

Tag hånd om



***Fri for mobning
og
ensomhed***

5. udgave august 2016

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	3
Hvad forstår vi ved mobning	3
Signaler ved mobning	3
Handling når der opleves mobning.....	4
Handleplan til lærere og pædagoger til forebyggelse af mobning.....	4
Handleplan til forældre ved mobning	4
Forældre indsats til forebyggelse af mobning	5
Digital mobning	6
Stop mobning på nettet.....	6
Ensomhed.....	8
Links.....	10
Litteratur.....	11

Indledning

På Bjørnehøj tolereres mobning ikke. Forekommer mobning alligevel, har elever og voksne pligt til at hjælpe med at få løst problemerne. Der er en opgave, som skal løses i fællesskab mellem skolen og hjemmet, hvor begge parter har et ansvar i forhold til bekæmpelse af mobning blandt elever. Dette er vigtigt, da undersøgelser har vist, at hjemmets holdning afspejles i elevernes adfærd. Vi har alle, både elever, lærere, pædagoger og forældre et ansvar for at opfylde målet. Vi vil i denne forbindelse opfordre til, at I sammen med Jeres barn får læst og talt omkring indholdet i denne lille folder.

Vi henviser til omsorgsplanen, hvis ønsker eller har brug for Mobbepåbudsplanen i den fulde udgave.

www.bjoernehoej.dk

Hvad forstår vi ved mobning

En elev bliver mobbet, når han eller hun gentagne gange over tid er udsat for negative handlinger fra en eller flere personer på et sted, hvor offeret er tvunget til at opholde sig. Vi har erfaret, at mobning kan optræde i forskellige grader. For børnehaveklassen og frem til cirka 3. klasse kører børnene mere på følelserne, der ligner mere drilleri og fra cirka 3. klasse frem til 9. klasse bliver mobningen langt mere raffineret og udspekuleret.

Udefra kan mobning kendetegnes ved:

- En gentagen udsættelse for negative handlinger (både verbal, sociale, fysiske, materielle og elektronisk)
- En ubalance i magtforhold mellem den/de, der mobber og den, der bliver mobbet, således at den, der bliver mobbet har svært ved at forsvare sig
- Mobning kan være både direkte og indirekte og kan udføres af én person eller af en gruppe
- Mobning sker altid i en social sammenhæng
- At man får krænket sin personlige handlefrihed

Signaler på mobning

Voksne og børn skal kende signalerne på eventuel mobning og være opmærksomme på forandringer i adfærden hos eleven/kammeraten.

Den mobbede kan være tilbøjelig til at blive passiv, trække sig ud af fællesskabet, gå for sig selv og ønsker at være alene i frikvartererne. De vil søge megen voksenkontakt og kan gå tilbage i deres udvikling. De har ofte dårligt selvtillid og kommer let ud af balance og kan være opfarende eller indelukket. De kan komme for sent eller udebliver fra undervisningen. De mister eller får ligefrem ødelagt ting, tøj mm. Fagligt klare de sig

ofte dårligt og er bange for at komme i skole. Den mobbede begynder at ændre adfærd i forhold til andre og kan selv begynde at mobbe.

Handling når der opleves mobning

- Der tales alene med den der er blevet mobbet og mobberen, de skal begge have mulighed for at fortælle deres version af forløbet
- Det er meget vigtigt, at de implicerede får talt sammen om problemet. De skal hver især fortælle, hvordan de oplever problemet, det er vigtigt at sikre sig at alt kommer frem, årsager, forklaringer, opfattelser af hinanden.
- Eleverne skal forstå, at der er nogen, der bekymrer sig om dem og hjælper dem med at løse problemet. Der laves aftaler med de involverede elever, hvor der følges op på problemet. For eksempel ved samtaler med eleverne eller ved inddragelse af forældrene
- Hvis mobningen er særlig alvorlig så inddrages skolelederen og forældrene med det samme
- Hvis problemet ikke løses ved ovennævnte tiltag, inddrages forældre og eventuelt skoleledelsen og trivsels konsulent.
- I særlig grove tilfælde inddrages de sociale myndigheder.

Handleplan til lærere og pædagoger til forebyggelse af mobning

Med udgangspunkt i omsorgsplanen tager lærere/pædagoger altid alle henvendelser alvorligt. Det indebærer, at der handles øjeblikkeligt og fremadrettet, for at standse den opståede mobbe situation. Dette skal gøres ved samtaler, information og handling i forhold til de involverede parter: barn/børn, forældre, klassen, kollegaer, ledelse – afhængig af de situationens styrke og omfang.

Sådan arbejder vi:

- Undersøg hvad situationen handler om
- Involver relevante parter: mobbe offer, mobber/-e, forældre, lærerteam, fritidsordningen
- Aftal handlingsforløb med de involverede parter
- Evaluer indsatsen efter nærmere aftale samt informer ledelsen omkring mobningen

Handleplan til forældre ved mobning

Hvis I som forældre har mistanke om, at Jeres barn enten bliver mobbet eller mobber, skal I straks kontakte klasselæreren, alternativt skolen/fritidsordnings ledelse. Fortæl Jeres barn, at der bliver taget hånd om situationen samt at skolen er informeret. Det er vigtigt, at der handle med det samme – også hvis I er i tvivl. Råd og vejledning kan evt. hentes hos lærer/pædagog teamet.

Du kan hjælpe dit barn ved:

- Vis at I bakker Jeres barn 100 % op og tager afstand fra mobning
- Spørg dit barn, hvad der sker
- Hvor lang tid det har stået på?
- Lyt til dit barns forklaring
- Tal om problemet derhjemme, vær åben omkring det
- Sørg for at deltage på alle møder, som bliver aftalt omkring mobningen på Bjørnehøj
- Hold kontakt med klasselæreren under hele forløbet.

Hvis det er dit barn, der mobber:

- Det er vigtigt, at du får gjort klart for dit barn, at det er en uacceptabel handling, og at det er både skolens og hjemmets holdning.
- Lyt til dit barns forklaring, men nøjes ikke med en undskyldning.
- Hjælp dit barn til at forstå den ulykkelige situation, det har bragt offeret i.
- Sørg for at deltage på alle møder, som bliver aftalt omkring mobningen på Bjørnehøj.
- Hold kontakt med klasselæreren/pædagogen under hele forløbet.

Forældre indsats til forebyggelse af mobning

I forebyggelsen af mobning spiller forældrene en meget stor rolle, og et samarbejde mellem skole og hjem er en forudsætning. Det er ikke blot skolens ansvar at forebygge mobning, ansvaret ligger i lige så høj grad hos forældrene.

Forældrene er rollemodeller, og deres indstilling og handlemåde er stærkt indvirkende på børnenes handlemåde.

Derfor skal forældrene med afsæt i skolens værdier og målsætning medvirke til at:

- At forebygge tillid til skolen/fritidsordningen.
- At styrke relationer mellem børnene.
- At skabe en anerkendende stemning i klasserne.
- At skabe forståelse for forskelligheder.
- Aldrig at tale nedsættende om Bjørnehøj og kammeraterne.

”Som barn mobber man ikke sine forældres venners børn”, og forældrene bør derfor allerede i indskolingens lære hinanden at kende og skabe relationer. Dette virker som rollemodel for børnene og relationerne kan være til stor gavn videre hen i skoleforløbet.

Det er en opgave for kontaktførelserne i trivsels grupperne, at medvirke til at arrangere sociale arrangementer op gennem hele skoleforløbet, så de personlige relationer kan etableres og holdes ved lige.

Digital mobning

Flere børn og unge oplever i dag at blive mobbet på nettet eller på mobilen. Her er det nemmere at mobbe, fordi man ikke skal se nogen i øjnene.

Derfor bruges der også oftere hårdere sprog. Derudover er de ord og evt. billeder, der mobbes med også sværere for den mobbede at fjerne igen.

- Mobning på mobilen kan både ske ved, at den mobbede får en masse hadebeskeder
- Den kan også foregå ved "sms-hviske-mobber", hvor man slet ikke får nogen sms'er, samtidig med at man kan fornemme, at de andre i klassen holder noget hemmeligt for en
- Mobning kan ske ved, at der bruges pinlige billeder og videoer til at mobbe hinanden med.
- Mobning kan også foregå ved, at der oprettes hadegrupper på Facebook, som fx "Alle dem, der syntes, at X skal have klippet alt håret af".

Det tager et sekund at klikke "syntes om / likes" på siden, men det kan tage år at komme sig eller for nogle enkelte kommer de sig aldrig nogensinde!

Hvad er særligt ved drilleri og mobning online

- Den det går ud over, har aldrig fred – det kan ske, mens man ligger i sin seng
- Det er lettere at skrive en led sms, end at sige lede ting ansigt til ansigt
- Man kan ikke altid finde ud af, hvem der står bag
- Det er tit usynligt for andre.

Stop mobning på nettet

Det kan lade sig gøre at stoppe den digitale mobning. Her er nogle gode råd til, hvad du og din klasse kan gøre med hjælp fra jeres lærer/pædagoger og forældre:

Sådan kan du stoppe mobningen

- Kontakt den der bliver mobbet. Når man er uden for fællesskabet, har man brug for nogen, der vil tale med én. Så tal/sms/send en sød besked til en der bliver holdt uden for – så viser du, at personen ikke står alene.
- Fortæl om mobningen til lærere/pædagoger og forældre. Bliv ved med at sige til dem, at de skal hjælpe med at ændre situationen
- Vær modig og sig fra, hvis du oplever eller hører noget, der ikke er ok
- Fortæl det til nogen du stoler på, hvis du bliver mobbet. Også selv om det kan gøre ondt at snakke om
- Tæl til ti før du sender et billede videre – tænk lige på, om det kan være sårende for nogen!
- Husk at sms'er og beskeder kan opfattes meget anderledes, end de er tænkt

- Få hjælp ved at ringe til chatten med **Børnetelefonen** eller læs mere på <http://bornetelefonen.dk/tema/digital-mobning>

Ensomhed

Flere og flere unge bruger mere og mere tid på internettet og de sociale medier, hvilket ikke altid er godt for de unge, der i forvejen er udsatte og risikerer at blive ensomme. De er kun halvt så meget sammen fysisk som for 10 år siden. Man kan dog ikke entydigt sige, om sociale medier bidrager til eller hjælper mod ensomhed.

De ensomme vil blive skubbet yderligere ud i yderkanten, mens dem, der i forvejen har let ved skabe kontakter, vil få et langt bredere netværk på tværs af landegrænser. Derfor er det vigtigt, at når et barn eller ung kommer og beder om hjælp hos en voksen, at barnet/unge bliver taget alvorligt.

Hvilke tegn er der på, at et barn/unge er ensom

- Børn, der føler sig ensomme, har dårligere selvværd, og det kan have konsekvenser for deres indlæring og deltagelse i undervisningen.
- De gør sjældent væsen af sig og kan sætte en facade op, der er med til at beskytte dem for de dårlige oplevelser, som de har haft.
- Manglende sociale kompetencer, der kan komme til udtryk ved, at de sidder med musik i ørerne i frikvartererne, eller som bevidst prøver at holde sig væk fra fællesskabet.
- Skamfølelse og marginalisering.
- Depressioner.
- Spiseforstyrrelser og andre psykiske problemer.
- Selvmord.

Dette er en strategi, de har valgt, fordi de har gjort nogle forsøg på at blive en del af klassen eller en vennegruppe, og de forsøg er bare mislykkedes gang på gang.

Hvordan oplever en barnet/den unge, der føler sig ensom, dagligdagen?

- Man oplever dagen som en stor udfordring.
- Man er ofte blandt andre mennesker – man er ikke alene som sådan
- Men der er ikke rigtig nogle, som man kan snakke med i løbet af dagen, eller siger godmorgen til en, når man træder ind i klasselokalet.
- Det er en følelse af ikke at blive set eller lagt mærke til i hverdagen.

Hvordan kan vi hjælpe en barnet/unge med tegn på ensomhed?

- Lærerne kan indrette undervisningen, så de ensomme elever kommer i grupper med elever, som er gode til at tage hånd om socialt svage elever.
Undervisningen kan dog ikke gøre det alene, for det handler også rigtig meget om de sociale situationer uden for undervisningen, som kræver opmærksomhed i fritidsordningen.
- At lærerne/pædagogen er opmærksomme på klassens trivsel og fællesskabet blandt eleverne.

- At det er afgørende, at lærerne/pædagogen tager en dialog med forældrene, hvis en elev ikke fungerer socialt på skolen.
- Hvis en lærer/pædagog oplever, at en elev er meget ensom, er det vigtigt at tage kontakt til forældrene, for at få skabt et samarbejde med hjemmet.
Der kan være nogle forhold derhjemme, som gør, at børnene ikke har lyst til at have besøg af kammerater, hvilket kan være med til at forstærke ensomheden. Derfor er det vigtigt med en god forældrekontakt.
- Den nemme hjælp er ved at anerkende, at den ensomme er der og lægge mærke til vedkommende. Sig hej om morgenen og inddrag den ensomme i hverdagen.
- Spørg om vedkommende vil være med til aktiviteter
- Den tunge del af hjælpen skal komme fra for eksempel læreren/pædagogen/studievejlederen eller forældrene.

Links:

[www. Boerneraadet.dk](http://www.Boerneraadet.dk)

[www. uvm.dk](http://www.uvm.dk)

www.dcum.dk

www.Maryfonden.dk

Børns Vilkår: Rådgivning og undervisningsmateriale på –

www.boernsvilkår.dk

Red Barnet, YouTube film – gode råd til børn og forældre -

<http://redbarnet.dk/digital-mobning.aspx?ID=3047>

www.bjoernehoej.dk (Bjørnehøjskolen og Bjørnehøj Fritidsordnings Omsorgsplan)

Litteratur

Erling Roland, Mobning (en håndbog til forældre)

Børnerådet – Mobbedreng

Hansen, Christiansen – Mobbeland

Det Kriminalpræventive Råd – Digitale medier

Kristelige Dagblad – Skoler og forældre skal støtte ensomme unge

Sådan opdager du tegn på ensomhed hos unge

Flere børn føler sig ramt af ensomhed

Aldrig har så mange ældre skoleelever følt sig ensomme.

Bjørnehøjskolen & Bjørnehøj Fritidsordning

Thorsmosevej 18

3200 Helsinge

Tlf. Skolen: 72497803

Fritidsordningen: Blok A 72498505

Hulen 72498929

Mailadressen: www.bjoernehoej.dk