

## **Handlingsplan mot mobbning**

Vad är mobbning?

- Att gräla och vara av olika åsikt är inte mobbning
- Att retas eller leka häftigt är inte mobbning
- Mobbning är handlingar som är avsiktliga och återkommande och som riktar sig mot en försvarslös person



Mobbningens former

- Verbal mobbning är vanligast
- Den indirekta mobbningen är lömsk
- Fysisk mobbning kan ge anledning till att göra brottsanmälan
- Mobbning via sociala medier eller andra digitala kanaler är mobbningens nya former

**”Det värsta är inte de elaka människornas elakhet, utan de goda människornas tystnad.”**

Mobbning berör hela klassen

- Mobbare, ca 7-10 %
- Medlöpare, ca 7-10 %
- Förstärkare, ca 15-20 %
- De mobbade, ca 5-15 %
- De mobbades försvarare, ca 15-20 %
- De tysta godkännarna, ca 25-35 %

# GRIPSHOLMSSKOLAN

Även om det finns vissa gemensamma drag, såsom aggressivitet och brist på empati, som karakteriserar sådana barn som mobbar andra barn, är det många riktigt vanliga barn och unga som gör sig skyldiga till mobbning genom att bete sig illa gentemot någon i gruppen - ibland pga tanklöshet. Barn som mobbar har ofta behov av att synas och höras, bli beundrade och få makt i gruppen. Som offer för mobbningen väljs ofta ett barn som är osäkert, blygt eller som redan tidigare har en sämre ställning i gruppen eller någon som har få eller inga vänner. Den mobbade lider av situationen och den kan även på längre sikt föra med sig synliga följder, såsom depression och ett sviktande förtroende för andra människor. Mobbningen utgör även en risk för mobbaren. Om ingen ingriper i mobbarens handlingar tillräckligt effektivt, kan även hans eller hennes välmående och utveckling hotas allvarligt.

## **Tecken som kan tyda på att mobbning förekommer**

Om eleven till skillnad från tidigare,

- är rädd för att gå till/från skolan
- inte vill åka skolbuss/skoltaxi
- regelbundet ber om att bli skjutsad/ledsagad
- överhuvudtaget är ovillig att gå till skolan
- klagar på att han/hon är sjuk de morgnar då det är skoldag
- kommer hem från skolan med t ex trasiga kläder eller smutsig skolväska
- kommer hem och är hungrig (har inte vågat äta skolmat)
- förändras och blir tillbakadragen, tyst och verkar ha förlorat självförtroendet
- förändras och blir mera stressad och ångestfylld
- har förlorat aptiten
- gråter sig till sömns
- tappar bort sina saker
- ber om att få eller stjäla pengar



# GRIPSHOLMSSKOLAN

- får oförklarliga blåmärken, sår och skråmor
- blir tjurig, lättretlig och "besvärlig"
- ofta är utan kompisar och inte längre tar hem kompisar på besök
- vägrar berätta vad som oroar eller är fel, eller ger ofta icke trovärdiga förklaringar till det som hänt

*Inga enskilda tecken berättar med säkerhet att barnet utsätts för mobbning. Varje förälder känner sitt barn och hans eller hennes sätt att visa sitt illamående på. Det väsentliga är ofta om det skett en förändring i beteendet i förhållande till det tidigare, t ex om ett barn som tidigare tyckt om att gå till skolan plötsligt inte längre vill gå dit. Om det inte går att hitta någon förklarlig orsak till förändringen, finns det orsak att diskutera både med barnet och med skolans personal huruvida det är möjligt att barnet utsätts för mobbning.*

## *Åtgärder mot mobbning i skolan*

### **Förebyggande åtgärder**

För elever i årskurs 1–6 består undervisningsenheterna av 10 dubbellektioner (en helhet för eleverna i åk 1, en för eleverna i åk 4)

#### **Åk 1**

**Lektion 1:** Vi lär känna varandra, Trygg– otrygg

**Lektion 2:** Känslolektioner

**Lektion 3:** Vår klass – Häng med!

**Lektion 4:** Mångfald är rikedom

**Lektion 5:** En KiVa Skola (Trivsamt skola) är en skola utan mobbning

**Lektion 6:** Vi deltar inte i mobbning!

**Lektion 7:** Den mobbade behöver ditt stöd!

**Lektion 8:** Mig mobbar ni inte!

**Lektion 9:** Böcker och berättelser

**Lektion 10:** KiVa-kontraktet

# GRIPSHOLMSSKOLAN

## **Åk 4**

**Lektion 1:** Alla har rätt till respekt

**Lektion 2:** Gruppen

**Lektion 3:** Känn igen mobbningen

**Lektion 4:** Smygmobbning

**Lektion 5:** Ansvarsfullt på nätet

**Lektion 6:** Det gör ont att bli illa behandlad

**Lektion 7:** Gruppen och mobbning

**Lektion 8:** Peppningskommunikation

**Lektion 9:** Assertivitet: Jag står på mig

**Lektion 10:** En Trivsamt skola (KiVa skola) skapa man tillsammans

Materialet för elever i åk 7–9 innehåller 4 teman, där varje tema har egna lektionsplaner.

## **Åk 7**

**Startskottet:** Vi lär känna varandra

**Tema 1:** Vilken verkan har växelverkan

**Tema 2:** Jag och mina medmänniskor

**Tema 3:** Mobbningens många ansikten

**Tema 4:** Mobbningens följder och motkrafter

## **Åtgärder i enskilda mobbningsfall**

I skolan finns Teamet mot mobbning som presenteras på [Trivsamt skolas hemsida](#).

När en förälder tar kontakt med skolan eller när en elev berättar om mobbningen för läraren, tar läraren först ställning till om det är frågan om systematisk mobbning, en mera tillfällig konflikt, ett gräl eller om någon blivit sårad pga ett missförstånd.

I alla de fall som uppfyller tecknen på mobbning förmedlas informationen vidare till Teamet som börjar utreda fallet och diskuterar med de olika parterna.



# GRIPSHOLMSSKOLAN

Teammedlemmarna diskuterar först med den mobbade eleven och därefter enskilt med varje elev som deltagit i mobbningen.

När man kommit överens om hur de skall ändra sitt beteende, bestämmer man en ny träff - en sk uppföljningsdiskussion.

Teamet träffar både den mobbade eleven och de elever som mobbat ett flertal gånger för att kontrollera och försäkra sig om att mobbningen faktiskt upphört.

Föräldrarna informeras alltid om deras barn har varit involverat i ett fall som behandlats av Teamet. Vid behov kan föräldrarna bli ombedda att komma till skolan för att reda ut saker.

I första hand sköts diskussioner som handlar om mobbning ändå mellan skolans vuxna och eleverna.

## *Åtgärder hemma*

Frågor är viktiga. "Hur var det i skolan i dag?" eller "Hur gick det i skolan i dag?" är vardagliga men viktiga frågor. De ger information om elevens skoldag, hans eller hennes känslor och sinnesstämning samt kamratrelationer. Frågorna visar också att föräldrarna är intresserade av skolgången. De kan också fungera som en öppning till en diskussion om eventuella problem gällande kamratrelationer som barnet kan ha.

När du nästa gång frågar om hur skoldagen varit, reservera tid så att ni kan diskutera ämnet i lugn och ro. Utöver orden lönar det sig att "lyssna" till känslorna, röststyrkan, miner, gester och kroppsställningen. Det är inte meningen att diskussionen skall vara ett förhör, utan en dialog där man ömsesidigt utbyter tankar om det som skett under dagen. Det lönar sig att ställa sådana frågor, som barnet inte kan besvara med enbart ja eller nej.

## **Att stöda den mobbade hemma**

- Om du misstänker att ditt barn blir mobbat, prata om det med honom eller henne
- Uppmuntra ditt barn att berätta om saken, tala om att du står bakom ditt barn till 100 procent

# GRIPSHOLMSSKOLAN

- Säg klart och tillräckligt många gånger att mobbningen inte är hans eller hennes fel
- Lova inte att hemlighålla saken eftersom det då är omöjligt att ingripa
- Fundera tillsammans på hur man kan klara sig ur enskilda mobbningsituationer. De enklaste sätten är de bästa. Mobbaren har t ex svårt att fortsätta om den mobbade inte reagerar utan bara lämnar situationen. Man kan också öva sig på att att NEJ, SLUTA på ett bestämt och övertygande sätt
- Hur kan man öka den mobbades självförtroende?
- Föräldrarna kan uppmuntra barnet att bjuda hem en kompis
- Den mobbade kan uppmuntras att delta i hobbyer för att träffa och lära känna nya kamrater
- Ta kontakt med antimobbningsteamet, Trivsamt skola.

## **Hur kan den som följer med från sidan hjälpa den mobbade?**

- Uppmuntra ditt barn till att ta ställning för att få mobbningen att upphöra; mobbningen kan snabbt upphöra om någon utomstående griper in
- Föreslå att ditt barn skulle kunna diskutera mobbningen med sina kamrater. Vad skulle de kunna göra tillsammans för att få den att upphöra?
- Uppmana ditt barn att berätta om mobbningen för någon vuxen, det är inte att skvallra
- Berätta för och påminn ditt barn om skolans antimobbningsteam som har ansvar för att ingripa i och reda ut mobbningsfall

## **Om ditt barn blir mobbat via sociala medier eller mobiltelefon**

- Berätta för ditt barn att han eller hon inte behöver öppna meddelanden som är skickade av mobbaren eller av någon helt främmande avsändare
- Oftast lönar det sig att inte svara på kränkande meddelanden mer än en gång och då kort och sakligt



- Ta kontakt med skolans personal
- Ifall det blir aktuellt att vidta åtgärder är det bra att dokumentera mobbningen
- Undersök vilka eventuella verktyg som finns på det sociala mediet i fråga för att t.ex. blockera eller anmäla mobbning

### **Om kränkande foton av eller texter om ditt barn publiceras**

- Ta kontakt med webbsidans administratör. Denna kan ta bort texten och möjligen också reda ut vem som skrivit den
- För eventuella fortsatta åtgärder skall du dokumentera de webbsidor eller konton på sociala medier där mobbningen förekommer
- Om mobbningen är mycket allvarlig, ta kontakt med polismyndigheterna!