

DRANGEDAL KOMMUNE



Kontaktperson i kampen mot mobbing og krenkelser



Informasjon til foreldre

I kampen mot mobbing og krenkelser i skolene i Drangedal har vi fra inneværende skoleår opprettet en funksjon som **kontaktperson i mobbesaker**. Vi vil med dette at kontaktpersonen skal bistå elever og foreldre som mener de ikke blir tilstrekkelig ivaretatt eller hørt, når barnet ikke opplever at det har tilfredsstillende skolemiljø på grunn av krenkelser eller mobbing. Målet er at alle elever i skolene våre skal ha et godt, trygt skole- og læringsmiljø.

Skolen har et lovpålagt ansvar til å gripe inn i saker der det er eller er mistanke om mobbing. Om du som forelder opplever at ditt barn krenkes/mobbet uten at skolen tar det på alvor, har du klageadgang til fylkesmannen. Drangedal kommune ønsker via kontaktperson i mobbesaker å sikre at foreldre og barn ivaretas og høres, mobbing og krenkelser kommer til opphør - og at trygghet, trivsel og godt skole- og læringsmiljø gjenoprettes.

Mobbing og krenkelser er noe som altfor mange barn og ungdom rammes av. Det anslås at mobbing/krenkelser kan være et problem for hver fjerde elev, og at hver tjuende elev – grovt anslått en pr. klasse – mobbes eller krenkes daglig i flere år. Dette er derfor et omfattende problem. Ingen foreldre kan være sikre på at deres barn aldri vil mobbe eller bli mobbet.

Likevel – vi har som tydelig mål: ingen barn eller ungdom i våre skoler skal utsettes for mobbing eller krenkelser! Alle har rett til godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring!

Hva kan mobbing være?

- Verbal (for eksempel bruk av uønsket kallenavn)
- Sosial (for eksempel å bli holdt utenfor)
- Materiell (for eksempel å få ødelagt klær og eiendeler)
- Psykisk (for eksempel å bli truet eller tvunget til å gjøre noe)
- Fysisk (for eksempel å bli slått eller sparket)
- Digital (for eksempel å bli hengt ut på eller holdt utenfor på nett)

Hvilken skade gjør mobbing?

Mobbing og krenkelser gjør barn og ungdom ulykkelige; de kan komme til å skamme seg og føle seg ensomme. De mister selvtillit, blir innadvendte og kanskje syke. De prøver å fortrenge at de mobbes og krenkes. Noen føler på at en selv er skyldig, og kanskje avreagerer de på søsken og foreldre.

Sannsynligheten for at de blir ukonsentrerte og ansente på skolen er stor. Kanskje vil de ikke eller orker ikke gå på skolen i det hele tatt. Mobbing og krenkelser påvirker læringen og kan ødelegge skolegangen. Det kan utløse alvorlige problemer, dårlig oppførsel, spiseforstyrrelser, kriminelle handlinger og depresjoner.

Barn og ungdom som mobber, får selv ofte problemer – med skolen, foreldrene eller kameratene. Selv om de

fleste mobbere i begynnelsen kan være populære, kan de ende opp med å bli upopulære selv.

Si fra om andres barn mobbes, foreldre!

Barn og ungdom observerer og får raskt med seg hva som skjer på skolen. Ofte kan barn som ikke selv er involvert i mobbing, observere og si fra hjemme. Dette kan skje lenge før den som selv blir mobbet forteller om det hjemme.

Derfor må voksne ta ansvar også for andres barn. Om vi får høre at andre barn ikke har det greit, så må skolen og foreldrene få beskjed om det. Skolen har et ansvar for å gripe fatt i mobbing og sette inn tiltak for å stoppe det.

Hvordan oppdage mobbing, foreldre?

Mobbing kan være et «hemmelig mareritt». Selv om det normalt skjer rett foran øynene på andre barn, lider mange i stillhet. Mobbing og krenkelser lever høyt på hemmeligheter og angst.

Hvorfor forteller de ikke om mobbingen, foreldre?

Det er mange årsaker til at barn og ungdom synes det er vanskelig å fortelle voksne om mobbing. De mest vanlige er

- De er redde for å bli mobbet enda mer
- De vil ikke være sladrehanker
- De vil ikke bekymre sine foreldre
- De skammer seg over ikke å kunne klare seg selv

Hva skal man gjøre, foreldre?

- Finn fram til sannheten, men unngå lange forhør; følg barnets tempo. Skaff deg informasjon fra andre også.
- La barnet få foreslå tiltak og løsninger.
- Kontakt skolen – i første omgang kontaktlærer. Ikke vent til neste foreldresamtale eller foreldremøte. Snakk med lærerne! De kan ikke gjøre noe før de kjenner problemet. Kanskje vet de ikke engang hva som foregår.
- Undersøk hvordan barnet ditt er på skolen og hva lærerne opplever.
- Hvis du er usikker når det gjelder å ta kontakt med skolen, kan du be om bistand fra klassekontakt eller ta direkte kontakt med rektor. ***Hvis du ikke når fram, ta kontakt med kontaktperson i mobbesaker i Drangedal kommune.***

Som foreldre kan du hjelpe barnet med å:

- Uttrykke sine følelser, også sinne.
- Komme med positive og realistiske forslag.
- Innse at sikkerhet er viktigere enn gjenstander (ikke bli sint over tapte eller ødelagte eiendeler).
- Vær taktfull; hent for eksempel barn på en diskret måte dersom mobbingen skjer på skoleveien. Hvis mobbingen har vært voldsom og langvarig, så ikke la være å snakke om det – selv om du er redd for å rippe opp i fortiden.

Barnet har behov for å snakke om det og å bearbeide det over tid.

Som foreldre kan dere:

- Oppmuntre barnet til en ny hobby/interesse/aktivitet, det kan gi økt selvtillit.
- Ikke skaffe barnet nye venner, men skape muligheter for at barnet får nye venner.
- Stimulere barnet til å bli med i en organisert fritidsaktivitet der det gjerne er struktur og tilsyn.

Hva kan du som foreldre selv gjøre?

- Kontakte andre foreldre i klassen: har de lignende opplevelser?
- Undersøke om barnet provoserer til mobbing?
- Føre dagbok over episodene; hvem, hvor, når, hvordan.
- Kontakte kontaktlærer om problemet – hva kan læreren gjøre med saken – hva kan dere gjøre sammen?
- Gi beskjed til mobberens foresatte – gjerne gjennom skolen.
- Ta opp temaet på klasseforeldremøte.
- Når du ikke fram på noen av disse måtene, må du ta kontakt med rektor for videre håndtering av saken.
- ***Når du ikke fram via rektor, tar du kontakt med kommunens kontaktperson i mobbesaker.***

Er løsningen å gjøre gjengjeld?

Mange foreldre forteller barna sine at de skal gjøre gjengjeld, svare eller slå igjen. Men tenk litt over dette:

- Er barnet i stand til å slå igjen?
- Vil barnet gjøre det?
- Er det kanskje nettopp det mobberen venter på?
- Går du selv inn for vold?
- Kommer barnet ditt til å tro at det er i orden å slå først?
- Vil det gi barnet ditt nye problemer?
- Kan barnet også klare å takle alle mobberens venner?
-

Husk at verbal, sosial og psykisk mobbing er mye mer utbredt enn fysisk mobbing. Hvis barnet ditt blir fysisk mobbet, er det nok ikke typen til å slå igjen. Ikke gjør problemene verre ved å oppfordre det til å gjøre noe det ikke kan.

Nye problemer kan oppstå når barn slår igjen og forteller at foreldrene har sagt de skal gjøre det. Finn heller – sammen med barnet – andre måter å takle episoder på. Aksepter barnet ditt for hva det er, ikke for hva du forventer det skal være.

Dersom du som forelder ikke har nådd fram og situasjonen for ditt barn ikke er ivaretatt på skolen, må du ta kontakt med kommunens kontaktperson i mobbesaker.

Hvordan håndteres mobbing på skolene i Drangedal?

Det foreligger konkrete planer og handlingsplaner på hvordan mobbing og krenkelser skal håndteres på skolene i kommunen vår.

Disse planene og handlingsplanene er det rektor som har ansvar for å gjøre kjent blant de ansatte, elever og foreldre. I planene går det klart fram hvilket ansvar skolens ansatte og ledelse har når krenkelser eller mobbing finner sted. Alle ansatte har en handlingsplikt, det vil si en plikt til å gripe inn når det er mistanke om krenkelser eller mobbing.

Som foreldre er dere representert i skolens organer – samarbeidsutvalg, skolemiljøutvalg, foreldrerådet og foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) i tillegg til klasseforeldremøtene. Her kan dere være med å sette dagsorden – ikke minst ha fokus på alt som dreier seg om elevenes trivsel, trygghet og læringsmiljø.

Dersom du opplever at dette er mangelfullt eller lite prioritert fra skolens side, må du melde fra til kommunens kontaktperson i mobbesaker, slik at du får nødvendig bistand til å få dette temaet i fokus.

Når barnet ditt blir mobbet..

Hvordan kan du vite om barnet ditt mobbes? Nedenfor er det listet opp mulige tegn på at noe er galt. Plutselige store endringer i atferden er viktige tegn. Hvis du selv tror noe er galt, er det stor sjanse for at du har rett.

- ***Når det gjelder skolen:***
 - Barnet ditt vil ikke gå på skolen, enten hele tiden, bestemte dager eller timer.
 - Barnet er redd for å gå til og fra skolen, eller ber om å få skyss.
 - Barnet går omveier til og fra skolen.
 - Barnet kommer for sent på skolen eller hjem fra skolen.
 - Barnet kommer sulten hjem.
 - Barnet kommer hjem med ødelagte bøker, gjenstander eller klær.
 - Barnet mister lommepengene gang på gang.
- ***Når det gjelder venner:***
 - Barnet unngår venner og andre barn.
 - Barnet blir innelukket og slutter med fritidsinteresser.
- ***Når det gjelder atferd:***
 - Barnet ber om ekstra penger eller begynner å stjele.
 - Barnet nekter å fortelle hva som har hendt.
 - Barnet begynner å mobbe søsken eller foreldre.
 - Barnet blir lett oppfarende, irritabel, aggressiv og har raseriutbrudd.
 - Barnet mister selvtillit.
 - Barnet gråter seg i søvn eller har mareritt.
- ***Når det gjelder helse:***
 - Barnet har uforklarlige sykdommer.
 - Barnet endrer sove- eller spisevaner.
 - Barnet har uforklarlige skrammer og blåmerker.

Når barnet ditt mobber..

Hva hvis barnet ditt mobber andre? Unngå trusler som bare vil få barnet til å tie. Målet ditt skal være å samarbeide med barnet uten å bygge opp motstand. Unngå å påføre barnet ditt skyldfølelse, men få barnet til å føle seg ansvarlig. Fokuser på mobbingen – ikke på barnet, løsninger framfor problemer. Ikke mobb barnet ditt!

- *Du skal handle!*

Hold hodet kaldt – unngå å overreagere.

Få barnet til å fortelle, og finn ut hva barnet oppfatter av det som skjer.

Beskriv hvordan du ser situasjonen og hva du mener om den.

Forklar klart og tydelig at det er i orden å forsvare seg selv, men ikke å mobbe.

Forklar hvordan det mobbede barnet har det.

Kontakt straks skolen og finn ut hvordan barnet oppfører seg på skolen.

Ikke vent til neste foreldresamtale eller klasseforeldremøte. Be skolen følge opp, be om samarbeid mellom deg og skolen og mellom deg og andre foreldre. Hold hverandre løpende orientert om utviklingen.

- *På lengre sikt.*

Vurder hva barnet gjør, og hva det får ut av det.

Prøv å se episoden fra det mobbede barnets side.

Få barnet til å gjøre det godt igjen på en eller annen måte.

Prøv å oppmuntre barnet til aktivitet der det kan trives.

La barnet være sammen med større og mer rolige barn.

Ros god oppførsel når andre barn er til stede.

Gi tid og oppmerksomhet.

Vær bestemt, men rettferdig. Straff gjør problemet verre, du kan heller vurdere å inndra noen av barnets privilegier.

Hjelp barnet ditt til å finne bedre måter å løse problemer på.

- ***Se på deg selv!***

Kan det være at du, uten selv å ville det, har oppmuntret til mobbing?

Kanskje ved

Unnlate å ta mobbing alvorlig?

Si «slutt med å sladre» eller «forsvar deg selv»?

Legge skylden på barnet som mobbes?

Gjøre forskjell?

Delta med erting og kallenavn for gøy?

Være sarkastisk?

Være urettferdig?

Henge ut barnet i andres påhør?

Gi barnet skylden for alt mulig?

Digital mobbing.

Alle typer erting og mobbing er vondt, men digital mobbing kan være ekstra ødeleggende og oppleves ekstra vanskelig fordi du ofte ikke kan se hvem som

mobber. Bilder, video og tekst kan bli spredt raskt og forsvinner ikke.

Dagens barn og ungdom er i stor grad født inn i den digitale hverdagen og de behersker teknologien med letthet. SMS, MMS og chat via en rekke sosiale medieplattformer er den måte de fleste barn og ungdom kommuniserer med hverandre på. Her oppdaterer de seg om hva som har skjedd siden sist og deler oppturer og nedturer. Men med de nye kommunikasjonsformene følger også de uheldige sidene, som uthengning og mobbing.

- ***Anonym mobber.***

Et kjennetegn er at mobberen kan være anonym. Tidligere inneholdt mobbing ofte fysisk kontakt mellom mobber og offer, eller verbal mobbing ansikt til ansikt. Ny teknologi har endret dette, slik at mobberen ikke lenger trenger «vise ansiktet sitt» for offeret, og derfor fremstår som anonym. Det kan være vanskelig å stoppe mobbingen fordi offeret ikke vet hvem mobberen er.

- ***Vanskelig å slette digital mobbing.***

Digital mobbing kan være å sende stygge eller truende meldinger, bilder eller video som oppleves nedverdiggende for den som er utsatt. Dette har dessverre altfor mange barn og ungdommer opplevd. Disse ordene, bildene eller filmene kan ikke bare slettes eller fjernes; tvert om blir de ofte videresendt, slik at offeret mister kontroll over hvor materialet befinner seg.

- **Store konsekvenser.**

Mange barn og unge forstår ikke at konsekvensene av slik mobbing kan bli langvarige, og følge offeret gjennom lang tid; kanskje år. Mange tenker at siden foreldre og andre voksne ikke ser hva som foregår på nettet, vil det ikke føre til konsekvenser. Andre tenker nok at ting som skjer på nettet ikke er like alvorlig som det som skjer i virkeligheten.

- **Politianmeldes.**

Det er derfor viktig å snakke om at erting og mobbing som kanskje virket uskyldig i starten, kan gi langt større konsekvenser når det skjer digitalt. Er innholdet graverende nok, både kan og bør dette politianmeldes.

Kontaktinformasjon:

Kontaktperson i kampen mot mobbing og krenkelser:

Navn: Jorunn Howatson.

Tlf: 35 99 70 46.

E-post: Jorunn.Howatson@drangedal.kommune.no