å løse problemer på.
- ▶ Ha klare regler for oppførsel og sosialt samvær.
- ▶ Ros/belønn positiv oppførsel.
- ▶ La negativ oppførsel få konsekvenser (f.eks. inndragelse av privilegier), men ikke i form av fysisk straff.
- ▶ Sørg for at barnet har tilstrekkelig voksenkontakt

## Hva kan alle foreldre bidra med?

Elever og lærere kan gjøre mye for å hindre mobbing, men skal en virkelig komme problemene til livs, er det helt nødvendig at også hjemmene trekkes aktivt med i arbeidet. Foreldre/foresatte er viktige som forbilder, grensesettere og holdningsskapere, og har en unik mulighet til å påvirke hvordan barna behandler andre mennesker. Jo yngre barna er, desto lettere er det å lede dem inn i en positiv væremåte.

- ▶ Snakk respektfullt om andre i barns nærvær. Ikke si noe nedsettende om barnas venner/noen i klassen eller gi uttrykk for at du er lite begeistret for andre. Unngå uttalelser som: Uff, han er så stygg/slem etc..
- ▶ Snakk med barnet om plaging/mobbing, vis at du tar avstand fra mobbing.
- ▶ Oppmuntre barnet ditt til å inkludere alle i leken, la det være en selvfølge at ingen utelukkes.
- ▶ Vær tydelig på at å fortelle om plaging/ mobbing, ikke er å sladre.
- ▶ Forklar at alle som deltar i plaging/mobbing har ansvar for det som skjer.
- ▶ Bli kjent med andre foreldre i klassen. Når barna vet at de voksne snakker sammen, er det mindre fristende å plage noen.
- ▶ Hvordan behandler du folk rundt deg? Er du raus, er det mye større sjanse for at barna også blir det.

## 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 som hjelpeløshet, sinne, bekymring, forvirring og skuffelse.

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.

- ▶ 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.

## 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 roblemet! Vær lyttende, oppmerksom, tålmodig og støttende. Forviss deg om at barnet ikke tror på det mobberer sier. Dersom 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.

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.

Illustrert av elever ved Renne

## 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 mobberer 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.

### 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

