

Hva kan du gjøre for å styrke **VENNSKAP** og **INKLUDERING** på



Utenforskap, mobbing og krenkelseser

- **Mest mobbing på barneskolen. 7,8 % blir mobbet to til tre ganger i måneden (Elevundersøkelsen 2017)**
- **Hva er mobbing?**
 - 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
 - er en vond handling mot et offer, som utføres av en eller flere sammen
 - gjentas og foregår over tid
 - retter seg mot en som ikke klarer å forsvare seg, og det er derfor et ujevnt styrkeforhold mellom den eller de som mobber, og den som blir mobbet.

Mange former for mobbing

- **verbal (eksempel: bruk av kallenavn eller skjellsord)**
- **sosial (eksempel: den eneste som ikke inviteres til bursdag)**
- **materiell (eksempel: få ødelagt klær og eiendeler)**
- **psykisk (eksempel: å bli truet eller tvunget til å gjøre noe)**
- **fysisk (eksempel: å bli slått eller sparket)**
- **digital (eksempel: å bli hengt ut på nett eller bildedeling)**

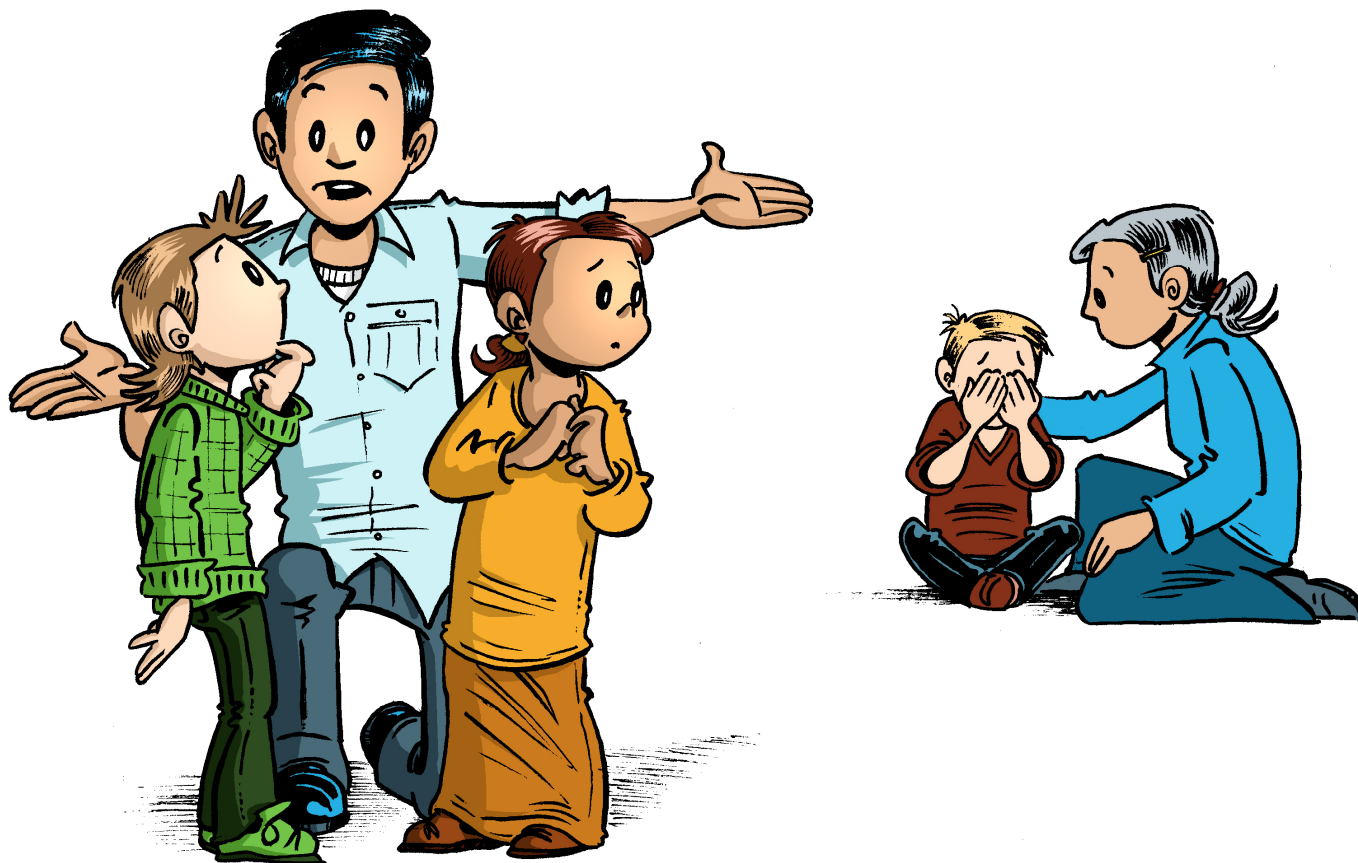
Nytt regelverk om skolemiljø

Gyldig fra 1. august 2017

- **Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Det er elevenes egen subjektive oppfatning som skal ligge til grunn.**
- **Skolen skal ha nulltoleranse mot mobbing, vold, diskriminering og trakassering**
- **Skolen har aktivitetsplikt:**
 - Alle skoleansatte har plikt til *følge med, gripe inn og varsle* hvis de får mistanke eller kjennskap om at en elev ikke opplever at de har et trygt og godt skolemiljø.
 - Skolen har en *plikt til å undersøke* og sette inn egnende *tiltak* som sørger for at eleven får et godt og trygt skolemiljø.
- **Skolen plikter til å gi informasjon til elever og foreldre om aktivitetsplikten og klageretten til Fylkesmannen**

Barn trenger voksne som ser og handler...

... og som følger opp i etterkant.



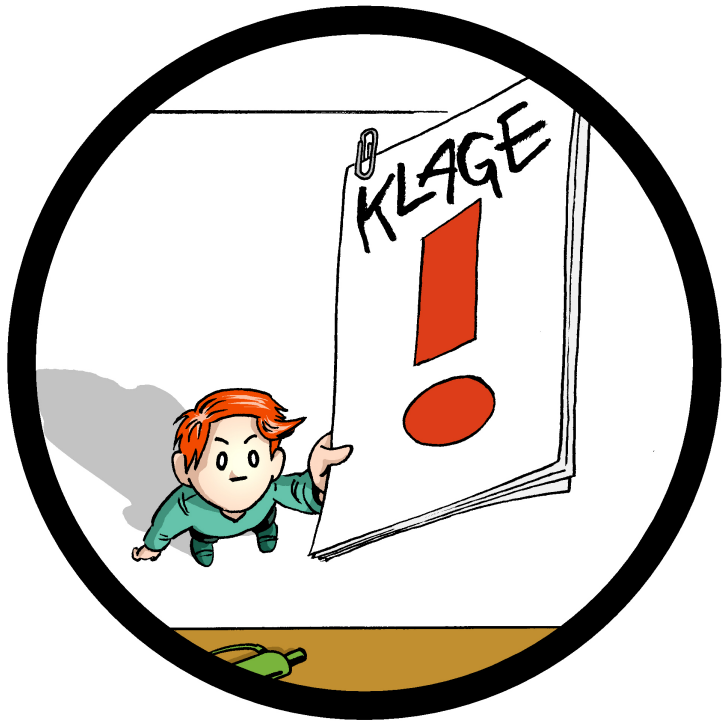
Illustrasjon: Tomas Drefvelin/Redd Barna



Mulige kjennetegn på mobbing

- Vil ikke gå på skolen/barnehagen, eller går omveier
- Føler tristhet og fravær av glede
- Føler seg ensom og utenfor fellesskapet
- Mister matlysten
- Mister eller har ødelagte bøker, leker eller klær
- Isolerer seg og unngår venner og sosiale settinger
- Blir fort sint
- Mister selvtillit og utvikler negativt selvbilde
- Har mye vondt i magen eller hodet
- Sliter med å sove
- Har sår, skrammer og blåmerker

Hva hvis ditt barn forteller?



- Ta barnet ditt på alvor og ikke bagatelliser hans eller hennes opplevelser
- Vær tydelig på at det ikke er barnets feil
- Vær tydelig på at det er de voksnes ansvar å ordne opp
- Ta kontakt med læreren og fortell om det som har skjedd
- Hvis det ikke skjer bedring, ta kontakt med skolen og be om en handlingsplan
- Klagerett direkte til Fylkesmannen som skal fatte enkeltvedtak

Illustrasjon: Tomas Drefvelin/Redd Barna

Hvorfor gjør barn det de gjør?

De ser ikke hva som foregår

De forstår ikke hva de er med på, eller hvordan det oppleves av andre

De er kanskje mest opptatt av seg selv, eller har de kanskje bare nok med å ta vare på seg selv?

De kan ha spesielle utfordringer i livet (medisinske, forhold hjemme osv.)

De er utrygge

Kan de tjene på å handle som de gjør?

Kanskje de ikke opplever at de har andre alternativer?

**Redd Barna har besøkt klasser på
Sinsen skole på 3., 5. og 7. trinn og
spurt om de har råd til foreldrene
om hvordan de kan bidra til bedre
skolemiljø.**

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Være snille
- Være gode eksempler og si gode ting
- Engasjere seg mer i aktiviteter
- Foreldre kan lytte til hva vi sier
- La oss snakke sammen om det som har skjedd
- Støtte og hjelpe oss med skolearbeidet

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Snakke med barnet om hva som skaper et bedre miljø på skolen
- Spørre om hvordan vi har det på skolen og om vi har det bra
- Bidra med flere aktiviteter som inkluderer alle
- Å snakke mer med andres foreldre
- Foreldrene kan lære barna sine å være snille og ikke slåss eller krangle med hverandre

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Kan oppdra deg godt, fortelle om ulike regler, ikke snakke stygt om andre fordi da kan barnet tro at det er riktig, men det er det ikke
- Motivere barnet til å leke, lære og få mye venner
- Motivere barnet til å ikke å være frekke, slå eller si stygge ting
- Foreldrene kan være hyggelige på morgenen
- Foreldrene kan la deg leke med de du vil leke med

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Begynne å hente meg på skolen
- Bli flinkere til å være med på forskjellige ting på skolen
- Foreldrene bør bli flinkere til å si ifra til lærerne når det er noe barnet er redde for eller hvis det skjer noe som eleven som han ikke tør å si videre til læreren
- Foreldrene må hjelpe barna med å løse problemene
- Foreldre må snakke sammen
- Foreldre må snakke med lærerne

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Foreldre kan planlegge besøk eller overnattinger
- Foreldrene kan bry seg litt mer om leksene og hjelpe til med å ha et bedre miljø på skolen
- Ikke bestemme hvordan elevene skal være på skolen. Elevene må få være seg selv.
- Foreldrene må passe godt på deg så du har det bra hjemme

Hva kan foreldrene på Sinsen skole gjøre?

- Foreldre må snakke med rektor
- Foreldre må snakke med de som plager
- Foreldre må snakke med barna hjemme om hvordan de skal oppføre seg
- Foreldre må tørre å si ifra til andres mamma og pappa om barnet deres mobber
- Foreldre må ta opp på foreldremøte hva som har skjedd

«Mine foreldre må snakke med de lærerne som har ansvar for de som slår meg fordi det kan gå galt hvis jeg får et stort sår.»

Sitat fra elev på Sinsen skole

Hva kan dere foreldre bidra med for å skape et bedre skolemiljø?

Mål med foreldremøtet:

- IKKE at dere skal være enige om alt
- MEN lytte til hverandre, bli bedre kjent og faktisk snakke sammen om både utfordringer og muligheter dere ser som foreldre
- Snakke sammen for å komme frem til noen felles kjøreregler som dere kan bruke og også ta opp igjen på senere foreldremøter

Bruk egne erfaringer konstruktivt, og husk på det barna deres har sagt til oss, og mange andre barn før dem:

- Vi går inn og ut av roller
- En ting fører fort til en annen ting
- Det handler ikke bare om de to som «sloss», men også om de som står rundt og ikke gjør noe

Det nærmer seg jul, og klasse 3A skal lage julekort. Den dagen er det mange elever som opplever at de har fått anonyme kort i sekken - kort der det står at de er stygge, dumme, teite, duste.

Kortene er ikke undertegnet.

Endel elever synes ikke det gjør så mye, og kaster kortene i posten, mens andre elever synes det er vondt og leit å få sånne meldinger på kort.

Mats ble mobbet gjennom hele barneskolen fra han var seks til han var tretten år. Hjemme sa Mats at han ble ertet, mens han i virkeligheten ble grovt mobbet.

Mobbingen besto i stygge ord, han ble tvunget til å gjøre ting han ikke ville, som å banne, knyte skolissene til mobberne og bryte regler. Han ble en gang holdt ut i veien, når det kom et vogntog. Gjorde ikke Mats som mobberne sa, truet de med at eldre elever eller eldre brødre skulle ta ham.

– Mens jeg var på skolefritidsordningen fikk jeg en gang en appelsin presset opp i ansiktet. Jeg hadde følelsen at ingen passet på. Bare personalet snudde ryggen til meg, var plageåndene der.

En dag i 5. klasse mens vi lekte ”kongen på haugen” ble jeg slått ned. Fire slag i ansiktet. En lærer kom og fulgte meg til klasserommet og lot meg bli der. Hva som skjedde med mobberen vet jeg ikke, sier Mats.

I dag sliter han med sosial angst og psykiske problemer på grunn av mobbingen i oppveksten.

Mobbing over tid har store konsekvenser

«Vi gjør så godt vi kan»

«Det er bare konflikter. Sånn er barn.»

«Det må de tåle.»

- Hvem har ansvaret for å stoppe mobbing?
- Hva pleier vi foreldre å gjøre når vi ser et barn som går alene, blir mobbet eller utestengt på en eller annen måte?
- Hva kan vi foreldre gjøre for å oppdage og stoppe mobbing på Sinsen skole?

Språkbruk

- **Hvordan tror dere elevene på Sinsen skole snakker med hverandre og om hverandre? Har dere fanget opp noe?**
- **Hvor tenker dere at barn fanger opp ord og uttrykk de kaller hverandre?**
- **Er det forskjell på hva som er greit på nett/mobil og ansikt-til-ansikt?**
- **Hva kan vi foreldre hjelpe barna så de....**
 - snakker fint om hverandre og til hverandre?
 - sier imot eller sier ifra til en voksen når noen sier noe stygt om andre?

Markus er åtte år og ofte hjemme alene etter skoletid. Av og til tar han med venner hjem. De er mye på nettet og leter etter spennende ting, for eksempel på YouTube.

I det siste har bestevennen til Markus vært veldig interessert i å lete etter videoer av døde mennesker, vold, krig, dyremishandling og voksne som kler av seg. Markus synes mange av filmene er ekle. Han klarer ikke å få bildene ut av hodet etterpå, og av og til får han ikke sove eller våkner om natten og tenker på det han har sett.

Men han er redd for at bestevennen skal synes han er barnslig eller kjedelig hvis han sier at han ikke har lyst til å se på filmene. De voksne hjemme har sagt at han ikke får lov å se på stygge ting på nettet, så han vil ikke si noe til dem fordi han kanskje får kjeft.

Når Linnea kommer på skolen en dag, kommer en venninne bort med mobilen sin for å vise henne et bilde. På bildet ser hun ei jente fra B-klassen som står foran speilet uten noe som helst på seg fra livet og opp. En lærer kommer bort og får se bildet. Hun blir stille og ser litt trist ut.

Hun sier at jenta i parallellklassen ikke har det så lett, og når man har det vanskelig, kan man av og til gjøre ting som ingen andre forstår.

Linnea og venninnen vet ikke hva de skal mene. Andre elever i klassen mener at det er jentas feil fordi hun tok bildet. De synes det er morsomt og sender bildet videre.

Logg deg på barnas liv!

- **Hvor godt kjenner dere til barnas digitale liv?**
- **Kjenner dere til hvilke apper, sosiale spill og sosiale medier de bruker?**
- **Setter dere begrensninger på tid om hvor lenge barnet ditt bruker foran skjermen?**
- **Hva kan vi foreldre gjøre for å lære barna våre sunt og godt nettvett, så de får positive erfaringer med det digitale og at de tør å stoppe og si ifra til dere foreldre hvis de opplever noe ubehagelig?**

Spørsmål til slutt

Hvordan kan vi foreldre lære barna å ta vare på hverandre?

Hvordan kan vi oppfordre barna til å involvere hverandre i lek?

Hva kan vi foreldre gjøre for at barna på Sinsen skole trives og opplever et inkluderende fellesskap? Både på skolen og på fritida.

Skillene mellom skolehverdagen og fritida hviskes ut pga. den digitale utviklingen – hvordan skape gode nettvettregler for elevene?

1. Snakk hyggelig hjemme!

Foreldre er barnas viktigste rollemodell. Hvordan vi snakker sammen hjemme, er med på å forme barnas oppfatning av hva som er greit og ikke greit. Når noe er vanskelig eller vondt, trøst og gi barnet ditt støtte. Forsøk å spørre og gå dypere for å forstå hva som egentlig har skjedd. Ikke snakk negativt om andre barn, om foreldrene deres, om læreren eller om skolen. Bekymringer bør heller tas opp direkte med barnehagen eller skolen, med foreldrekontakter eller FAU.

2. Lek på kryss og tvers!

Når et barn leker med andre barn i ulike grupperinger, får de lekeopplevelser som er med på å gi trygghet, mestring og læring. De får prøve nye måter å tenke på, være på og leke på, samtidig som flere barn får være med i leken. Vi voksne kan legge til rette for flere slike lekeopplevelser.

3. Sørg for at alle blir invitert!

Det kan være vondt å ikke bli invitert i bursdag eller på fest. Vi voksne må sørge for at ingen faller utenfor. Inviter alle barna på avdelingen eller i klassen, alle jentene, alle guttene eller en annen inkluderende inndeling. Snakk om bursdagsregler på foreldremøtet. Hva skal til for at alle opplever å være inkludert? Hvordan kan dere foreldre samarbeide med barnehagen og skolen for å lykkes med dette? Det beste du kan gjøre for eget barn, er også å gjøre noe for andres barn.

4. Hjelp barna å være modige!

Det krever mot, trygghet og øvelse å stå imot utestenging, å invitere andre med i leken og å si fra hvis noen blir dårlig behandlet. Lær barnet ditt at det er viktig å ikke plage og ekskludere andre, og at det er like viktig å prøve å hjelpe eller si fra til en voksen hvis man ser at noe vondt skjer. Jo flere som gjør det, jo vanskeligere blir det å stenge noen ute eller plage andre.

5. Vær åpen, positiv og lyttende!

Det kan være vanskelig å fortelle til andre at ens eget barn er alene og trenger venner. Det kan også være vanskelig å være åpen om at eget barn plager eller stenger andre ute. Unngå å bruke ord som «mobber» og «mobbeoffer». Ofte er situasjonen mer uklar og komplisert enn vi først tror. Vis at du er åpen og forstår – da blir det lettere for andre å fortelle og for deg å hjelpe. Mobbing er handlingsmønstre som kan endres med støtte og hjelp fra voksne.





Redd Barna

www.reddbarna.no
skole@reddbarna.no