

Når elever er involvert i mobbing

- en guide til foresatte



INNHOOLD

Innledning

Skolens aktivitetsplikt § 12-4

Skolens saksgang i 12-4 saker

Hva er mobbing?

Mobbing kan arte seg ulikt

Hvordan kjenne igjen mobbing?

Hva er ikke mobbing?

Årsaker til mobbing?

Hvis barnet ditt blir mobbet?

Hvordan hjelpe den som blir utsatt for mobbing?

Hvis barnet ditt utsetter andre for mobbing?

Konsekvenser av mobbing

Hvordan bekjempe mobbing?

Oppfølging etter mobbing

Utdrag fra "Bærlandsforelderen"

Kilder



Innledning

Alle elever har rett til å ha et **trygt og godt skolemiljø** som **fremmer helse, inkludering, trivsel og læring**. Skolen skal ikke godta krenkende oppførsel, som for eksempel mobbing, vold, diskriminering og trakassering. Det er elevenes egen opplevelse av hvordan de har det på skolen, som er avgjørende. Lover og forskrifter skal sørge for at skolen jobber godt både forebyggende og når mobbing og krenkelser skjer.

Målet med denne veilederen er å gi **informasjon om hva mobbing er, hvordan vi kan forstå mekanismer bak mobbingen og hvordan skolen følger opp § 12-4 saker**. Vi ønsker å utvikle et skolemiljø der alle trives og der alle får utviklet og brukt sine evner på en positiv måte. Skal vi få det til, må skole og hjem stå sammen.

Denne veilederen er inspirert av det finske KiVa Anti-bullying Program sin Parent Guide, og et samarbeid mellom elever gjennom elevrådet, foresatte gjennom FAU og ansatte på Bærland skole. Vi vil takke alle som har bidratt.



Skolens aktivitetsplikt § 12-4

Alle som jobber på skolen skal:

- **følge med og fange opp** på at elevene har et trygt og godt skolemiljø
- **gripe inn** mot krenkelser (som mobbing, vold, diskriminering og trakassering)
- **melde fra til rektor** ved mistanke eller kjennskap om at en elev ikke har det trygt og godt

Skolen v/ rektor har ansvar for å

- **undersøke** det som har skjedd
- **sette inn tiltak og evaluere**
- **dokumentere** det som blir gjort **for å oppfylle aktivitetsplikten**
- **varsle kommunen i alvorlige tilfeller**

Hvis en elev opplever å bli krenket av en lærer eller andre som jobber på skolen, har skolen en skjerpet aktivitetsplikt

Opplæringsloven §12-6 “Dersom ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø, kan eleven eller foreldra melde saka til statsforvaltaren etter at saka er tatt opp med rektor”.

Skolens saksgang i § 12-4 saker

Når skolen får beskjed om at en elev ikke har det trygt og godt, skal skolen undersøke saken.

Viser undersøkelsene at skolen må sette inn tiltak, skal skole og hjem utarbeide en

Aktivitetsplan sammen.

I planen skal det være tiltak på gruppe- og individnivå. Av og til setter også skolen inn tiltak på systemnivå.

Skolen har en egen rutine skolen forholder seg til i alle § 12 saker. Foresatte blir informert om saksgang.

Arbeidsbeskrivelse			
Tema	Info om saksgang i § 12-4 saker til elev og foresatte	Laget av (dato-sign)	gv 2023
Gjelder	Foreldre og elev	Sist rev (dato-sign)	gv juni 2024
Hvorfor	For å sikre god og systematisk oppfølging av elever som ikke har det trygt og godt på skolen - jfr Aktivitetsplikten . Elev og foresatte skal vite hvilke prosedyrer som blir satt i verk.		

Hva:	Hvordan:
Når skolen får melding om eller ser at en elev ikke har det trygt og godt på skolen	<ul style="list-style-type: none">• Voksen som har god relasjon til eleven gir støtte til eleven• Skolens ledelse blir varslet• Skolens ledelse kaller aktuelle voksne på trinnet inn til møte og informerer om saksgang• Foresatte blir kontaktet og invitert på møte sammen med elev
1. møte med elev og foresatte	<ul style="list-style-type: none">• Elev og foresatte må få fortelle om sine opplevelser• Avklare om dette skal følges opp videre• Informasjon om videre saksgang<ul style="list-style-type: none">◦ Skolen vil gjøre undersøkelser for å kunne belyse saken bredt<ul style="list-style-type: none">■ samtaler med elev, foresatte, andre elever■ observasjoner■ kartlegginger• Nytt møte blir avtalt
2. møte med elev og foresatte	<ul style="list-style-type: none">• Foresatte og elev møter• Informasjon om og analyse av undersøkelsene som er gjort.• Tiltakene utarbeides sammen med elev og foresatte. Eleven har rett til å bli hørt ved valg av tiltak, og foreldre tas med på råd. Barnets beste skal alltid ligge til grunn for tiltakene.• Aktivitetsplan er opprettet og tiltakene skrives inn• Det skal være tiltak på individ-, gruppe- og klassenivå. Det vurderes om det også bør være tiltak på systemnivå.• Nytt møte avtales
Evaluering av tiltak	<ul style="list-style-type: none">• Foresatte og elev møter• Hvordan opplever elev/foresatte og skolen nåsituasjonen• Hvordan opplever elev/foresatte og skolen at tiltakene har fungert• Synspunkter om videre oppfølging- justering av tiltak eller nye tiltak• Eventuelt nytt møte avtales
	Aktivitetsplanen avsluttes når eleven opplever å ha det trygt og godt på skolen

Hva er mobbing?

“Mobbing er når ett eller flere individ, gjentatte ganger og over tid, blir utsatt for plaging, og den som blir utsatt for plagingen ikke har så lett for å forsvare seg.” (Erling Roland)

Mobbing skiller seg fra krangling og lek fordi mobbing er bevisst, gjentatt og offeret er forsvarsløst eller i en svakere posisjon.

Med bevisst menes at den som utfører mobbingen har som mål å skade den andre. Det kan skje at noen ved et uhell påfører andre skade, slike episoder løser seg som regel av seg selv og er ikke mobbing.

At den som blir utsatt for plagingen har vanskelig for å forsvare seg, betyr at det er en ubalanse i maktforholdet mellom mobberen og offeret. Den som blir utsatt for mobbing kan for eksempel være fysisk svakere, sjenert, ny i klassen, ha få venner og det er gjerne få andre som står opp for offeret.

Mobbing er et alvorlig brudd på en persons rettigheter og er ødeleggende for menneskeverdet. Mobbing kan skade fremtidig utvikling og føre til utenforskap og psykisk sykdom.



Mobbing kan arte seg ulikt

Det finnes ulike typer mobbing, og under finnes noen eksempler:

Tradisjonell mobbing

- fysisk mobbing
 - slag og spark
 - få ødelagt klær og andre eiendeler
- verbal mobbing
 - stygge og sårende kommentarer
 - baksnakking
- utestenging
 - bevisst ikke bli invitert med
 - holdt utenfor leken/ ignorert.

Digital mobbing

- sårende eller stygge meldinger, bilder og videoer
- deling av bilder uten samtykke
- bevisst holdt utenfor/blokkert på digitale plattformer

Mobbingen kan være synlig eller skjult.

Gjennom stygge kommentarer kan offerets selvfølelse og selvoppfatning bli skadet.

Mobbing er med på å skade offeret sine relasjoner med klassekamerater og offeret kan bli helt isolert uten venner i klassen.

Den digitale mobbingen kan være den som det er vanskeligst å beskytte seg mot siden den kan ramme til alle døgnets tider. Denne formen for mobbing kan også være vanskeligere å stoppe uten sterk foreldreinvolvering

Hvordan kjenne igjen mobbing?

Mange barn vil ikke fortelle om mobbingen. Dette kan skyldes at de er redde for at mobbingen skal øke eller de tror ikke det vil hjelpe å si fra. Det kan også være emosjonelt vanskelig å fortelle at det er andre som ikke liker en, at en ikke har venner eller at en blir utestengt.

Vær derfor ekstra oppmerksom hvis barna har noen av kjennetegnene under:

- Vil ikke gå på skolen
- Vil ikke delta på ting med klassen
- Er redd for å gå til og fra skolen
- Går omveier til og fra skolen
- Mister eller har ødelagte bøker, leker eller klær
- Unngår venner og andre barn
- Blir fort sint eller lei seg. Intensiteten i følelsene øker
- Mister selvtillit
- Har mye vondt i magen eller hodet
- Sliter med å sove
- Har sår, skrammer og blåmerker

Tegn som kan peke mot mobbing kan også kan ha andre underliggende forklaringer.

Det er foresatte som kjenner barna best, så vær obs dersom det skjer endringer i barna sin atferd eller trivsel.

Hva er ikke mobbing?

Erting eller grov lek er ikke mobbing

Det er viktig at barn får utfolde seg og utforske ulike sider ved det å vokse opp. Gjennom lek lærer og utvikler barn seg, og lek som voksne kan oppleve som røff eller grov, trenger ikke være skadelig hvis barna ikke har en intensjon om å skade hverandre. Barn kan gjerne si: "Det er bare lek". Er en som voksen usikker, bør en sjekke ut om alle er enige i at det er en lek. Går leken over i noe annet er det viktig at en lærer barn opp til å ordne opp og unnskyld seg.

Diskusjoner, uenigheter og krangel er ikke mobbing

Konflikter og uenigheter er en naturlig del av det å være sammen med andre. Intensjonen er som regel ikke å skade den andre, men når en ønsker å realisere egne mål er det ikke alltid et barn husker å ta hensyn til andre barns mål og følelser. Det kan oppleves følelsesmessig vanskelig for barna, men det er også en kilde til å lære å håndtere egne følelser og bli mer robuste, samt å lære seg å løse konflikter.



Årsaker til mobbing

Mobbing er et komplekst fenomen påvirket av flere faktorer. Forskning viser at det ikke bare er et relasjonelt problem mellom mobber og offer, men et gruppefenomen som oppstår i en sosial kontekst. Mulige årsaker kan være:

- Behov for å styrke seg selv og sin posisjon.
- Behov for å høre til i en gruppe
- Vil unngå å bli **mobbet** selv.
- Mangelfulle sosiale eller språklige ferdigheter.
- Er i et miljø der mobbeatferd er blitt normalt
- Har en aggressiv atferd
- Utrygge grupper der barn og unge er redd for å gjøre feil eller passe inn.
- Dårlig skolemiljø øker risikoen
- Negative familieforhold

Hvem er de som utsetter andre for mobbing?

De fleste som mobber er vanlig barn. Noen av barna kan ha en aggressiv væremåte. De som mobber vil oppnå noe med atferden sin. Det kan være et behov for å bli sett, få makt og tilhørighet i en gruppe. Det kan være barn som på en eller annen måte er usikre og som gjennom mobbing oppnår sosial tilhørighet. Mobbingen kan gi dem en form for belønning, og hvis de som mobber ikke blir stoppet vil den negative atferden utvikle seg.

Flere av de som mobber blir mobbet selv, eller har det vanskelig på en eller annen måte.

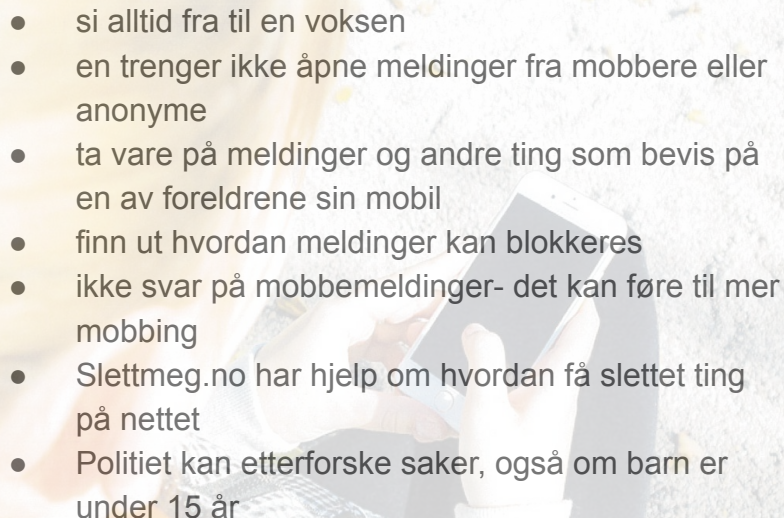
Mobbing foregår i en sosial kontekst og angår derfor hele klassen, direkte eller indirekte.

Hvis barnet ditt blir mobbet?

Det er viktig at foresatte engasjerer seg i barna sin skolehverdag. Ved mistanke om mobbing:

- snakke med barnet ditt, men vær forberedt på at det ikke er sikkert at det vil si noe.
- oppmuntre barnet ditt til å fortelle, og trygg barnet ditt på at du vil hjelpe og støtte det uansett.
- vær tydelig overfor barnet på at mobbingen ikke er hans/hennes feil.
- ikke lov å holde saken hemmelig for da blir det umulig å gripe inn.
- ta kontakt med andre foreldre for å informere og få en helhetsforståelse
- ta kontakt med skolen hvis mobbingen ikke stopper
- vær den trygge voksne
- søk råd og veiledning ved behov

Mobbing på sosiale medier via mobil eller nett. Mobbing er alltid ulovlig uansett!

- 
- si alltid fra til en voksen
 - en trenger ikke åpne meldinger fra mobbere eller anonyme
 - ta vare på meldinger og andre ting som bevis på en av foreldrene sin mobil
 - finn ut hvordan meldinger kan blokkeres
 - ikke svar på mobbemeldinger- det kan føre til mer mobbing
 - Slettmeg.no har hjelp om hvordan få slettet ting på nettet
 - Politiet kan etterforske saker, også om barn er under 15 år

Hvordan hjelpe den som blir utsatt for mobbing?

Snakk sammen med barnet om:

- hvordan håndtere ulike mobbesituasjoner. Enkle handlinger er det beste. Si NEI, STOPP DET, forlat situasjonen eller hvis det er mulig prøve å virke likegyldig. Det er vanskeligere for den som mobber å fortsette hvis offeret ikke ser ut til å bry seg.
- hvem barnet kan være sammen med og hva de kan gjøre. Ha fokus på hvilke valg som finnes.
- å ha en plan for situasjoner der barnet tidligere har erfaring med å bli mobbet. Eksempelvis at barnet ikke går sist ut av klasserommet, ikke tar med seg verdisaker på skolen og at det kan være lurt å være der hvor mange barn og voksne oppholder seg. Dette er en plan for å verne om seg selv, ikke gi dem som mobber makt.
- hvordan øke barnet sin selvtillit
- snakk om vennskap, hvordan få og holde på venner.
- oppmuntre barnet til å invitere venner hjem
- introduser nye fritidsaktiviteter der barnet kan få nye venner
- øve på hevde seg selv: “Du har vært modig og gitt beskjed, du setter grenser for deg selv. Selv om du har vonde erfaringer bruker du det til å stå opp for deg selv, og hjelper andre å forstå hvordan de skal behandle dem rundt seg”

- Hjelp barnet ditt til konstruktive tolkninger av hendelser gjennom skoledagen, friminutt og skoleveien. Følelser er ekte, samtidig blir de utløst av vurderinger.
- For mye fokus på å være et offer vil prege selvbildet og forsterke følelsen av maktesløshet.

Hvis barnet ditt utsetter andre for mobbing?

Det kan være svært vanskelig å få beskjed om at sitt barn er anklaget eller mistenkt for mobbing. Ingen ønsker å høre det, og det er forståelig at en kan få en følelsesmessig reaksjon.

En kan bli fortvilet og sint, og en kan gå i forsvarsposisjon. Mange har kanskje også en forestilling om at barn som mobber er slemme og aggressive barn. De fleste barn som mobber er vanlige barn. Det er i alle tilfeller uansett viktig for alle barn å få satt en stopper for negativ atferd. Negativ atferd gagnar ingen, verken på kort eller lang sikt.

Det kan være vanskelig for en som mobber å stoppe helt på egen hånd. Mobbing kan gi økt selvtillit, en følelse av makt og tilhørighet og også nytelse. Det er derfor viktig at vi også hjelper den som mobber.

Hva kan du som foresatt gjøre?

- Snakk rolig med barnet ditt og lytt til hva det har å si.
- Still oppfølgende spørsmål som "Hva synes du bør gjøres med dette?", eller "Hvorfor baksnakker du andre?".
- Vær tydelig på at mobbing og plaging ikke er akseptert, og forsøk å forklare hvordan den som blir mobbet kan ha det.
- Forsøk å finn ut hvorfor barnet ditt mobber eller plager andre. Det kan være ulike grunner til det. Kanskje hun eller han ikke har det så bra selv heller.
- Samarbeid med skolen og be om et møte.
- Be barnet ditt si unnskyld. Hvis det er behov for det, hjelp barnet ditt til å forstå hva en unnskyldning betyr og snakk om hvordan hun eller han kan gjøre det godt igjen.

Konsekvenser av mobbing

Mobbing kan ha alvorlige konsekvenser, og forskning viser at det øker risikoen for ulike helseproblemer og sosial vansker på lang sikt som:

- nedsatt selvtillit
- ensomhet og utenforskap
- emosjonelle plager som depresjon og angst
- psykosomatiske problemer som hodepine, magesmerter, rygsmerter, kvalme, anspenhet og søvnproblemer
- skolevegring
- posttraumatisk stress-symptomer
- atferdsproblemer og rusmisbruk
- selvmordstanker og selvmordsforsøk

Også de som har vært mobbere, rapporterer om flere psykiske lidelser enn de som ikke har vært involvert i mobbing. Verst er det for de som både blir mobbet og som mobber selv.

Bli en som mobber ikke stoppet, vil mest sannsynlig den negative atferden eskalere. Barn som mobber forstår ikke nødvendigvis de langsiktige konsekvensene, derfor er det viktig at voksne rundt tør å være tydelige.



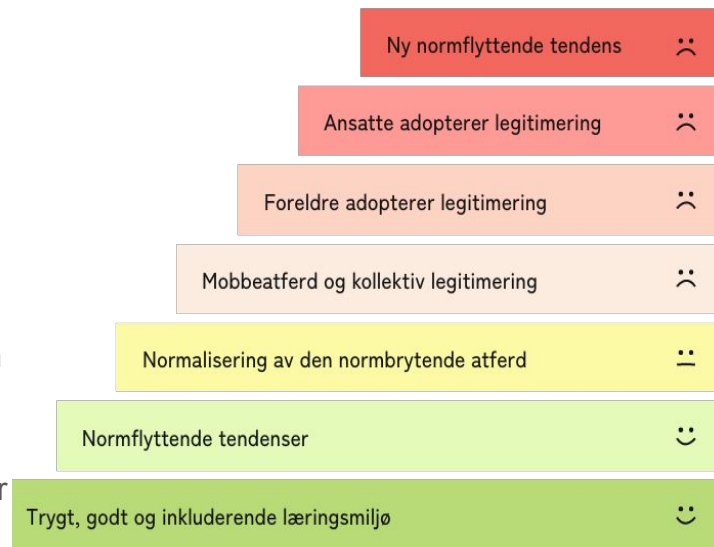
Hvordan bekjempe mobbing?

Alle barn må oppleve at de er inkludert i de fellesskapene de er en del av. De viktigste personene for å bidra til inkludering, vennsbygging og stopping av mobbing er foresatte og andre voksne som er rundt barna.

Skolen jobber systematisk for å forebygge mobbing, og skolen har utarbeidet en egen plan som heter “ Plan for utvikling av et godt psykososialt miljø på Bærland skole”. Planen ligger på skolens hjemmeside. Det viktigste for skolen er å lage et godt skolemiljø, og gode klassemiljø med både gode relasjoner mellom de voksne og elevene, og mellom elevene.

De voksne på skolen skal ha en autoritativ lederstil. Det innebærer å ha en god og varm relasjon til elevene. Klasseledelsen skal være tydelig, og det er klare forutsigbare reaksjoner på regelbrudd som alle voksne er lojale mot. Elevene skal oppleve at utfordrende atferd **IKKE** lønner seg. Vi jobber for å holde oss på grønt nivå i OMNI-trappa.

Du som foresatt kan være med å hjelpe skolen i dette arbeidet.



Oppfølging etter mobbing

Behovet for oppfølging varierer. Noen elever klarer seg tilsynelatende bra rett etter å ha vært utsatt for mobbing eller andre krenkelser. Men konsekvensene kan vise seg først etter en stund. Hos noen elever er plagene tydelige, mens det hos andre vises mindre.

Den enkelte elevs sine behov må kartlegges. Målet med oppfølgingsarbeidet er å gjenopprette en normal hverdag så snart som mulig. Eleven må bli involvert, og elevens beste skal skal ligge til grunn. Oppfølgingen skal sikre at eleven opplever inkludering og tilhørighet, og redusering av senskader.



Utdrag fra Bærlandsforeldereren

Til ALLE foreldre, tenk over og vær bevisst på følgende rundt barna:

- **Pass på at barna holder avtaler**, selv om et mer «spennende» tilbud dukker opp i ettertid.
- **Oppmuntre til å involvere andre barn med i lek dersom de ser noen er alene.** - Lære opp til å si ifra til en voksen dersom man ser at noen er stygge fysisk eller verbalt mot noen andre: dette er ikke å «bisle», dette er å hjelpe.
- **Fremsnakke.** Alle har noe positivt ved seg.
- **Vise respekt for andre.** Selv om vi er forskjellige og har ulike standpunkt, språk, kultur eller vi ikke kjenner «de andre».
- **Lær barna å snakke høflig til hverandre og vise folkeskikk.** Mobbing starter ofte i det små med ubetenksomme kommentarer og negative holdninger som får utfolde seg.
- **Stille spørsmål til barna dersom de kommer med negative kommentarer.** «Hva mener du? «Hvorfor mener du det?» «Var det koselig sagt?» «Synes du det selv, eller er det noe noen andre har sagt?». Forsøk å få barnet til å forstå at slike kommentarer ikke er bra.
- **Sjekk forholda i klassen, gruppa eller laget med jevne mellomrom.** "Vil hun/han ikke være med, eller får han/hun ikke være med?" "Er det noen som ofte er lei seg?" "Er det noen som ofte erter eller stenger andre ute?"
- **Vær oppmerksom på kroppsspråk, spontane reaksjoner, taushet, hva som ikke blir sagt.** Barn som blir mobbet tør vanligvis ikke snakke om det. Barn som mobber vil ikke snakke om det.
- **Følg med på hvordan barnet kommuniserer på mobil og internett.** Følg med på hva som skjer. Slå ned på negativ omtale, både fra og til barnet. Ikke godta at «alle skriver slik».

Kilder

Amundsen, M:L: og Garmanslund, P:E. Utdanningsforskning. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2020/elever-som-mobber>

KiVa Program, Parents guide, hentet fra <https://www.kivaprogram.net/parents-guide/>

Redd Barna “Det er voksnes ansvar å stoppe mobbingen”, hentet fra <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/mobbing/>

Læringsmiljøseneteret, 2020. Konsekvenser av mobbing. Hentet fra <https://www.uis.no/nb/laringsmiljosenteret/forskning/konsekvenser-av-mobbing>

Læringsmiljøseneteret, 2020, . Hva vet vi om digital mobbing. Hentet fra <https://www.uis.no/nb/laringsmiljosenteret/forskning/hva-vet-vi-om-digital-mobbing#/>

Store norske leksikon “Digital mobbing”, hentet fra https://snl.no/digital_mobbing

<http://foreldrepulsen.no/gsarkiv/mobbing-eller-ikke/>

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/a-bli-utsatt-for-mobbing--en-kunnskap-soppsummering-om-konsekvenser-og-tiltak/>

