

TRIVSELS- HANDLEPLAN

- for elever, forældre og ansatte
på Skovgårdsskolen



INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE	2
FORORD	3
MÅL	3
SUCCESKRITERIER, MÅL OG PRAKSIS	4
FOREBYGGENDE INDSATS	4
FRI FOR MOBBERI	5
SKOVGÅRDSSKOLEN – ET GODT STED AT LÆRE OG VÆRE	6
FOREBYGGENDE INDSATS - EN FÆLLES INDSATS	6
FORÆLDRENE'S ROLLE	7
KLASSEFORÆLDRE RÅD	7
INDGRIBENDE INDSATS – EN FÆLLES OPGAVER	8
DEFINITION AF MOBNING	8
HVORDAN OPDAGER MAN MOBNING?	11
MULIGE TEGN PÅ MISTRIVSEL	11
HVIS ENS BARN BLIVER MOBBET	11
HVIS ENS BARN MOBBER ANDRE	12
BILAG: GODE RÅD MOD INTERNETMOBNING	13

Skovgårdsskolen er et godt sted at lære - og være!



FORORD

Det skal være lærerigt og rart at gå i skole.

Skolen er et sted, hvor vi respekterer hinanden. Den skal danne ramme om fællesskaber og være fri for mobning.

På Skovgårdsskolen har vi en anerkendende tilgang til hinanden og en forståelse af forskelligheder. Vi har fokus på såvel den forebyggende indsats som den understøttende og indgribende indsats på alle niveauer af skolens virke: i undervisningen og i GFO/FC, i arbejdet med klassens sociale liv, i skolehjemsamarbejdet og internt på skolen ved møder blandt personalet.

Vores dagligdag er præget af stort engagement, fællesskab og samarbejde. Det er vores mål, at såvel børn som voksne føler sig trygge og har gode relationer samt at såvel børn som voksne mødes med passende udfordringer og at den enkelte føler sig set, hørt og anerkendt.

Trivsel, udvikling og læring går hånd i hånd på Skovgårdsskolen.

MÅL

Det er vores mål og forventning, at **alle** på Skovgårdsskolen; forældre, elever, pædagoger, lærere og ledelse, lever op til og deltager aktivt i opfyldelsen af skolens trivselspolitik.

Vores målsætning er, at ...

... Skovgårdsskolen opleves som et trygt og rart sted at være, hvor der er en solid grobund for alles sociale, kreative og faglige udvikling i en hverdag præget af en kultur med plads til forskellighed og mangfoldighed

... vi har fælles holdning til indsatsen for trivsel og mod mobning på skolen og i fritiden, ved hjælp af redskaber til forebyggelse samt en beredskabsplan til brug i konkrete tilfælde af mobning og mistrivsel

... den forebyggende indsats mod mobning er en proces, der hele tiden er i gang i et samarbejde mellem børn, forældre, medarbejdere og ledelse

... medarbejderne har et udbredt kendskab til konflikthåndtering og håndtering af mobning

... vi evaluerer og reviderer trivselspolitikken en gang årligt, til det første skolebestyrelsesmøde i april måned (effekten måles i trivselsundersøgelsen)

SKOLE/GFO/FC	FORÆLDRE	ELEVER
	At turde 'blande sig'	At turde sige til og fra
Alsidig udvikling (1.-5.kl.) Fri for Mobberi Ambassadører fra udskolingen Åbne forældremøder med medierådet/Red Barnet mv.	Spørg ind til klassens trivsel og alsidige udvikling/ambassadører fra udskolingen Deltag i åbne forældremøder	Jeg søger altid hjælp hos min lærer/pædagog og forældre, hvis jeg eller andre ikke har det godt
Sikkerchat.dk	Følg med i hvad dit barn laver på nettet, på mobilen og de sociale medier	Sikkerchat.dk
Trivselsteam - et stærkt team, der planlægger forebyggende trivselsforløb i klasserne, og støtter de enkelte team, hvis det er nødvendigt (Adfærd Kontakt Trivsel – team)		
Trivselsundersøgelser	Læs trivselshandleplanen	Vide, at alle har ret til god trivsel og at man altid kan bede om hjælp
Tal pænt om skolen, kammerater og forældre	Tal pænt om skolen, kammerater og andre forældre	Tal pænt om skolen, kammerater og forældre
Klasselærerfunktion		
Trivselsdag på tværs af årgange den første fredag i marts hvert år	Bakker op om at Trivselsdagen også er en vigtig skoledag at deltage i	Deltager og engagerer sig i sin gruppe og aktiviteterne på trivselsdagen

FRI FOR MOBBERI

Mobning handler ikke om onde børn og voksne, men om sociale processer på afveje. Derfor er det vigtigt at skabe en kultur, hvor gode fællesskaber sættes højt.

På Skovgårdsskolen arbejder vi med 4 grundværdier:

1. **Tolerance:** Børn skal lære at se og acceptere forskelligheder i en gruppe. De skal se hinanden som ligeværdige og forstå, at det er en styrke for en gruppe, at der findes forskelligheder.
2. **Respekt:** Det vil sige at tage hensyn til alle børn i gruppen og behandle alle ens.
3. **Omsorg:** At udvise interesse, medfølelse, bekymring og hjælpsomhed overfor andre.
4. **Mod:** Til at sige fra og markere egne grænser og sige til, når man ser børn, der overskrider andres grænse.

SKOVGÅRDSSKOLEN – ET GODT STED AT LÆRE OG VÆRE



Eleverne skal inddrages i trivselsarbejdet.

Det er dem, det handler om og derfor er det også dem,

der skal være med til at løse eventuelle problemer.

Det tager tid at udvikle social kompetence, men tiden er givet godt ud!

Mobning rammer børnene, men er de voksnes ansvar

FOREBYGGENDE INDSATS - EN FÆLLES INDSATS

→ DE VOKSNE PÅ SKOLEN/GFO/FC

Læreren og pædagogen møder barnet med positivitet, tydelighed og engagement.

De har fokus på klassens sociale liv og laver i samarbejde med klassen forebyggende aktiviteter i klassen. Der arbejdes målrettet med at skabe gode relationer med tryk og anerkendelse. De voksne arbejder med sprog og kropssprog i klassen og GFO/FC, og med styrkelse af elevernes empati og deres evne til at tage ansvar og vise initiativ.

De voksne har fokus på klassens sociale liv og har hyggedage, aktivitetsdage, ture, børnesamtaler og andre pædagogiske redskaber til fremme af rummeligheden og accepten af hvert enkelt barn.

Hver klasse udarbejder egne klasseregler som hænges op i klassen mindst en gang årligt.

De voksne sørger for, at den enkelte elev og enkelte klasser

trivsel og læring afdækkes årligt i forbindelse med skole/hjemsamtaler.

Teamet omkring klassen afholder elevsamtaler, hvor elevens trivsel drøftes - bl.a. på basis af elevens egne svar i de skemaer, der gives til eleverne inden skole/hjemsamtalerne. På Skovgårdsskolen arbejder vi bevidst med den anerkendende samtale - til elevsamtalen, i skolehjemsamarbejdet og ved intern mødevirksomhed

→ LEDELSEN

Skolen vægter medarbejdernes trivsel højt på linje med børnenes, og ledelsen har ansvaret for et arbejdsliv i trivsel for alle.

Ledelsen tilstræber, at personalet har tilstrækkelig og opdateret viden til at varetage trivselsarbejdet.

Synlig og involverende ledelse, herunder årlige MUS-samtaler bl.a. med feedback på undervisningsobservationer.

Ledelsen tager initiativ til, at skolen hvert år foretager en trivselsundersøgelse med alle skolens elever og en APV for alle skolens ansatte.

Ledelsen går forrest med den gode tone. Ledelsen omtaler og tiltaler altid børn, forældre og medarbejdere i en respektfuld og anerkendende tone.

→ FORÆLDRENE

Vi sikrer et godt skole-hjemsamarbejde med forældreinvolvering og forældreopbakning omkring værdier, konsekvenser, regelsæt, og prioriteringer ved

- klasseforældreråd
- fælles leveregler for klassen og forældreopbakning hertil
- den gode tone og anerkendende samtale
- synlig skolebestyrelse
- stor opbakning og fremmøde ved forældremøder og sociale arrangementer på skolen

FORÆLDRENS ROLLE

Gode forældreråd til vækst for trivsel og forebyggelse af mobning:

Som forældre er man forbillede for sit/sine børn gennem hele skoleforløbet, og vi anser derfor forældrene som helt centrale medspillere i trivselsarbejdet.

Det er meget vigtigt i forebyggelsen mod mobning, at man i hjemmet taler pænt om skolen, klassekammerater og andre forældre i børns påhør. Det er hjemme, at børn lærer de gode vaner, når I som forældre viser dem med sprog, handling og ord, hvordan rummeligheden og tolerancen udspiller sig i fællesskabet. Med andre ord, børn gør kun hvad de har lært og deres adfærd er præget af de rollemodeller de spejler sig i. Mange mobbekonsulenter ynder at sige, at mobning oftest begynder hjemme ved spisebordet. Negative ord om barnets kammerater eller medarbejdere på skolen forplanter sig let til modvilje mod bestemte kammerater og voksne. Positive attituder giver som regel god respons.

VI TALER ALTID PÆNT OM
skolen, skolens medarbejdere og
klassekammeraterne
og deres familie

Giv dit barn opmuntring til at indgå legeaftaler på kryds og tværs i børnegruppen. Det er en god erfaring for dit barn at få mange forskellige legeoplevelser med mange forskellige børn. Samtidig sikrer det, at alle børn i klassen får legeaftaler. Vær opmærksom på "usynlige" kammerater, børn der aldrig nævnes, aldrig er

med hjemme osv. "Usynlige" kammerater kan være isolerede mobbede børn, som trænger til at blive budt ind i lege og aftaler. Børn der er "i klemme" i børnegruppen har brug for en håndsrækning fra et andet barn.

Vær åben og positiv, når andre forældre fortæller om deres barns problemer. Det er svært at stille sig op på et forældremøde og fortælle, at ens barn er alene og har brug for legeaftaler og venskaber, føler sig ensom. Det er lettere, hvis andre forældre er positive og lyttende.

Har dit barn et problem med en klassekammerat, så hjælp dit barn med at løse konflikten. Ofte kan en konflikt være et udtryk for forskellige synspunkter.



Kontakt kammeratens forældre, hvis dit barn ikke kan løse konflikten med din hjælp alene. Om nødvendigt, så kontakt også klassens lærere og pædagoger.

Hvad alle konflikter angår, så begynd med at gå til kilden

Indfør social fødselsdagspolitik. Det gør "ondt" på det barn, der ikke inviteres med, hvis invitationer forbeholdes særligt udvalgte i gruppen. Inviter enten alle piger, alle drenge eller hele klassen. Den ordning finder de fleste retfærdig. Samtidig er det vigtigt at dit barn så vidt muligt deltager i alle fødselsdage – det udtrykker respekt for fødselaren. Fødselsdagsfester er forskellige og det er det spændende ved at komme til fest.

KLASSEREPRÆSENTANTER OG FORÆLDRERÅD

Hver klasse skal på skoleårets første forældremøde vælge en klasserepræsentant, en suppleant og stifte et forældreråd

Vi anbefaler 5 forældre til forældrerådet.

Klasseforældrerådet bidrager til skabelse af gode

forældremøder, hvor forældrene kan udvikle fælles holdninger. Klasserepræsentanterne kommunikerer med teamet inden forældremøderne, og er med til at lave en dagsorden for mødet.

Klasseforældrerådet tager initiativ til sociale arrangementer og skabelsen af traditioner i klassen

Ved skoleårets begyndelse laver de en social kalender for skoleåret, hvor eleverne og forældregruppen har mulighed for at styrke fællesskabet. Det kan være arrangementer på og udenfor skolen. Klassens lærere og pædagoger

deltager i det omfang, det er muligt.

Forældre opfordres til at lade eleverne lave soveaftaler, overnatningsarrangementer for at forebygge eventuel hjemve.

Eksempler på arrangementer kunne være sommerfest, julearrangementer, Halloween, forældrefest, bankoaften, kanotur, hyttetur med børn og forældre, fælles morgenmad

INDGRIBENDE INDSATS – EN FÆLLES OPGAVE

Vi griber altid ind, hvis der er mistriivsel eller mobning i en klasse!

□

→ Det er et fælles anliggende at stoppe enhver form for mobning og mistriivsel.

At stoppe mobning og mistriivsel sker ved at ændre gruppemønstrene og dynamikkerne i klasserne.

Alle børn og voksne skal tage problemet op, hvis der viser sig tegn på mobning eller mistriivsel i en klasse. Den der oplever, ser eller føler mobningen foregå, kontakter klasselæreren

Skulle mobning blive et problem, ønsker vi på Skovgårdsskolen at løse det i et samarbejde mellem lærer/klassepædagog, elever og forældre.

Lærer/pædagog tager initiativ til at dette sker.

Forældrenes rolle i den indgribende indsats er at indgå åbent og konstruktivt i problemløsningen

Klasselæreren kan søge vejledning hos skolens AKT-lærere. Dette er essentielt. En AKT-lærer kan evt. besøge klassen for at arbejde med de sociale relationer i klassen. I tilfælde af konflikter eller mobning tager lærer/pædagog/AKT-lærer samtaler med de involverede børn og sørger for at

skabe en ikke konfronterende dialog mellem klassens involverede parter.

Skolens pædagogiske personale opfordrer som udgangspunkt forældre til at tage kontakt til hinanden, hvis der opstår problemer børnene imellem.

Lærer/pædagog/AKT-lærer snakker med de involverede forældre om den videre proces. Klassens lærere og pædagoger følger udviklingen til problemet er løst - og holder ledelse og forældre orienteret

Hvis ovenstående handlinger ikke løser problemet, indkalder klasselæreren til et møde, hvor alle betydende voksne omkring barnet (enten det mobbende barn eller mobberen) mødes til en drøftelse af situationen. Er der stadig ikke fundet en løsning, kan forældre eller lærer/pædagog ønske, at ledelsen deltager i et møde med henblik på at løse problemerne.

Hvis mobningen stadig ikke stopper henviser skoleledelsen i sidste instans til muligheden for overflytning til anden skole i bekendtgørelse om foranstaltninger til fremme af god orden i folkeskolen.

DEFINITION AF MOBNING

Det er vigtigt at være opmærksom på, at der er forskel på mobning, konflikter og drillerier.

Der er en gradvis overgang fra drilleri til konflikter og over til egentlig mobning. I praksis starter mobning ofte som generende og grovere drillerier.

→ Drilleri

Almindeligt drilleri er ofte af spontan karakter og kærligt ment. Er man i et trygt miljø, kan drilleri være en del af et hyggeligt fællesskab, f.eks. hvis man med lune kritiserer en ven.

Iflg. Nudansk Ordbog er drilleri *"bevidst at lave sjov med eller genere nogen, fordi man selv synes, det er sjovt"*. Det er ikke sikkert, at den drilleriet går ud over, synes det er sjovt. For nogle børn betyder drilleri ikke så meget, mens andre bliver meget kede af det. Kontakten skal bære præg af gensidig respekt og tillid. Red BARNET definerer drilleri som at begge parter skal synes, at det er sjovt.

→ Konflikter

Det er i skolen, børn og unge for alvor konfronteres med krav om samspil og samarbejde med andre mennesker som de ikke nødvendigvis selv har valgt at være sammen med. Her skal de udvikle sig selv og fællesskabet.

Konflikter opstår, når personer eller grupper er uenige, og blandt børn udvikler konflikter sig tit fra verbale til korporelle handlinger. Der er ikke tale om mobning når to fysisk eller psykisk lige stærke personer er involveret i en konflikt eller er oppe at slås.

Det er IKKE mobning, når 2 personer omtrent lige stærke fysisk og psykisk, er i konflikt, skændes eller slås (Professor i psykologi Dan Olweus).

Selvom der ikke er mobning i en gruppe, kan man sagtens være uenige, måske oven i købet voldsomt uenige og måske også uvenner. Dette betyder heller ikke, at alle er lige gode venner, eller at alle bestemmer lige meget.

→ Mobning

Mobning derimod er et overgreb, hvor der er tale om ubalance i magtforholdet mellem parterne, og hvor overgrebet varer ved over længere tid:

Mobning er, når et barn eller en voksen bliver dømt ude af fællesskabet

En person bliver mobbet, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger.

Den negative handling kan være at true, håne eller sige ubehagelige ting. Det kan også være fysisk: at slå, sparke mm. Ligeledes kan det være ved grimasser eller ved at lade være med at tale med personen eller vende ryggen til, når han/hun gerne vil i kontakt med de andre.

Mobning er, når nogen slet ikke må være med.

→ SMS & Internet mobning

'Glokal' mobning

"Mobiltelefonmobning" er, når udstødelse via telefonchikane er koordineret mellem flere personer i en gruppe med samme tilhørsforhold. Udstødelse med mobiltelefonen som redskab indeholder en ny dimension, som vi ikke har set tidligere. Den, det går ud over, har ikke længere "helle" i hjemmet eller andre steder uden for skolen. Mobiltelefonmobning rykker ind i privatsfæren, for man kan modtage sms'er og billedbeskeder hvor som helst og når som helst" (Helle Rabøl Hansen)

Fællesskaber over internettet f.eks. Facebook kan have den samme negative funktion. Man kan hænges ud i det offentlige rum med både tekst og billeder, ligesom at der findes eksempler på "hadegrupper", hvor enkeltpersoner hænges ud

Hvad er der særligt ved drilleri og mobning online:

- Den, det går ud over, har aldrig fred - det kan ske, mens man ligger i sin seng
- Det er lettere at skrive en led sms end at sige lede ting ansigt til ansigt
- Man kan ikke altid finde ud af, hvem der står bag
- Det er tit usynligt for andre

Hvis man bliver mobbet online, frygter man ikke blot at komme i skole - men også at være online i sin fritid. Det betyder, at den, der bliver online-mobbet, aldrig rigtig har fred noget sted. Her er et par eksempler på den måde, nogle børn og unge bliver mobbet på nettet:

Pinlige billeder Når først et billede er blevet lagt ud på nettet, kan det aldrig fjernes igen. Og for den person, som er på billedet, kan det blive meget ødelæggende at blive udstillet på den måde. Desværre er der mange eksempler på, at børn og unge bruger pinlige billeder og videoer på nettet til at mobbe hinanden med. Men faktisk er det ulovligt at lægge et billede ud på nettet af andre - uden først at have fået lov til det. Det står i denne paragraf i straffeloven: § 264 a. *Den, som uberettiget fotograferer personer, der befinder sig på et ikke frit tilgængeligt sted, straffes med bøde eller fængsel indtil 6 måneder.*

Hadegrupper Det kan være sjovt at fyre bemærkninger af til hinanden på en hård måde, når man er online. Men det er vigtigt, at ingen føler sig såret. Problemet med nettet er, at det er meget nemt at misforstå hinanden, når man ikke kan se og høre hinanden. Man kan nemlig ikke se glimtet i øjet eller høre den venskabelige tone i stemmen. Nogle gange er de hårde bemærkninger alvorligt ment. Der er flere eksempler på, at børn og unge laver hadegrupper på Facebook som for eksempel "Alle dem, der synes, at Ruth skal ha' klippet håret af." Det er helt uacceptabelt. Det tager et sekund at klikke "synes godt om" på sådan en side, men det kan tage år at komme sig over, for den, det går ud over.

Mobilmobning Mange børn og unge sms'er med venner, når de vil snakke. Og fordi mobilen er en del af den måde, vi taler med hinanden på, så bliver den desværre også brugt til at mobbe på. Her er et par eksempler på, hvordan nogle børn og unge bliver mobbet via mobilen:

Hadebeskeder ...er som regel meget hårdere i sproget, end hvis man snakker med nogen ansigt til ansigt. Nogle gange kan mobning på mobilen være, at man bliver oversvømmet med den slags dumme sms'er. På Sikkerchat.dk har vi snakket med nogle drenge og piger, der har fået over 1.000 grove sms'er på bare én uge. Det er en meget hård oplevelse, som det tager lang tid at komme sig over.

Sms-hviske-mobbe ...er, at man slet ikke får nogen sms'er samtidig med, at man kan fornemme, at de andre i klassen holder noget hemmeligt for en. Måske rundsender en person en besked til de fleste fra klassen med en tekst, der bagtaler en klassekammerat. Man kalder det også for at sms-hviske-mobbe.

Digital selvskade... er et nyere fænomen, hvor børn og unge i mistrivsel opretter falske profiler på de sociale medier og digitalmobber sig selv.

På Skovgårdsskolen følger vi de 6 råd mod Internetmobning og Sikkerchat.dk (se bilag på s. 13)



HVORDAN OPDAGER MAN MOBNING?

Mobning opstår især i grupper, hvor det sociale klima er kendetegnet af manglende fællesskabsfølelse, og hvor negativt ladede værdier er normsættet. Mobning skyldes lav tolerance i gruppen og kendetegnes ved en meget snæver opfattelse af, hvad der er "det rigtige og forkerte" i gruppen – eksempelvis tøj, udseende, fritidsinteresser osv.

Den seneste forskning på området peger på, at aktiveringen af tilskuerne er en af de vigtigste

ressourcer i kampen mod mobning. Manglende indgriben fra omgivelserne fungerer som en accept og en legitimering af mobning. Derfor er det vigtigt at klargøre og arbejde for, at børnene bliver bevidste om, hvordan de aktivt kan handle og dermed være med til at modvirke mobning. Det reelle ansvar for mobning hviler altid på de voksnes skuldre – lærere, pædagoger som forældre.

MULIGE TEGN PÅ MISTRIVSEL

Det kan være svært at opdage mobning, da det kan ske i det skjulte og på 'usynlige' måder. Det barn, der bliver mobbet vil ændre adfærd. Hvis man har mistanke om mobning skal man altid kontakte klasselæreren/pædagogen. Her følger en liste over mulige advarselssignaler, som fortæller, at der er noget galt – ikke nødvendigvis mobning – men tegn som vi voksne må reagere på.

Når en elev udviser et eller flere af følgende personlighedsændringer over tid

- fysiske symptomer som ondt i maven, hovedet, osv.
- bliver dårligere fagligt

- isolerer sig, bliver hård/tillukket
- grådlabil, kortere lunte, bliver mere aggressiv, selvværdsreducering/negativt syn på sig selv
- barnet kommer hjem med ødelagte ting, bøger, tøj mv.
- barnet vil ikke i skole – generelt eller på bestemte tidspunkter
- barnet klæber til en voksen og viser uvilje mod at komme ud i frikvarterer
- barnet tager ikke jævnaldrende kammerater med hjem - barnet har ingen gode venner i fritiden.
- barnet har urolig nattesøvn med mareridt og gråd

HVIS ENS BARN BLIVER MOBBET

Hvis man som forælder får mistanke om, at ens barn bliver mobbet, er det vigtigste, man kan gøre at vise forståelse for sit barns følelser og frem for alt støtte barnet.

Lyt til barnets beskrivelse af oplevelsen og giv det troen på, at man sammen kan løse problemet. Man skal lade barnet komme med løsningsforslag. Barnet har den største viden om situationen og

personerne, der er inddraget.

De voksne på skolen samt de impliceredes forældre skal kontaktes. Det er vigtigt, at man som forælder fokuserer på at søge en løsning og beder om hjælp.

Sådan kan man hjælpe ens barn:

- Sig aldrig "Du skal bare lade som ingenting" – det er præcis det ens barn ikke kan
- Prøv at forhindre, at barnet begynder at tro på det, der mobbes med
- Styrk barnets selvværd med værdsættelse og nærvær
- Lad være med at blive gal eller aggressiv på de andre børn – det hjælper ikke ens eget barn
- Lyt til barnets fortælling og spørg ind til den, så han eller hun får "læstet det hele af".
- Vær opmærksom på, at der altid er to sider af samme sag.
- Der skal laves holdbare løsninger, og det kræver et fortløbende fokus.
- Hvis ens barn bliver mobbet, skal man tage det alvorligt. Slå det aldrig hen som uskyldige drillerier og råd aldrig barnet til bare at lade som ingenting. Mobning er så alvorligt et overgreb, at der skal gribes ind.
- Man bør forholde sig lyttende, undersøgende og tålmodigt i samtalen med det mobbede barn

HVIS ENS BARN MOBBER ANDRE

Hvis man opdager, at ens barn mobber andre børn, bør man undgå at påføre ens barn skyldfølelse, men bør i stedet forsøge at få barnet til at føle sig ansvarlig - også for en løsning af problemet. Det er vigtigt at fokusere på mobningen (handlingen) ikke på barnet. Det er

ikke barnet, der er problemet. Det er selve mobningen, der er uacceptabel. Klasse-/kontaktlæreren og -pædagogen, samt de impliceredes forældre skal kontaktes. Det er vigtigt, at forældrene fokuserer på at søge en løsning og beder om hjælp.

Råd til forældre med børn, der mobber

- Man bør være bevidst om ens egen adfærd: taler man f.eks. ofte dårligt og nedsættende om andre i ens barns påhør? Hvis det er tilfældet er der større risiko for, at ens barn vil mobbe andre.
- Man bør ikke opdrage sit barn hverken for eftergivende eller for autoritært – begge opdragelsesformer kan bidrage til en aggressiv adfærd hos barnet eller en manglende evne til at sætte sig i andres sted
- Man bør tale med sit barn om det sociale miljø i klassen. Der er mange måder at opfordre til social medansvarlighed på.
- Man bør tydeligt og bestemt forklare, at sådan en adfærd ikke er acceptabel, men prøv også at få en snak i gang med barnet om, hvorfor han/hun mobber og hvordan han/hun kan lære at ændre sin adfærd positivt. Hvis der ikke er fokus på adfærdsændring, kan det være svært for barnet selv at skulle bryde ud af rollen som mobber, hvilket ofte skyldes en frygt for at være udenfor fællesskabet.

Elever og forældre kan klage til Dansk Center for Undervisningsmiljø, hvis der på skolen er konkrete problemer med det psykiske undervisningsmiljø i form af mobning

BILAG: GODE RÅD MOD INTERNETMOBNING



www.sikkerchat.dk

1

Husk på – det er ikke dig, der er noget galt med – det er den/de der mobber, der er problemet.

Mobning bunder ofte i misundelse eller jalousi over, at du har noget som mobberen ikke har, fx er du måske god i skolen, har en god familie osv.

2

Del din oplevelse med en fortrolig – du må ikke stå alene med oplevelsen. Fortæl om mobningen til en voksen, lærer, pædagog eller til dine forældre.

Hvis du bliver mobbet, kan det være, at du føler dig ensom og forkert. Måske skammer du dig over dig selv. Det er helt naturligt at føle sådan, hvis man bliver mobbet. I virkeligheden har du ingen grund til at føle sådan – det er ikke dig, der er forkert på den – OG det er ikke dig, der skal skamme dig. Det er derfor vigtigt, at du deler dine oplevelser med andre.

3

Svar ikke tilbage på mobbebeskeder. Undlad også at kommentere på billeder, videoer, statusopdateringer og lignende.

Selvom du måske ser noget på nettet, der gør dig rigtig ked af det – så prøv at bevare roen. Svar ikke tilbage – og kommenter ikke. Ellers opnår mobberen det han/hun vil. Svarer du tilbage, risikerer du bare, at mobberen bliver ved og så bliver det hele måske endnu værre.

4

Tag screenshots af mobbebeskeder og historik – fx fra SMS, Facebook, Formspring, chatrooms, billeder og videoer osv. *)

Tag skærbilleder af mobbebeskeder, hadegrupper, nedværdigende kommentarer osv. Du kan tage disse screenshots med din mobiltelefon eller på din PC. Se mere nederst på siden *) Ved at gemme disse screenshots har du dokumentation for, at du bliver mobbet. Du kan også bruge disse, til at vise en voksen.

5

Forsøg at sige fra – selvom det er svært. Fortæl omgivelserne, at du bliver mobbet.

Som mobbet bliver du urimeligt behandlet, måske kan du stoppe eller nedtone mobningen ved at sige fra overfor mobningen. Fortæl om mobningen i klassen, i sportsklubben eller til en ven. Fortæl de der mobber, at du bliver ked af det og de ikke kan være det bekendt. Husk igen – det er ikke dig, der er forkert på den. Bare det, at nogen lytter til din frustration og ked-af-det-hed, kan måske lette dig lidt.

6

Søg rådgivning – fx hos Net-mobning.dk

Du kan søge rådgivning om internet mobning flere steder. Det er rart at kommunikerer med en, der lytter til dig – og vi er her netop for dig, når det hele er svært. Måske kan vi også give dig flere råd, som du kan bruge mod mobning

Se mere på: <http://net-mobning.dk/seks-rad-til-handtering-af-internet-mobning.html>