



# Trivselshandleplan (antimobbepplan)

## Pilegårdsskolen

### Formål

Vi ønsker at fremme og styrke trivslen blandt børn og voksne på Pilegårdsskolen. Social trivsel er den vigtigste forudsætning for et godt skoleliv og har afgørende betydning for selvværd, samhørighedsfølelse og livskvalitet. Social trivsel danner grundlag for positive læringsprocesser og dermed faglighed – glade børn lærer bedst og glade lærere underviser bedst. Vi vil derfor arbejde aktivt for at fremme social trivsel og modvirke mobning.

### Mål

- at alle børn og voksne føler sig respekteret og anerkendt
- at alle børn og voksne føler sig trygge i omgivelserne
- at alle børn og voksne sætter ord på problemer over for den eller de personer, der er centrale i forhold til problemet eller søger hjælp til at gøre det

### Tegn

- glæde
- initiativer
- høflig og værdig gensidig tiltale og omtale
- når én i gruppen har et problem, har gruppen et problem
- alle ved, at mobning er uacceptabel adfærd, og at der skal gribes ind, hvis det sker



## Indhold

Sådan gør du, hvis du oplever mobning i din klasse .....	3
Sådan gør du, hvis du oplever mobning i dit barns klasse. ....	4
Handleplan for mobning til personale .....	5
De fem gode råd til forældre .....	6
Nyttige links - hvis du vil vide mere om mobning .....	6
Hvad er mobning, og hvad kan man gøre? .....	7
Definitioner af mobning fra "Alle for en" aktionsplan: .....	8

## Sådan gør du, hvis du oplever mobning i din klasse

### 1. Fortæl det til en voksen

Oplever du at blive mobbet eller andre i klassen bliver mobbet, så fortæl det til en voksen.

En voksen kunne være en lærer, pædagog eller en anden voksen, som arbejder på skolen.

### 2. Fortæl det til dine forældre

Fortæl om dine oplevelser til dine forældre. Hvis du synes, det er svært at fortælle det til dine forældre, så har du måske nogle andre i din familie, som du kan fortælle det til.

### 3. Hvad sker der, når du har fortalt det til en voksen

De voksne vil snakke sammen, når du har fortalt om dine oplevelser. Det betyder, at dine forældre vil kontakte dine lærere, eller hvis du har fortalt til en voksen på skolen, så vil de kontakte dine forældre.

De voksne snakker sammen, fordi de skal hjælpe dig bedst muligt med at håndtere de problemer, som du og andre oplever i klassen.



## Sådan gør du, hvis du oplever mobning i dit barns klasse.

### 1) Kontakt klassens lærere

Kontakt dit barns klasselærer for at fortælle om dine bekymringer om dit barns oplevelser. Klasselæreren kan fortælle dig, hvordan hun/han oplever situationen.

Hvis I har brug for det, så arrangeres der en samtale, hvor I mødes med klasselærere og eventuelt andre fra klassens team for at snakke tingene igennem.

### 2) Samtale med eleverne

Efter samtalen vil teamet have behov for at snakke med jeres barn om deres oplevelser, så de kan hjælpe jeres barn på bedste vis. Derudover vil de kunne afholde samtaler med de andre elever i klassen for at danne sig et overblik over situationen.

Som afslutning på de individuelle samtaler vil klassens team afholde en samtale, hvor alle de involverede elever snakker sammen eller afholde et klassemøde for hele klassen.

Eventuelle aftaler om, hvad eleverne skal gøre fremadrettet, træffes her.

### 3) Trivsel i klassen

Teamet vil efterfølgende bruge klassens tid på at snakke trivsel i klassen.

### 4) Hvis mobningen fortsætter

Oplever I, at jeres barn stadig føler sig mobbet og utilpas i klassen, så skal I kontakte klasselæreren igen.

### 5) AKT indsatsen

Klasselærer vil herefter kontakte AKT-kordinator på skolen, som vil iværksætte en indsats i klassen.

Under indsatsen vil I løbende blive informeret om arbejdet.

### 6) Ledelsen orienteres

Når AKT går ind i indsatsen, bliver ledelsen på skolen informeret om, at der bliver arbejdet med mobning i den pågældende klasse.

### 7) Ledelsen inddrages

Opleves et problem fastlåst, vil ledelsen blive inddraget i håndteringen af sagen

## Handleplan for mobning til personale

### 1) Hvis én elev eller forældre giver udtryk for, at deres barn føler sig mobbet

- Start med at undersøge problemet. Snak med den pågældende elev om, hvilke oplevelser de har haft i forhold mobning.
- Snak med de øvrige elever i klassen – hvad oplever de? Hold samtalerne som et interview, hvor det gælder om at få de forskellige elevers perspektiv på en situation.
- Orienterer de involverede forældres børn i problematikken.
- Tag klassens trivsel på som punkt til et klassemøde.

### 2) Hvis mobningen fortsætter

- Henvend jer til ELØ/JKL vedrørende problematikken.
- AKT lærere vil blive sat på opgaven sammen med jer.
- Normal procedurer vil være, at AKT-lærere hjælpe med at snakke med de involverede elever, forældre, afholde klassemøder eller organisere andre former for tiltag, der kan hjælpe klassen. Herunder udarbejdes en handleplan for indsatsen.

### 3) Fortsætter mobningen

- I samarbejde med AKT lærer orienterer I ledelsen om situationen.
- Ledelsen indkalder de involverede forældre til samtale.
- Her bliver der fulgt op på handleplanen – og eventuelle nye aftaler indskrives i handleplanen.

## De fem gode råd til forældre<sup>1</sup>

1. I stedet for at tænke "Bare mit eget barn klarer sig godt", så tænk i, at det er klassen som helhed, det drejer sig om. Alle børnene skal have den bedste adgang til fællesskabet.
2. Hav den indstilling, at alle har lov til at være her og lad det afspejle sig i alle de aktiviteter, I laver – både når det gælder arrangementer for børn og arrangementer for forældrene. Men det nytter ikke, hvis de marginaliseredes forældre står og skutter sig i et hjørne.
3. Støt dit barn i at have forståelse for alle børn. Når man hører om et barn, som bliver foragtet, så tag det som signaler om, at barnet har fået forkerte tolkninger i gang og prøv så at vende nogle af de tolkninger.
4. Lyt til dit barn og vær opmærksom på hans eller hendes trivsel.
5. Stol på dit barn. Hvis barnet føler sig mobbet, så er det et problem, der skal tages alvorligt.

### Nyttige links - hvis du vil vide mere om mobning

#### Skolebørn:

[http://www.skoleborn.dk/maj\\_2014/tema-mobning.html](http://www.skoleborn.dk/maj_2014/tema-mobning.html)

#### Dansk Center for Undervisningsmiljø:

<http://dcum.dk/undervisningsmiljoe/antimobbestrategi>

<http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/viden-om-mobning-6>

#### Digital mobning:

<http://www.sikkerchat.dk/>

#### Gode råd mod digital mobning:

<https://bornsvilkar.dk/fokus/mobning/digitalt/gode-rad-mod-digital-mobning>

#### Hvad er net-mobning?

<http://net-mobning.dk/hvad-er-net-mobning>

---

<sup>1</sup> Kilde: Forsker i mobning ved Århus Universitet Dorte Marie Søndergaard [http://www.skoleborn.dk/maj\\_2014/tema-mobning.html](http://www.skoleborn.dk/maj_2014/tema-mobning.html)



## Hvad er mobning, og hvad kan man gøre?

### Hvad er mobning?<sup>2</sup>

Det har længe været en gængs opfattelse, at mobning mellem børn udspringer af deres personligheder og individuelle forskelle. Mange taler fx om aggressive, destruktive eller meget sårbare børn i sammenhæng med mobning. Forskningsprojektet eXbus (Exploring bullying in schools) tegner imidlertid et mere komplekst billede af mobning som noget, der udspringer af det sociale klima, der er i klassen.

I en klasse med mobning bliver det i orden at tale grimt, nedsættende og hårdt til hinanden, at gøre grin med hinanden, at holde hinanden udenfor og endda være onde mod hinanden.

Mobning opstår i grupper under særlige omstændigheder. Børnene i gruppen har bestemte relationer til hinanden, men også til deres lærere og forældre. I gruppen opstår der bestemte måder at være sammen på, som børnene kender og orienterer sig efter. Hvis måderne at være sammen på er præget af en stærk hierarkisk orden, lav tolerance og mangel på respekt for dem man ikke ligner, og når dette går ud over bestemte børn, kan der være tale om mobning.

I en gruppe, hvor der forekommer mobning er der ofte generel utryghed og frygt for at blive udelukket fra fællesskabet. Vi er grundlæggende som mennesker afhængige af at være en del af sociale fællesskaber, derfor kan usikkerhed omkring det at høre til have stor betydning. Frygt for at blive udelukket af fællesskabet opstår typisk i klasser, hvor børnene er meget optagede af, hvem der er populære og hvem der bestemmer. I sådanne klasse kan man også opleve, at det at blive gjort til grin bliver en legal form for humor. Gruppen samles om at nedvurdere og foragte en eller flere klassekammerater og der opstår en generel usikkerhed for at blive udelukket fra fællesskabet. Hvis frygt og usikkerhed bliver den dominerede stemning i klassen, vil det kræve noget ekstraordinært at forandre.

### Hvad kan man gøre?

Tidligere har arbejdet mod mobning haft fokus på at udpege børnenes fejl, at straffe og irettesætte deres måde at opføre sig på. Disse metoder har vist sig at have ringe effekt. I dag arbejder man i højere grad på at få det sociale fællesskab til at fungere. Det vil sige, at man arbejder med klassens situation som helhed og tager udgangspunkt i noget, som klassen er fælles om eller fremover vil kunne blive fælles om. Man ser

<sup>2</sup> Kilde: Dansk Center for Undervisningsmiljø. <http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/viden-om-mobning-6>

børnene, som nogle, der alle kan bidrage med noget værdifuldt, hvis omstændighederne ændres. Klassen skal finde noget andet end mobning at være fælles om. Ofte bliver antimobbearbejdet en del af selve undervisningen frem for, at det sker til særlige klassemøder, i legegrupper mv.

Hos forældre skaber mobning ofte en følelse af afmagt og usikkerhed, dels fordi man ikke som forældre er med i skolen og ved præcist, hvad der foregår, dels fordi det er ubehageligt og frustrerende at være forældre til et barn som bliver mobbet eller er med til at mobbe. Ofte vil forældre prøve at vejlede barnet og eventuelt tage kontakt til andre forældre. Men dette skal suppleres af skolens arbejde med klassen som helhed for at få en god effekt.

### Definitioner af mobning fra "Alle for en" aktionsplan<sup>3</sup>:

**Aktionsplanen tager afsæt i følgende definition af mobning, som er inspireret af eXbus' forskningsstudier**

#### **Mobning er et gruppefænomen**

Mobning foregår i og omkring et gruppefællesskab både off- og online, hvor flere personer har mere eller mindre synlige og skiftende roller. Mobning kan være en måde at skabe et fællesskab på, når det ikke lykkes at samles i fællesskaber om andre emner/aktiviteter. Uanset om mobningen foregår via digitale medier eller i andre fora, kan mobbeårsagen ikke udelukkende tillægges enkelte individer.

#### **Udstødseshandlingerne får en systematisk karakter**

Udstødseshandlinger i forbindelse med mobning bærer præg af eksklusion eller fornedrelse.

Handlingerne

har ofte en systematik, der f.eks. kan komme til udtryk ved, at det er den/de samme person(er), der er offer for handlingerne, hvilket kan føre til en stærk følelse af eksklusion og nedgørelse. Men det kan også hurtigt skifte, hvilke børn/unge der inkluderes i gruppen, og hvilke der ekskluderes.

#### **Mobning kan være direkte og forfølgende eller indirekte og udelukkende**

Mobning kan komme til udtryk ved synlig, direkte forfølgelse, f.eks. hvis et barn/en ung gentagne gange oplever at blive slået, kaldt grimme ting eller latterliggjort på sociale medier. Mobning kan også komme til udtryk ved den mere tavse, skjulte udelukkelse, f.eks. hvis klassekammerater går, når barnet/den unge kommer, vender øjne, hvisker, ikke liker opslag på sociale medier etc. mobning foregår i en formel social sammenhæng, som barnet/den unge ikke kan trække sig fra. Fordi det er en del af en institution som f.eks. en skole eller en ungdomsuddannelse. Eller fordi den sociale sammenhæng for barnet/den unge opleves som en forudsætning for at være en del af fællesskabet. Det kan f.eks. være fritidsklubber, sportsklubber

---

<sup>3</sup> [http://www.alleforenmodmobning.dk/wp-content/uploads/2016/08/Alle\\_for\\_en\\_-aktionsplan.pdf](http://www.alleforenmodmobning.dk/wp-content/uploads/2016/08/Alle_for_en_-aktionsplan.pdf)



eller digitale rum. For at være en del af et almindeligt børneliv opfattes det som nødvendigt for børn og unge at opholde sig disse steder.

### **Mobning forudsætter en magtubalance**

En magtubalance, hvor det er blevet socialt accepteret, at en eller flere personer er mindre værd end andre.

### **Følgende er særlige kendetegn for den digitale mobning<sup>4</sup>**

Det kan foregå døgnet rundt – og der er ikke noget fristed. Den/de, som det går ud over, kan aldrig vide sig sikker og aldrig have fred. Beskeder og billeder kan blive set af rigtig mange – man ved ikke, hvor mange der ser et billede, en besked, en kommentar osv. Uvisheden styrker utrygheden, ubehaget og afmagten. Dem, der chikanerer, kan være anonyme – der kan herske en stor usikkerhed omkring, hvem afsender er. Det forstærker også oplevelsen af afmagt, fordi man ikke kan holde bestemte personer ansvarlige. Det kan foregå i lukkede grupper, som ofte er usynlige for andre, f.eks. voksne. Det er dermed også svært at bevise, at man bliver mobbet. Kropssproget mangler i den digitale verden, så hårde ord kan føles ekstra sårende. Mobningen er ”global” – det vil sige, at hele verden (globalt) er tilskuere, men mobningen sker f.eks. i klassen (lokalt). Den magtubalance, der ofte sker i klassen/i et børnefællesskab, når der foregår mobning, forstærkes i mange tilfælde i det digitale rum, hvor børnene og de unge er til stede uden voksne.

---

<sup>4</sup> De særlige kendetegn ved digital mobning bygger på Jette Kofoeds forskning om digital mobning.