

STYGG!

IKKE
GOD
NOK!

IKKE
SMART
NOK!

SUGER

INGEN
TALENTER!

IKKE
TYNN
NOK

DUM

TREIG!

IKKE
PEN
NOK

RARE
KLÆR

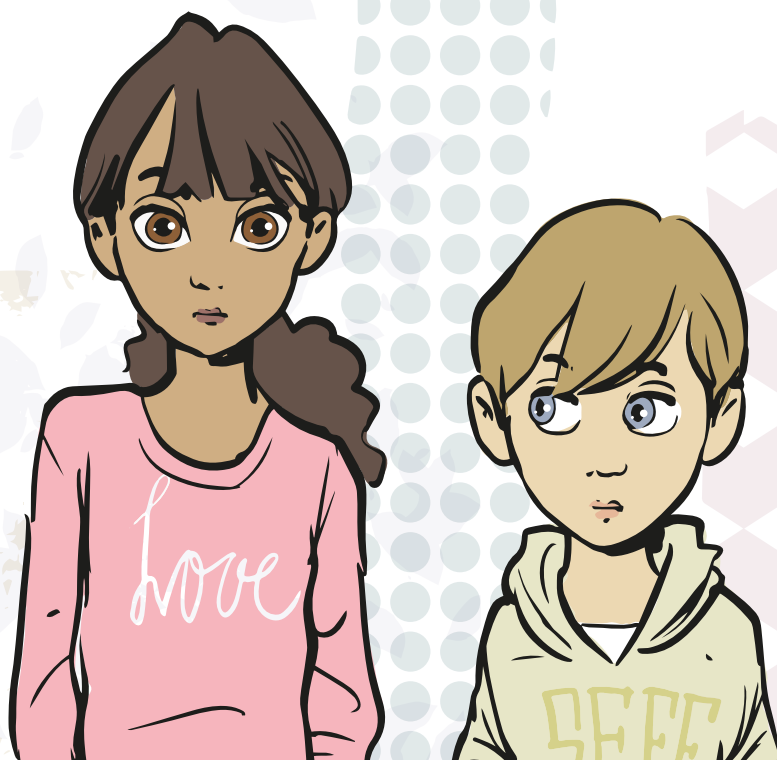
INGEN
VENNER

TIL DEN VOKSNE

Utenforskap og mobbing - hvordan hjelper vi barna?

Innhold

Utenforskap og mobbing – hvordan hjelper vi barna?	3
Bakgrunn	4
Hva er mobbing?	6
Ulike former for mobbing	7
Til den voksne	8
Hvordan forstå mobbing?	10
Statistikk fra SnakkOmMobbing.no 2015-2020	12
Signaler på at et barn mobbes.....	14
Mobbings konsekvenser og ettervirkninger	15
Selvfølelsen	16
Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?	18
Samtalen	26
Samtaleprosess.....	30
Mobberingen.....	32
Fire områder å hjelpe barnet på	34
Å styrke barnet.....	36
Rettigheter og samarbeid	36
Barnets sosiale liv på Internett.....	40
Å hjelpe barnet med å skape vennskap	40
Litteraturliste.....	43



Utenforskap og mobbing – hvordan hjelper vi barna?

Vi er veldig glade for at Blå Kors Barnas Stasjon og Blå Kors Chat-senter har fått denne muligheten til å jobbe sammen! Noe av det viktigste arbeidet til Blå Kors er å forebygge. Vi ser at mobbingens konsekvenser er store. Flere voksne har ettervirkninger, og barn som blir utsatt for mobbing har det vanskelig. Derfor er det viktig å sette ord på de vanskelige følelsene. Dette heftet er et godt hjelpemiddel til de voksne, både til å bevisstgjøres selv, og til hvordan de best kan hjelpe de barna som opplever mobbing.

Verdiene til Blå Kors er medmenneskelighet, verdighet, egenkraft og kvalitet. Alle disse verdiene ligger til grunn for arbeidet med dette heftet. Vennskap og inkludering er den viktigste medisinen mot mobbing, og fravær av dette betyr også fravær av verdighet. Egenkraften må man noen ganger få hjelp til å finne, og det ser vi ofte i situasjoner der barn blir mobbet. Og i alt det vi gjør, legger vi stor vekt på faglig kompetanse og benytter det som tidligere har vist seg å fungere.



Bakgrunn

Dette heftet er utarbeidet i samarbeid mellom Blå Kors Chat-senter og Blå Kors Barnas Stasjon Kristiansand. Heftet er ment å være en ressurs for voksne som skal hjelpe et barn som opplever utenforskap eller står i en mobbesituasjon. Innholdet er basert på våre erfaringer fra samtaler med barn og unge på Blå Kors chat tjeneste, SnakkOmMobbing.no.

Barnas stemme forteller oss hvordan utenforskap og mobbing oppleves, og hvordan det er godt å bli møtt av den voksne som skal hjelpe. Med nærmere 30.000 anonyme samtaler med barn og ungdom, har vi fått en unik erfaring som har blitt en viktig del av vårt kunnskapsgrunnlag. Disse samtalene har gitt oss innsikt i hvor viktig det er å høre hvordan barna med egne ord beskriver sin situasjon, og dette ønsker vi å formidle videre i dette heftet.

Blå Kors' visjon danner grunnlaget for vårt arbeid:

“Med hjerte, kunnskap og kraft skaper Blå Kors mulighet for mestring og mening.”



Blå Kors Barnas Stasjon

Blå Kors Barnas Stasjon finnes flere steder i Norge. Vi ønsker å styrke foreldre i foreldrerollen, gi støtte til familier og styrke barn gjennom samtaler, aktiviteter og fellesskap som skaper mestring og mening.

Barnas Stasjon sine tilbud er for familier i sårbare situasjoner, med barn i alderen 0-12 år eller der mor er gravid. Vi tilbyr støttende og styrkende aktiviteter, veiledning, ulike grupper og kurs. I tillegg arrangerer vi turer og ferier for våre familier.



Blå Kors Chat-senter

Blå Kors chat-senter består av to nasjonale chat-tjenester; SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no, samt UngPrat som er et lokalt samtaletilbud. SnakkOmMobbing.no er en samtaletjeneste for barn og unge som opplever mobbing. Målgruppen vår er 9-19 år. Tjenesten ble opprettet i 2015.

Chat-tjenesten har som hensikt å senke terskelen for å snakke om mobbing, og tilby gode samtaler med en fagperson. I samtalene forteller mange barn at det er vanskelig å snakke om mobbing og utenforskap. Flere har også dårlige erfaringer med å søke hjelp, og har opplevd å ikke bli tatt på alvor. SnakkOmMobbing.no har som mål å gjøre det trygt å snakke om det som er vanskelig.



Hva er mobbing?

Det finnes flere definisjoner på mobbing og vi har valgt ut to av dem.

Den første definisjonen er observerbar og målbar:

”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” (Olweus, 1997).

I den andre definisjonen er barnets opplevelse i sentrum. Barnet selv skal definere om det er en negativ handling:

«Mobbing av barn og unge er handlinger fra voksne og eller barn og unge som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull deltaker i felleskapet og muligheten til medvirkning.» (Lund, Helgeland, Kovac, Nome, Cameron & Godtfredsen, 2015).



Ulike former for mobbing

Mobbingen deles ofte inn i fire typer:

1. Fysisk mobbing viser seg gjennom fysiske handlinger som spark, slag, dytting og å få ødelagt egne gjenstander.
2. Verbal mobbing er direkte og sårende kommentarer eller trusler rettet mot en eller flere bestemte personer.
3. Psykisk mobbing skjer når en person blir avvist eller utestengt ved for eksempel ryktespredning, baksnakking, blikking, eller ironi.
4. Nettmobbing er når mobbingen foregår digitalt.

Videre kan disse fire typene for mobbing deles inn i to hovedkategorier; direkte mobbing og indirekte mobbing. Den direkte mobbingen kan observeres som slag, dytting, osv. Indirekte mobbing foregår ofte i det skjulte og kan være vanskeligere å oppdage. Vi ser ofte at barnet opplever en kombinasjon av de ulike formene for mobbing.



Til den voksne

Mobbing er barnets problem, men de voksnes ansvar (Redd barna , norsk informasjonsfilm «Hvorfor oppstår mobbing? – om mobbingens mekanismer, 2021»).

Våre holdninger og hvordan vi ser på barn (barnesyn) påvirker hvordan vi forstår og møter barnet som strever. De fleste er enig i at det er vondt og skadelig for et barn å bli utsatt for mobbing, men det finnes ulike holdninger til hva mobbing er, hvorfor noen mobber og hva et barn bør tåle.

Tidligere har mobbeatferd blitt forstått som sinne mot et offer, et negativt personlighetstrekk eller uoppdragenhet hos den som mobber. I dag har vi mer fokus på sammenhengen mellom mobbing og et behov for selv å høre til, og det å være en betydningsfull deltaker i et fellesskap.





Hvordan forstå mobbing?

Vi ser på mobbing som et sosialt fenomen. Intensjonen bak mobbing er ofte ikke å skade, men å selv dekke eget behov; nemlig behovet for å høre til og behovet for å kunne påvirke andre. Opplevelsen av samhold og påvirkningskraft vil virke som en belønning for den som mobber. Belønningen gjør at handlingene oppleves «godt», og handlingene blir dermed ofte repetert.

Behovet for å høre til

Alle mennesker har et behov for å være en del av et fellesskap. Hvis et barn lengter etter å høre til og selv frykter å bli holdt utenfor, kan mobbing oppstå.

Det er sjelden én som mobber alene. Ofte er de som mobber en gruppe på to eller flere. Innad i denne gruppen får barna en opplevelse av enighet og tilhørighet. Tilhørighetsfølelsen blir viktigere enn å handle rett.

Behovet for å ha påvirkningskraft

Vi har alle et behov for å være en betydningsfull deltaker i fellesskapet og ha muligheten til å påvirke. Barn er gjerne opptatt av, og klar over, hvilke roller både de selv og andre har i en gruppe. Noen har mer påvirkningskraft og bestemmer mer i leken enn andre. Barn kan plassere seg selv og andre i kategorier som «populær», «upopulær», «godt likt», «lite likt» osv. Det er godt å kjenne at en har en påvirkningskraft, men denne kan også bli brukt på en negativ måte.



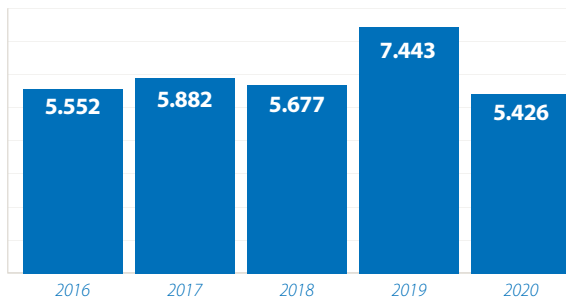
I en mobbesituasjon oppstår det en ubalanse i styrkeforholdet mellom den som mobber og den som blir mobbet. Den som mobber får en opplevelse av å være den sterke ved å kunne påvirke og oppnå reaksjoner. Den utsatte blir den svakere part. Opplevelsen av avmakt hos den som blir mobbet kan ofte komme til uttrykk gjennom reaksjoner som tristhet, gråt eller sinne. Disse reaksjonene forsterker opplevelsen av å ha påvirkningskraft hos den som mobber og motiverer til gjentakelse av mobbeatferden.

Å «rettferdiggjøre» mobbingen

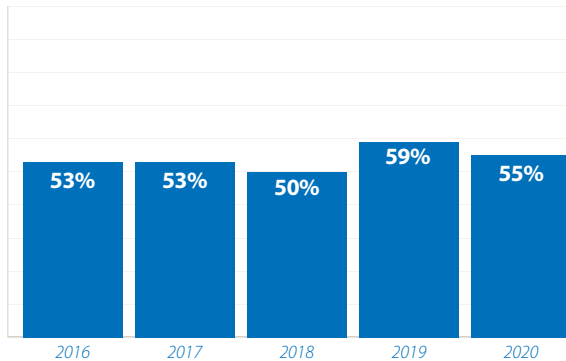
Ofte er den som mobber klar over at mobbingen er moralsk feil. Skyldfølelsen blir imidlertid ofte redusert ved at ansvaret fordeles på flere som står sammen om å mobbe. Mobbingen rettferdiggjøres også ved at en tenker at det er den utsattes egen skyld og mobbingen er derfor «fortjent». Over tid vil det også skje en tilvenning av mobbeatferden som gjør at skyldfølelsen svekkes.

Statistikk fra SnakkOmMobbing.no 2015-2020

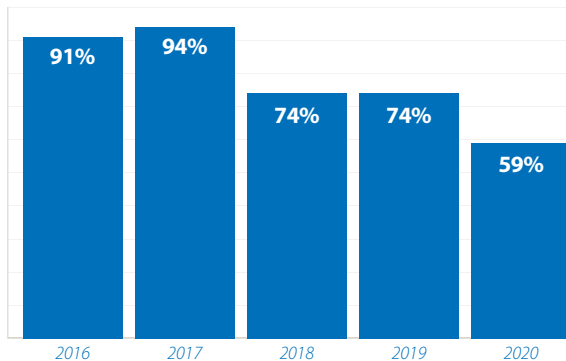
Antall henvendelser



Andel som ikke har fortalt om mobbingen tidligere



Hvor ofte skjer mobbingen på skolen?

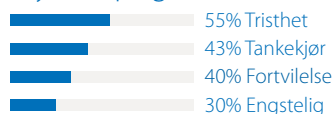




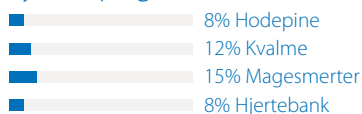
Konsekvenser av mobbingen

Konsekvensene av mobbing fremstår som alvorlige og komplekse. Vi ser særlig at unge snakker om tristhet, tankekjør og fortvilelse. Flere enn tidligere snakker om dårlig selvfølelse og selvtillit. Det er urovekkende mange som preges av motløshet og håpløshet. Mange oppgir at de har selvmordstanker. Tallene nedenfor er for 2020 og reflekterer kun samtaler som omhandler tematikken.

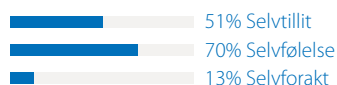
Psykiske plager



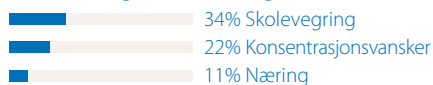
Fysiske plager



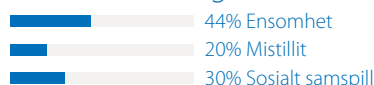
Selvrelatert



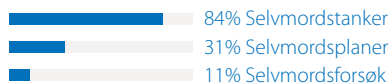
Belastninger i hverdagen



Sosiale belastninger



Selvmordsfare

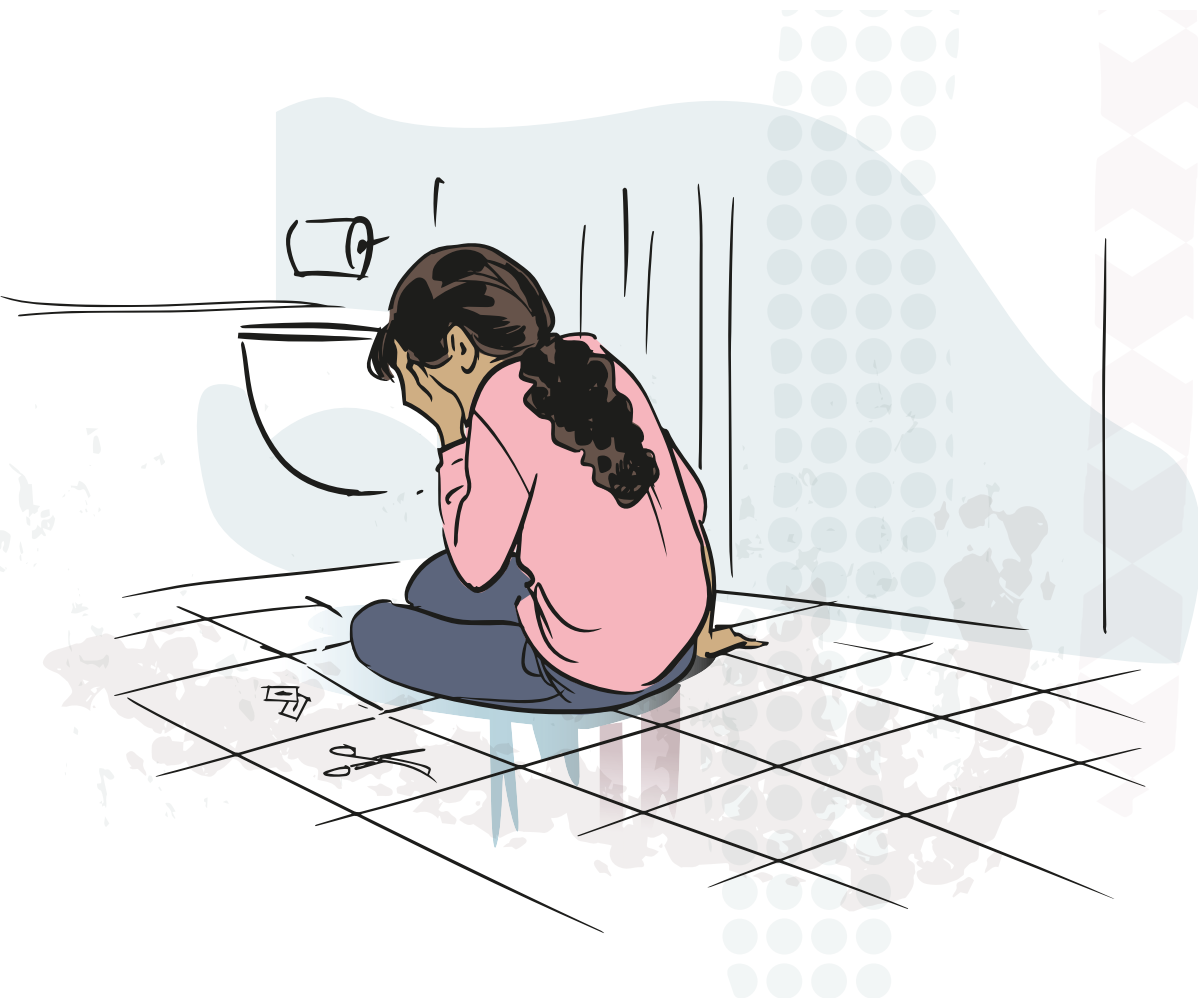




Signaler på at et barn mobbes

Det kan være ulike signaler på at et barn ikke har det bra. Som voksen er det viktig å være oppmerksom på at de signalene barna uttrykker også kan være kjennetegn på mobbing;

- Vil ikke gå i barnehagen eller på skolen
- Konsentrasjonsproblemer på skolen
- Unngår venner
- Dårlig matlyst
- Dårlig nattesøvn
- Endringer i humør
- Blir fort sint
- Vondt i magen eller hodet
- Engstelig



Mobbingens konsekvenser og ettervirkninger

Mobbing kan gi både fysiske og psykiske symptomer, samt sosiale belastninger. Det kan blant annet føre til dårlig selvbilde, ensomhet, skolevegring, tristhet, tankekjør, engstelse, mistillit, skam og stress.

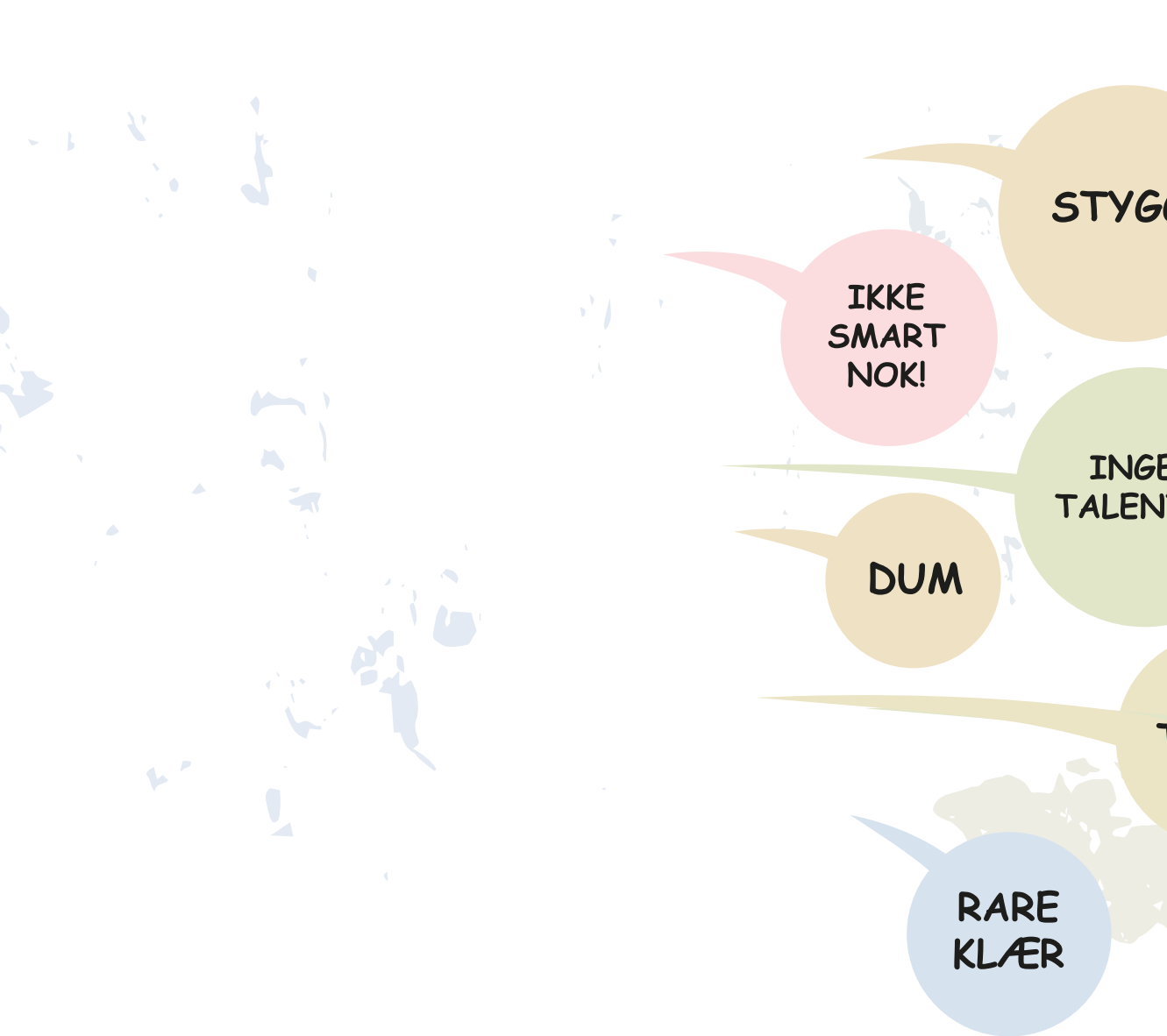
Mobbing kan også få andre alvorlige konsekvenser. Risikoen er stor for utvikling av angst, depresjon, PTSD (post traumatisk stress lidelse), selvskading og selvmord.

I kjernen av mobbingens ettervirkninger er det ofte en skadet selvfølelse.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvilke tanker og følelser får du når du leser dette?



Selvfølelsen

Selvfølelsen bygges i relasjon til andre. Å være en del av et fellesskap, og høre til, er viktig for alle mennesker. Summen av de erfaringene vi får i samspillet med andre danner de tanker og følelser vi får om oss selv.

Fra et barn er nyfødt har barnets voksne omsorgspersoner hovedrollen som “selvfølellesbygger”. Etterhvert som barnet vokser til, blir bekreftelse fra jevnaldrende mer og mer viktig. Barnet speiler seg i andre for å hente ut informasjon om “hvem er jeg?”.

Det er normalt å av og til ha negative følelser om seg selv. Når et barn blir mobbet, krenkes den innerste følelsen av å være verdifull.

Den gode selvfølelsen gjør at barnet har en vennlig og kjærlig holdning til seg selv og andre. Dårlig selvfølelse gjør at barnet blir selvkritisk og føler seg mindre verdt enn andre.



Dårlig selvfølelse vil sannsynligvis altfor ofte få deg til å handle på måter som ikke samstemmer med det du egentlig vil og trenger (Øiestad, 2009).

Dette er det viktig å være klar over i møte barn som er utsatt for mobbing. Dårlig selvfølelse kan ha mange ansikt. Bak et hardt aggressivt ytre, med et sterkt behov

for bekreftelse, kan det skjule seg et lite barn som føler seg verdiløs. Det samme gjelder for et stille, sårbart barn som avviser bekreftelser.



Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?

Det kan være vondt og vanskelig for et barn å fortelle at en ikke har gode venner, føler seg utenfor eller mobbet.

Når voksne skal møte barnet i en samtale om mobbing, er det viktig å være klar over at barnet kan ha gruet seg til denne samtalen. Det krever ofte mye mot fra barnet som møter den voksne åpen og sårbar. Det kan være flere faktorer som hindrer barnet i å fortelle om det som er

vanskelig. På SnakkOmMobbing.no fører vi statistikk på alle samtaler. Statistikken viser at det er flere grunner til at barn ikke har fortalt om mobbingen til en voksen. Vi ser at disse fem faktorene kan hindre barn i å dele med en voksen.

Det er flaut å snakke med foreldrene mine om dette.. Når jeg snakka med læreren bare lo han av meg.

- Jente 14 år.

Jeg har flere ganger opplevd å ikke bli trodd på eller forstått. Jeg føler meg bare så dum og teit når folk reagerer på den måten. Og jeg føler at jeg bare overdriver og at det er feil av meg å ha det som jeg har det.

- Gutt 17 år.

1) Skam

Det kan oppleves flaut og skamfullt å bli mobbet eller ikke å ha mange venner. Selv å fortelle om det til nære og trygge voksenpersoner kjennes vanskelig. Barnet kan føle seg mislykket som ikke har «fått til» en slik viktig oppgave i eget liv; - å skaffe seg venner og bli likt av andre. Mobbing og utenforskap kan oppleves som et nederlag barnet selv føler seg skyldig i.

2) Å bli bagatellisert

Det kan være fristende for den voksne å komme med kommentarer i et forsøk på å ufarliggjøre eller nyansere det som skjer. Slike utsagn kan oppleves bagatelliserende for barnet.

«*Dette er bare sånn jentegreier*»

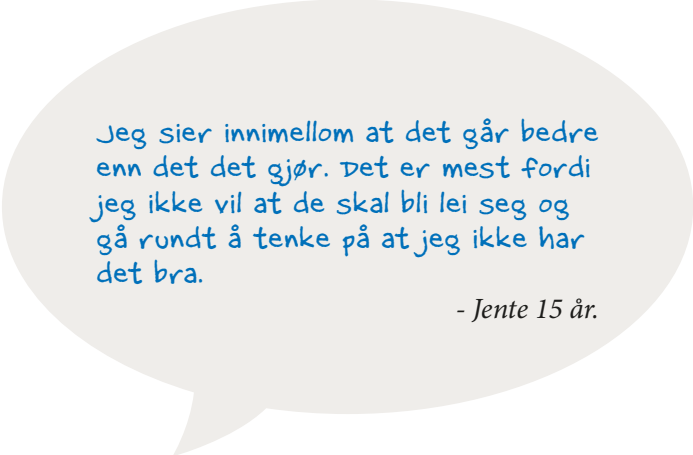
«*Litt må du da tåle*»

«*Ikke rart hun ikke har venner, hun er jo litt vanskelig*»

«*Han har nok litt skyld i det selv*»

«*Det er jo to sider av denne saken*»

Dette kan få barnet til å føle at det ikke blir tatt på alvor. De voksnes kommentarer kan bli sagt med god hensikt, men de sies ut ifra den voksnes perspektiv. Da kan barnet føle at det er feil å være lei seg for det som skjer.



Jeg sier innimellom at det går bedre enn det det gjør. Det er mest fordi jeg ikke vil at de skal bli lei seg og gå rundt å tenke på at jeg ikke har det bra.

- Jente 15 år.

3) Vil ikke belaste andre

Voksnes egne følelser skal i utgangspunktet være til hjelp slik at man kan gjenkjenne og forstå barnets følelser, og kunne gi trøst. Av og til kan imidlertid egne følelser stå i veien for å kunne møte barnet på en god måte. Kanskje har den voksne selv opplevd mobbing.

Barn kan, i omsorg for den voksne, la være å fortelle om det som er vanskelig. Hvis den voksne er sliten eller har det vanskelig selv, kan det være utfordrende å være oppmerksom og sensitiv overfor barnets følelser. Det kan bli ekstra leit å høre at barnet blir mobbet, hvis en føler at en allerede har nok med egne bekymringer.

Hvis den voksne reagerer med å bli veldig sint eller trist, kan det kjennes vondt for barnet. Det er utfordrende å høre at barnet har det vanskelig, og det er naturlig at en kan bli lei seg. Men det er viktig å vite at det er den voksnes oppgave å kunne tåle barnets smerte og reaksjoner. Hvis det blir veldig vanskelig, og mange egne følelser aktiveres hos den voksne, kan det være godt å ha en annen voksenperson å snakke med.



Jeg har prøvd å si det til læreren min, men har feiga ut alle gangene. Er redd han sier det til foreldrene mine. Jeg vil ikke at de skal snakke med han som gjorde det mot meg. Han kommer til å hate meg og alle får vite det.

- Jente 14 år.

Jeg fortalte aldri voksne på skolen om det, jeg så bare ikke vitsen. Folk har blitt mobba på samme skole før, og prøvd å si ifra... hjelp ikke!

- Gutt 17 år.

4) Frykt for andres reaksjon

Barnet kan være redd for hvordan den voksne vil reagere og handle etter at de får rede på mobbesituasjonen. Barn kan frykte at den voksne “trykker på den store alarmknappen” og brått involverer andre foreldre eller lærer og rektor. Ofte er det lurt å involvere andre, men som voksen er det viktig å være klar over at barnet kan være redd for at mobbingen skal bli verre etter å ha sagt ifra. Barnet kan frykte å bli sett på som en “sladrer”/”snitcher”. Det er viktig for barnet å føle seg trygg og beskyttet. Hvis det er mulig, involver barnet i hva du tenker er lurt å gjøre (situasjons- og aldersbetinget).

5) Det hjelper ikke

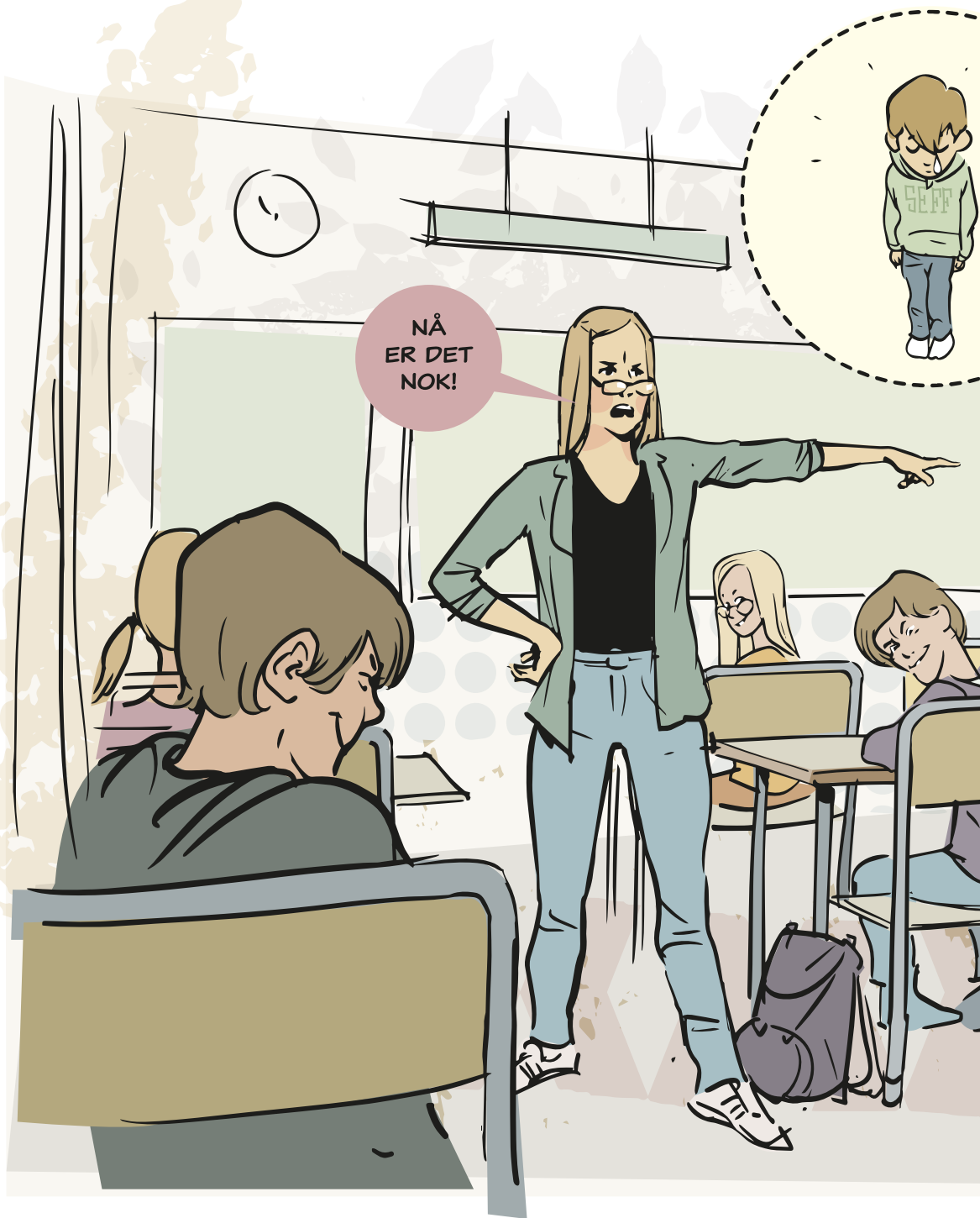
Mange barn har forsøkt å si ifra til en voksen, men føler at det ikke har hjulpet. Det kan dreie seg om flere ting. Enten at en ikke har blitt møtt på sine egne følelser og blitt tatt på alvor, eller at de voksne har satt i gang tiltak barnet selv ikke har sett effekt av. Dårlige erfaringer kan gjøre det vanskeligere å dele historien sin igjen, og svekke troen på at det nytter å si ifra.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

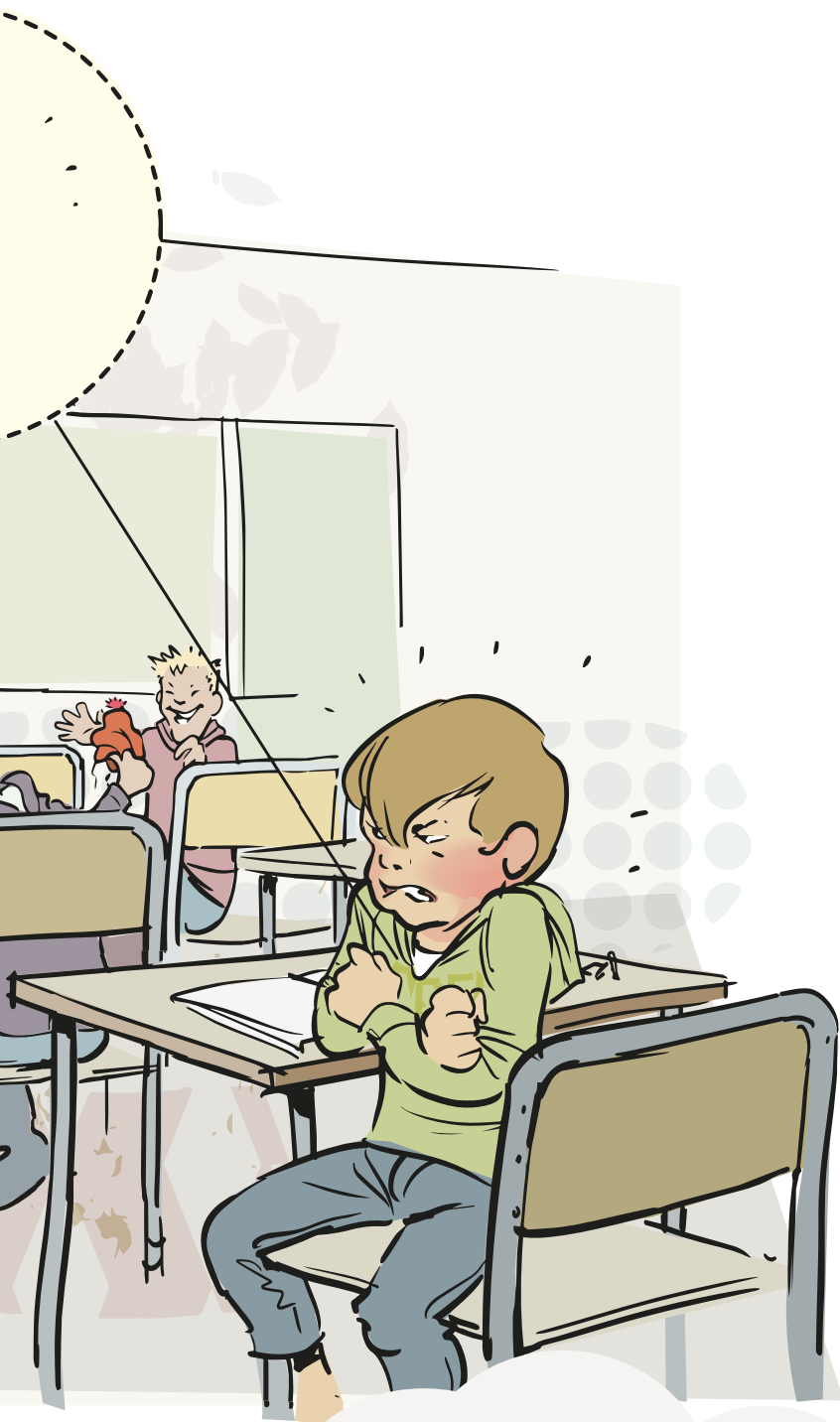
Hva trenger jeg hvis det blir sårt eller overveldende å se barnets følelser og reaksjoner?

Hvem kan være en støtte for meg, hvis det blir krevende å hjelpe et barn som har det vondt?



Bildet viser en gutt som ser sint ut, og en lærer som reagerer strengt på hans oppførsel. Ofte misforstår vi følelesuttrykk i situasjoner hvor barn føler seg krenket eller såret.

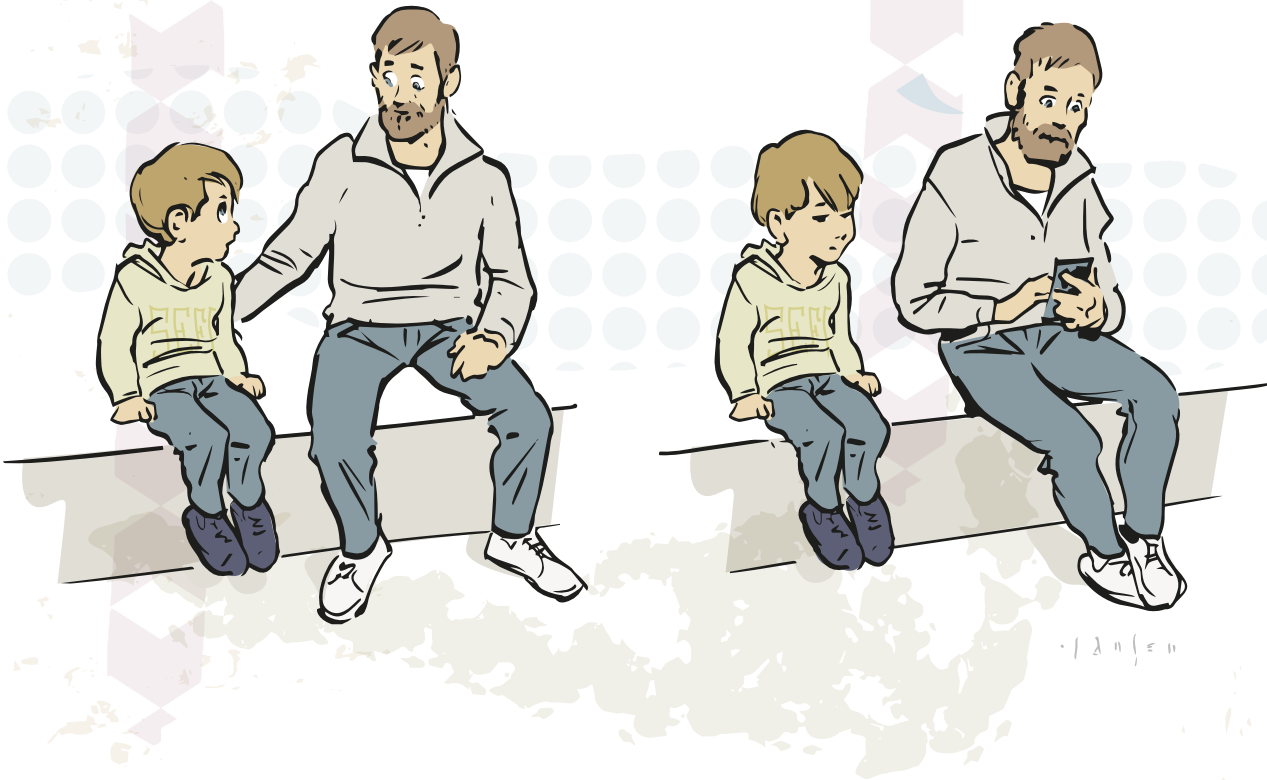
Ser du at gutten egentlig er lei seg fordi noen har tatt lua hans og ler?
Det er viktig å være oppmerksom på at barn kan uttrykke seg på måter som ikke samsvarer med hva det egentlig føler eller har behov for.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvordan tror du gutten på bildet egentlig trenger å bli møtt av den voksne i en slik situasjon?

Illustrasjonene viser forskjellen på en tilgjengelig og utilgjengelig voksen.



Samtalen

Det finnes ingen fast oppskrift på akkurat hvordan snakke med barn som har det vanskelig. Vi har god erfaring med en samtaleprosess som inneholder noen prinsipper vi ønsker å formidle videre, med utgangspunkt i hva barna selv sier er viktig for dem, i samtale med voksne.

Barn ønsker å møte en voksen som er god å snakke til.

På de neste sidene ser du hva barn fra barnegrupper på Blå Kors Barnas Stasjon i Kristiansand mener er viktig i samtaler med en voksen.

Tenk på en gang du har vært lei deg, og du skulle fortelle det til mamma eller pappa (eller annen voksen). Hvordan skulle du ønske at mamma eller pappa var i samtalen?

At de later
som de forstår,
selv om de ikke
forstår

At de ikke blir
sure med en gang

Lager tid
til meg

Stiller meg
spørsmål

Jeg får snakke
ferdig uten
forstyrrelser

At de ikke går
før de har hørt
ferdig

Den voksne er
rolig og har tid
til å høre

De må stille
flere spørsmål
for å forstå hva
jeg mener

At de tar
det seriøst

Hvordan kan en voksen gjøre et barn trygg så det tør å fortelle om vanskelige ting?

De voksen må gi oss tid før de begynner å stille spørsmål

De ser at noe er galt, og de kan stille spørsmål og finne ut hva som er galt

Respektere og forstå og kanskje ikke være så strenge på en måte

Vise meg at de bryr seg om hva jeg mener

Greit hvis de voksen kan la meg få en pause før jeg sier resten

At de ikke går så lenge rundt grøten, men heller ikke rett på

At de sier at det ikke er min feil at det har skjedd

Trenger å sitte litt sammen med den voksne før jeg snakker

At jeg har sagt andre ting før, og at de da hørte etter og hadde tid

Hva betyr det for deg når noen er flinke til å lytte (høre)?

Når noen lytter blir det lettere inne meg enn før jeg har fortalt det

Føles trygt

At de ser på den som prater, og ikke på mobilen

Hvis det er noe annet senere, så er det lettere å si det igjen

Føler at de bryr seg om det som har skjedd

Føler meg lettet, for at jeg fikk sagt det, sånn at jeg slipper å bære på det

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva føler du når du leser dette?

Er det noe spesielt som berører deg?

Samtaleprosess

1. SKAPE TRYGGHET

- Ta deg tid
- Vis interesse
- Vis varme og empati
- Lytt

2. ÅPNE SPØRSMÅL

- Undre dere sammen
- Still åpne spørsmål
- Vær opptatt av barnets subjektive opplevelser

3. ANERKJEN

- Anerkjenn og k
- Møt barnet på

1. SKAPE TRYGGHET

Det er viktig å skape trygghet og tillit før en gir barnet konkrete råd og lager tiltak og planer. Ta deg god tid til å være sammen med barnet, vis varme, ekthet og empati. Husk på at mobbing ofte er vanskelig og sårt for barnet å snakke om. Forsøk å møte barnet på sin opplevelse av situasjonen det står i ved å lytte til barnet. Selv om du er uenig i barnets opplevelse av virkeligheten, er de følelsene barnet har likevel gyldige.

Å være en god lytter vil si at du følger interessert med på det som blir sagt, og lar barnet snakke ferdig uten å avbryte. Ha et vennlig blikk og en vennlig stemme. Slik kan barnet få en opplevelse av at det er trygt å fortelle, og at det er betydningsfullt.

2. ÅPNE SPØRSMÅL

Utforsk og undre deg sammen med barnet. Vær interessert og still åpne spørsmål slik at barnet føler seg hørt og viktig. Åpne spørsmål er spørsmål som barnet ikke bare svarer «ja» eller «nei» på, men gir barnet muligheten til å fortelle mer om hvordan det har det. Å svare på spørsmål gir en større bevissthet rundt egne opplevelser, følelser og tanker. Det kan også åpne for nye perspektiv, og for at barnet kan se seg selv og sin situasjon på nye måter.

Forslag til åpne spørsmål:

- Kan du fortelle litt om hva du opplever?
- Hvordan foregår mobbingen?
- Hva får mobbingen deg til å føle?
- Hvem andre vet om mobbingen?

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvordan kan jeg vise et barn at det er trygt å snakke om vanskelige tanker og følelser med meg?

Hva vil det si å være en god lytter?

Hvordan ønsker du selv å bli møtt når du har det vanskelig, kan det være noen likheter for barnet?

Hvordan kan jeg vise at barnets følelser er viktig?

På hvilken måte kan jeg være en god støtte for barnet videre?

INE BARNET

bekreft barnet
følelsen

4. LAGE PLAN

- Lage plan for veien videre
- La barnet selv medvirke
- Kartlegg hvilke ressurspersoner barnet har rundt seg
- Opplys barnet om rettigheter/hjelp

5. FØLGE OPP

- Avtal et konkret tidspunkt hvor du eller andre snakker med barnet igjen
- Hjelp med å koble barnehagen/skolen på
- Hjelp med å koble på andre voksne

3. ANERKJENNE BARNET

Når barnet har åpnet seg og fortalt en sår og vanskelig historie om seg selv, er det godt å få anerkjennelse. Å anerkjenne betyr å viser aksept for barnets opplevelse av egen situasjon, og at barnets følelser er gyldige. Når vi anerkjenner og validerer skal vi unngå ordet MEN. Erstatt det heller med ordet FORDI.

Si heller;

«Jeg skjønner at du føler det sånn FORDI du har ingen i klassen å ta følge med hjem...», i stedet for; «Jeg skjønner du føler det sånn, MEN jeg har jo sett deg ta følge med Elias fra parallellklassen før?»

Andre måter å anerkjenne på:

- *Det høres ut som du har det veldig vanskelig*
- *Det kan ikke være enkelt å ha stått i dette helt alene*
- *Det høres vondt ut å ikke bli invitert med hjem til andre*
- *Hvordan har du klart å stå i dette? Du må være sterk?*
- *Jeg ser at du er lei deg, og at dette er vondt å snakke om.*
- *Så modig du er som deler.*

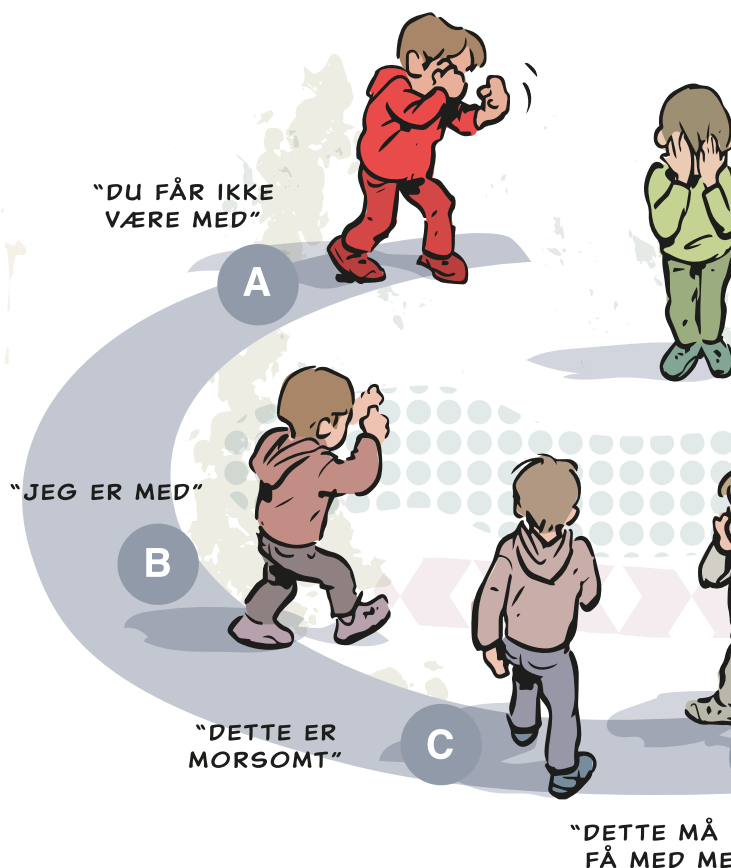
4. LAGE PLAN

Når barnet har fått fortelle og er blitt anerkjent, kan du gi råd. Så langt det er mulig, bør barnet involveres i å lage en videre plan. Det er viktig for et barn å være medvirkende og ha kontroll på hva som skal skje i egen mobbesituasjon, men noen ganger er det helt nødvendig at den voksne tar avgjørelsene og handler til barnets beste. Hvis barnet for eksempel er redd for å involvere skolen, må den voksne trygge barnet, men også forklare at det er nødvendig å gjøre for at mobbingen skal stoppe. Opplys barnet om skolen/barnehagens ansvar i en mobbesak. Kartlegg hvem barnet har rundt seg.

**Les mer om barns rettigheter i barnehagen og på skolen på s. 26*

5. FØLGE OPP

Lag en plan for oppfølging videre slik at barnet føler seg ivaretatt og trygg på at du som voksen tar ansvar. En trygg voksen skal bli med i møte med barnehagen/skolen, og være en aktiv deltaker i prosessen videre. Hvis det er andre enn du som skal følge barnet videre, avklar dette med barnet.



Mobberingen

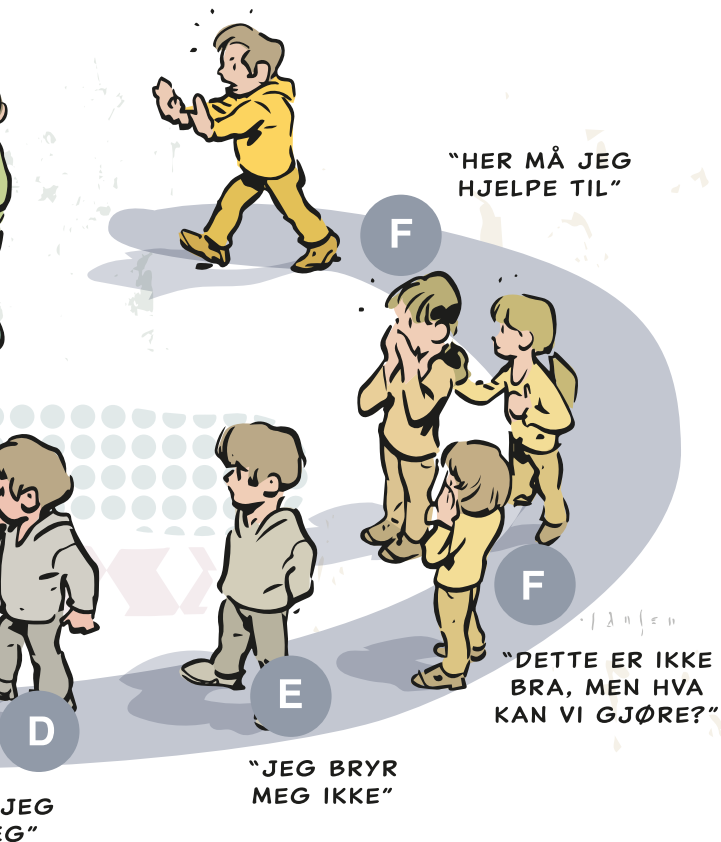
Det finnes ulike roller eller reaksjoner et barn kan ha i en mobbesituasjon; «mobber», «mobbeutsatt» «tilskuer», «støttespiller» og «forsvarer». Barn kan også veksle mellom de ulike rollene. Uavhengig av hvor barnet er på ringen, er barnets behov for en trygg voksenperson den samme.

Denne modellen kan være nyttig i samtaleprosessen, for å bevisstgjøre barnet på hvilken rolle det tar. En kan stille åpne spørsmål og se på mobberingen sammen med barnet. For å reflektere over påvirkning, verdier og konsekvenser.

Forslag til åpne spørsmål:

- Hva tror du at den mobbeutsatte eller mobberen føler?
- Hva tror du at den mobbeutsatte eller mobberen trenger hjelp til?
- Hva vil det si å være en god venn?
- Hvis du ser noen som blir mobbet, hva kan du gjøre da?
- Hva er du redd for at kan skje hvis du sier ifra til en voksen om at du eller andre blir mobbet?
- Hva bra kan skje hvis du sier ifra til en voksen om at du eller andre blir mobbet?

Dersom et barn mobber andre, er det også viktig å være tydelig på at mobbeatferden ikke er bra for hverken barnet selv eller andre. Den voksne har et ansvar for å sette grenser og veilede barnet.



"HER MÅ JEG
HJELPE TIL"

F

F

"DETTE ER IKKE
BRA, MEN HVA
KAN VI GJØRE?"

"JEG BRYR
MEG IKKE"

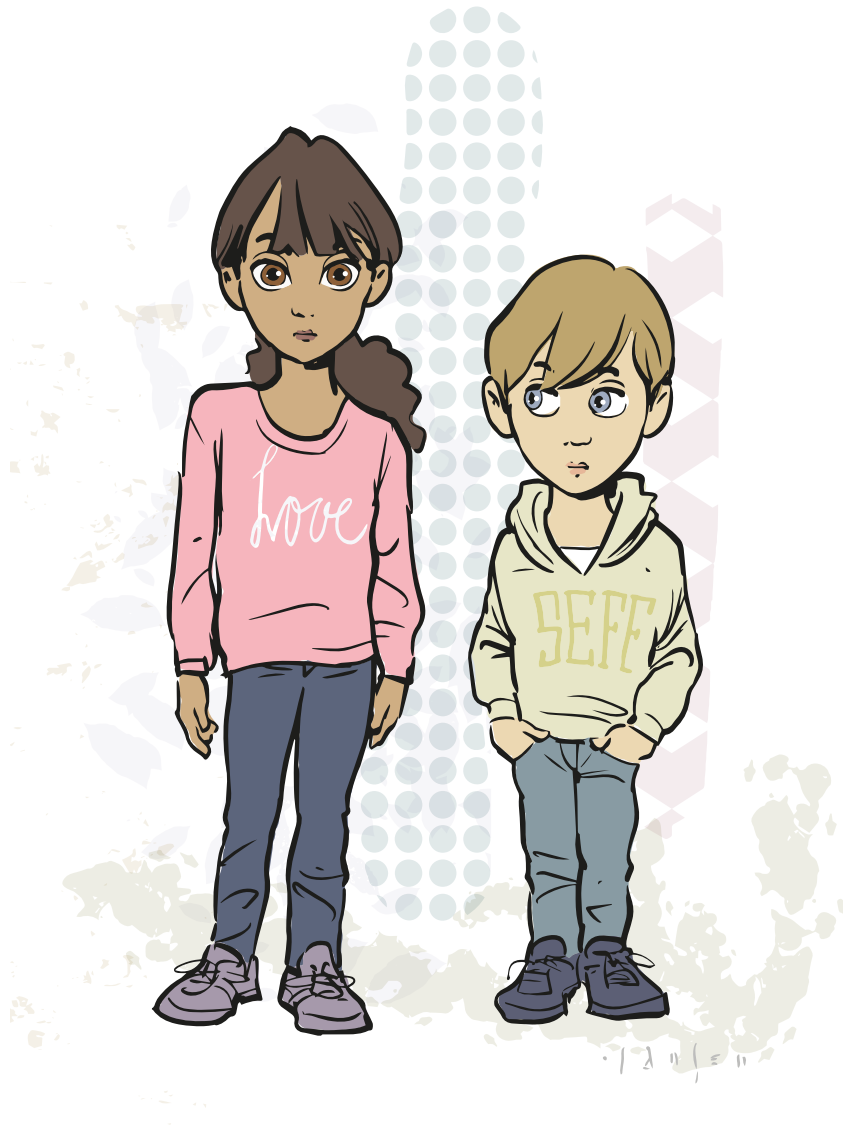
D

"JEG ER
G"

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvordan kan jeg snakke med barnet om ulike roller en kan ha i en mobbesituasjon?

Hva barnet kan gjøre hvis det ser andre som blir mobbet?



Fire områder å hjelpe barnet på

Ved siden av den viktige samtalen med barnet, har barnet behov for videre støtte fra den voksne. Når barnet føler at sin opplevelse av å bli mobbet eller være utenfor er blitt tatt på alvor, kan den voksne også styrke barnet på andre måter.

Den voksne har ansvaret for å løse opp i mobbesaken. Ansvaret innebærer å styrke barns selvfølelse, veilede barn i sosial- og digitalkompetanse, møte skolen/barnehagen, og hjelpe med å skape vennskap. Det er godt for barnet med en voksen som er større, sterkere, klokere og god (jmf. Trygghetssirkelen).

1) I BARNET:

Å styrke barnet

Å hjelpe barnet til å få tro på seg selv – styrke selvfølelsen

- Vis forståelse for barnets følelser, anerkjenn, vis empatisk omsorg, og gi oppmuntring.
- Hjelp barnet til å få noen å snakke med for å bearbeide mobbingen; helsesykepleier på skolen, fastlegen, psykolog/terapeut eller annen trygg voksen.
- Barnet kan chatte trygt og anonymt via SnakkOmMobbing.no.

Å hjelpe barnet til å fortolke og forstå – å klare å se andre perspektiv

Når et barn over tid hører negative ord om seg selv, vil det begynne å tro på at dette er sant. Snakk med barnet om hva som gjør at mobbing skjer. Fortell at mobbing handler om prosesser i grupper og hos de som mobber, og ikke feil ved barnet selv. Barn trenger hjelp fra trygge voksne til å tolke og gi mening til hva som skjer i sosialt samspill.

Å hjelpe barnet til å sette grenser – øve på å reagere passe sterkt

- Lær barnet å si ifra når noe ikke er greit.
- Øv sammen med barnet på å sette grenser, barnet kan også øve selv, for eksempel foran et spill.

Det er lurt å øve på en «passe sterk» reaksjon på mobbingen der barnet for eksempel sier med rolig og bestemt stemme «slutt, dette vil jeg ikke høre på». En «svak reaksjon» vil være å overse/late som man ikke hører. En «sterk reaksjon» vil være å slå/rope/kjefte/gråte. Det viser seg at både den sterke og den svake reaksjonen trigger mer mobbeatferd, enn en passe reaksjon.

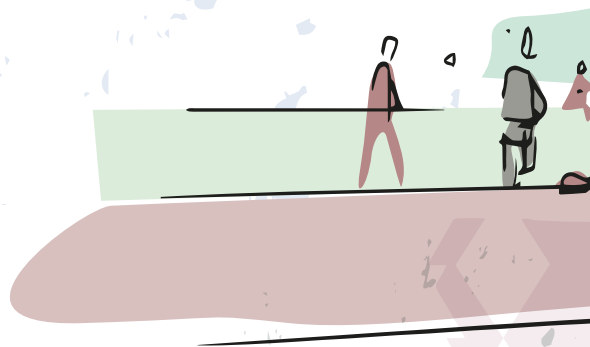
REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva er gode grenser, og hvordan kan jeg hjelpe barnet mitt med å sette grenser for seg selv?

På hvilken måte kan jeg styrke barnets sosiale kompetanse?

Hva er noen viktige sosiale verdier du ønsker å lære barnet?

På hvilken måte kan jeg hjelpe barnet med å tåle motgang og bli trygg på seg selv, uten å bagatellisere barnets følelser?



2) PÅ SKOLEN ELLER I BARNEHAGEN

Rettigheter og samarbeid

Alle barn har rett på en trygg og god hverdag med opplevelse av tilhørighet i barnehagen eller på skolen. Dette er et felles ansvar for foreldre og barnehage/skole. Et godt samarbeid mellom foreldre og barnehage/skole er helt avgjørende for at arbeidet lykkes.

I barnehagen eller på skolen skal den voksne gripe inn så snart de får mistanke om eller får vite at et barn opplever mistriksel. Arbeidet som må gjøres for å håndtere denne situasjonen er det leder i barnehagen eller rektor på skolen som har ansvar for.

Arbeidet for å forebygge mobbing, samt håndtere situasjoner som oppstår skal barnehage og skole jobbe systematisk med hver dag. Når det oppstår situasjoner hvor barnet opplever utrygghet eller krenkelser skal barnehagen/skolen ha gode systemer på hvordan situasjonen skal håndteres. Dette gjelder situasjoner i barnehagen/skolen, på skoleveien eller på fritiden dersom det påvirker barnets trivsel på skolen.

Det er viktig at både foreldre og barnehage/skole kjenner til sine rettigheter og plikter, samt at forventningene til begge parter avklares.



Barnets rettigheter er nedfelt i loven:

Barnehageloven §41: Nulltoleranse og forebyggende arbeid

Barnehagen skal ikke godta krenkelser som for eksempel utestenging, mobbing, vold, diskriminering og trakassering. Alle som arbeider i barnehagen, skal gripe inn når et barn i barnehagen utsettes for slike krenkelser.

Barnehagen skal forebygge tilfeller hvor barn ikke har et trygt og godt barnehagemiljø ved å arbeide kontinuerlig for å fremme helsen, trivselen, leken og læringen til barna.

Opplæringsloven §9A-2: Retten til et trygt og godt skolemiljø

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Hva gjør du hvis barnet ditt opplever mistriksel eller mobbing i barnehagen eller på skolen?

- Ta kontakt med skolen/barnehagen og beskriv hvordan barnet ditt opplever å ikke ha et godt og trygt miljø. Legg vekt på at du gjerne vil samarbeide med skolen/barnehagen for å finne ut av dette. Det er ofte et godt utgangspunkt at både foreldre og ansatte er åpne og undersøkende i starten.
- Når dette er meldt inn, utløser det aktivitetsplikt for skolen/barnehagen (det betyr at rektor/styrer har ansvar for å lage en plan og sette inn tiltak for at barnet skal ha det trygt og godt på skolen).
- Skolens aktivitetsplikt er delt i fem delplikter. Alle som arbeider på skolen har plikt til å følge med og hvis de får mistanke om, eller kjennskap til, at et barn ikke har et trygt og godt skolemiljø, så har de plikt til å varsle. Skolen har plikt til å undersøke og sette inn egnede tiltak som sørger for at eleven får et trygt og godt skolemiljø. Dette skal settes inn i en aktivitetsplan (tiltaksplan).
- Hvis du mener at skolen/barnehagen ikke har gjort det de skal for å få slutt på mobbingen, kan saken meldes videre til Statsforvalteren. For å melde, må du først ha tatt opp saken med rektor/styrer, og det må ha gått minst en uke.
- Mobbe- og elevombud: I fylket/kommunene finnes det Elevombud og/eller Mobbeombud som kan gi informasjon, hjelpe og støtte foreldre og barn i vanskelige mobbesaker. Les mer på <https://www.elevombudene.no/>.
- Foreldre skal informeres jevnlig etter å ha meldt ifra, og har rett til innsyn i aktivitetsplanen.

Tiltakene skal:

- Lytte til og ta vare på den som er utsatt.
- Undersøke hva som skjer i barnegruppa ved for eksempel observasjoner og samtaler.
- Stoppe den/de som utfører mobbing og hjelpe dem.
- Bidra til å skape vennskap i gruppa, og at alle i gruppa opplever et positivt fellesskap.

Husk: Det er alltid barnets egen opplevelse av miljøet som avgjør om det er godt nok!



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvordan kan jeg samarbeide på en god måte med andre voksne rundt barnet?

Trenger barnet at det opprettes en tiltaksplan for å øke trivsel på skolen?

Hvordan kan jeg være en positiv støtte i samarbeidet med skolen?

3) PÅ SOSIALE MEDIER:

Barnets sosiale liv på Internett

De fleste sosiale medier har en aldersgrense på 13 år. Hovedargumentet for å holde aldersgrensen er at barnet ikke er modent nok til å vurdere konsekvensene av det de legger ut. Vi ser at mange barn begynner tidligere. Det er viktig å være klar over at barn som mobbes på nett, ofte også mobbes på andre arenaer.

- Ha god dialog med skole og andre foreldre, og samordne gjerne regler når det gjelder mobilbruk.
- Involver deg i og interesser deg for barnets sosiale liv på internett. Det kan være like viktig å spørre hvordan barnet har hatt det på nettet, som hvordan dagen har vært på skolen
- Sett deg inn i hva ulike sosiale medier (apper) og spill er, og hvordan barnet bruker det.
- Snakk med barnet om regler og konsekvenser for mobbing og deling av bilder og informasjon på nett.
- Hvis barnet blir mobbet på nett kan du gjerne oppfordre til å ta et skjermbilde som dokumentasjon og blokkere avsender.
- Ta gjerne initiativ til at sosiale medier bør være et tema på foreldremøter.
- Husk at du som voksen er et forbilde på mobilbruk, og på hva du gjør og skriver på nett.
- Krenkelser i sosiale medier er kriminelt og kan anmeldes til politiet.

Mange barn opplever utenforskap hvis de ikke har sosiale medier. Mange velger derfor å la barnet sitt få lov.

Hvordan kan vi voksne i så fall være med å regulere bruken av sosiale medier slik at det blir mest mulig trygt?

4) NETTVERK OG VENNSKAP:

Å hjelpe barnet med å skape vennskap

- Still opp på foreldremøter: Være positivt engasjert i den gruppekonteksten barnet er i.
- Vis interesse for barnas venner/interesser.
- Snakk positivt om andre barn og foreldre.
- Hils på foreldre og barn du møter på barnas arena.
- Oppmuntre barnet til å gå på besøk og invitere andre med hjem.
- Vær en god rollemodell, vis barnet at du er opptatt av å inkludere alle.
- Forsøk å finne andre arenaer hvor barnet kan få nye vennskap.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hvordan kan jeg bli mer oppmerksom på hvordan barn har det rundt meg?

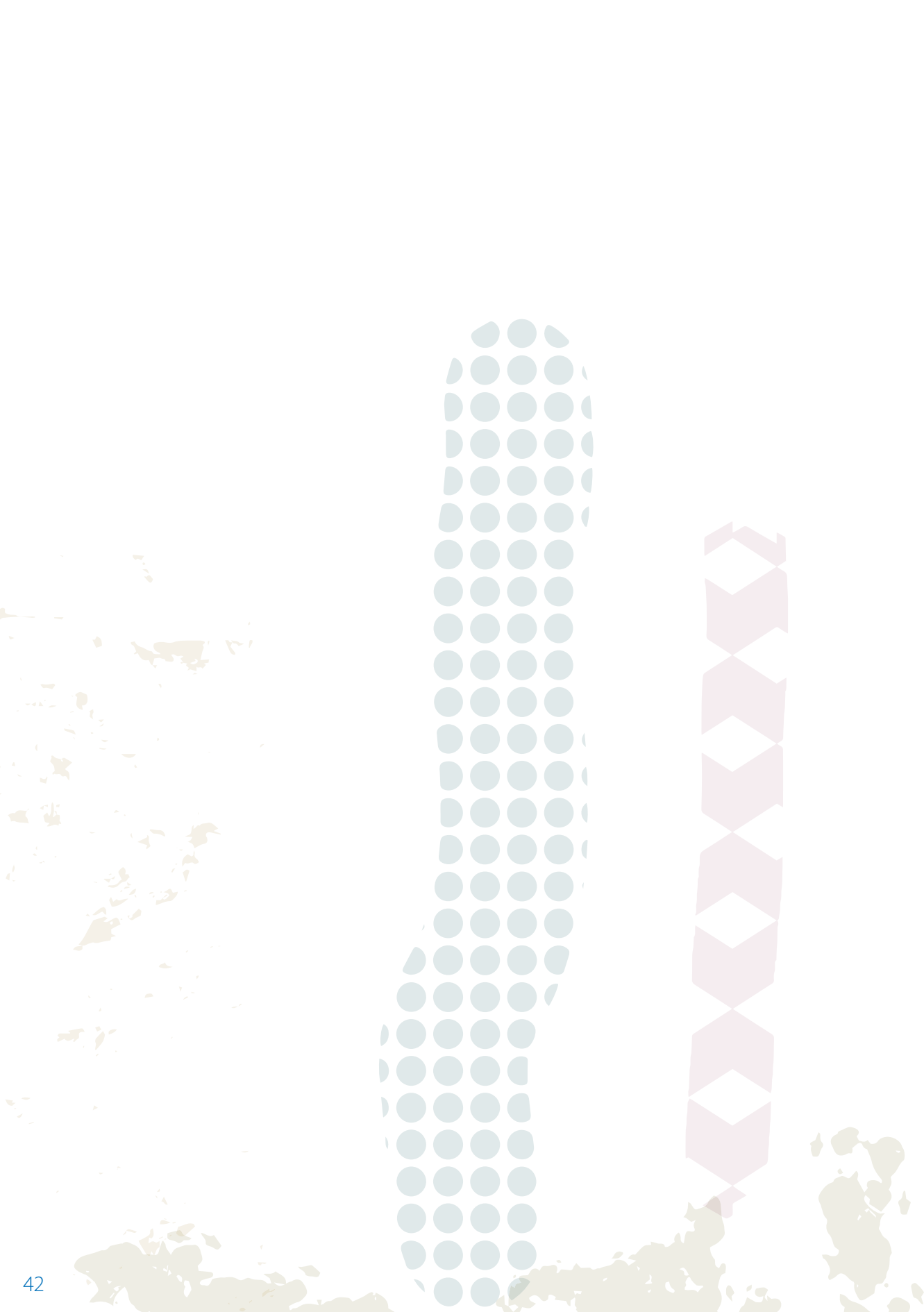
Hva vil det si å være en god rollemodell?

På hvilken måte kan jeg bidra til å skape vennskap for barnet?

Hva kan jeg gjøre for barn som er står utenfor?

Hvordan kan jeg være en positiv bidragsyter for det sosiale miljøet rundt barnet?

Hvorfor er det viktig for barnet at jeg snakker positivt om andre voksne og barn?



Litteraturliste

Jakobsen, S. E. (2019, 24.september). Mobbing går hardt ut over både mobberen og den som blir mobbet. Hentet fra <https://forskning.no/mobbing/mobbing-gar-hardt-ut-over-bade-mobberen-og-den-som-blir-mobbet/1566052>

Lund, I. og Helgeland, A. (Red.). (2020). *Mobbing i barnehage og skole. Nye perspektiver*. Oslo: Cappelen Damm AS.

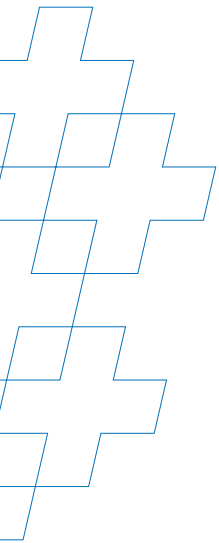
Redd barna. (2021, 28.april). Hvorfor oppstår mobbing? - om mobbingens mekanismer. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=EAVY4bXwvJQ>.

Reddbarna.no. Nettvettregler. Hentet fra <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/materiell-og-aktiviteter/aktiviteter/nettvettregler>

Roland, E. (Red.). (2014). *Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre?* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Vestvik, H. (Red.). (2019). *Den lille følelsesboka*. Oslo: Publica.

Øiestad, G. (Red.). (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal.



Gyldenløves gate 60
4614 Kristiansand

Sentralbord: 380 20 273
E-post: kristiansand@blakors.no

Utgever: Blå Kors Kristiansand 2021
Redaksjon: Marthe Engedal Scheie og Annette Garlie
Redaksjonskomité: Anne-Randi Hanssen, Anette Gausdal og Benedicte F. Jonassen
Illustrasjoner: Oscar Jansen
Layout og grafisk produksjon: Henning Reme
Trykk: Xpressprint AS

