



# Antimobbestrategi

Vi står sammen mod mobning

## Målet med vores antimobbestrategi

Denne antimobbestrategi har til formål at tydeliggøre, hvordan vi kontinuerligt arbejder med mobning på Østerhåbskolen, både forebyggende og i selve håndtering af mobning. Målet er:

- At alle medarbejdere, elever og forældre tager et ansvar for at holde øje med og handle på mobning og begyndende mobbekulturer. Det er vigtigt hurtigt at inddrage elever og forældre i en klasse, hvor der er en begyndende mobbeproblematik.
- At skolen forebygger og reducerer mobning både digitalt og på skolen i videst mulige omfang og samtidig øger elevernes generelle trivsel og mulighed for deltagelse i trygge læringsfællesskaber.
- At opbygge trygge og tolerante fællesskaber, hvor vi ser hinanden og det at være forskellige som en styrke for fællesskabet og hele skolens læring.
- At tage fælles ansvar for, at alle oplever skolen som et rart sted at være og støtter hinanden til at blive en del af fællesskabet, så ingen oplever, at de føler sig uden for.
- At vi anerkender og respekterer hinanden og reagerer, hvis vi oplever eller erfarer, at nogen bliver mobbet.
- At forhindre digital mobning og sørger for, at eleverne er trygge ved at benytte de digitale medier.

## Mobning - definition

Opfattelsen af mobning har ændret sig i de senere år. Tidligere var det en udbredt holdning, at mobning skyldes enkelte børns problematiske adfærd. Mobning handler ikke om enkelte børn, men handler mere om en social dynamik, som opstår som følge af utryghed i fællesskabet, fx i klasser med mangel på sammenhold og lav tolerance. Mobning handler om dårlige mønstre.

Handlingerne kan godt være forskelligartede og foregå i forskellige rum.

Mobning er gentagende udstødseshandlinger, der gør at elever føler sig ekskluderet og ydmyget.

## 8 tegn på mobning og mobbelignende situationer

Vi har i det følgende opstillet otte punkter, som hver især præsenterer nogle væsentlige karakteristika ved mobning eller mobbelignende situationer. Listen kan derfor ses som 8 tegn på, at der muligvis foregår mobning eller lignende. Det bør man undersøge, uanset om man kan sige ja til et eller flere af disse punkter. Dette er ikke en tjekliste, så hvis man er i tvivl om hvorvidt noget er mobning eller lignende, bør man altid undersøge hvad, der foregår, selv om det ikke passer ind i disse 8 punkter.

### 1 Når drilleri ikke længere er for sjov

Drilleri kan være generende, men i modsætning til mobning fører drillerier ikke til at nogen bliver ekskluderet fra fællesskabet. Situationer med drilleri kan se uskyldige ud, så det er vigtigt, at den voksne er nysgerrig på, om der er en særlig forhistorie til det, der foregår. Det kan være tegn på mobning eller lignende.

### 2 Når konflikter ikke længere kan løses

I konflikter er der et positivt udviklingspotentiale, hvor parterne er ligeværdige og kan motiveres til at finde en løsning. Mobning er ofte personfikseret og fører til at en eller flere personer bliver ekskluderet fra fællesskabet.

### 3 Når udstødseshandlinger bliver systematiske

Mobning er gentagne udstødelsehandlinger i en gruppe, hvor udstødelsen af andre bliver en del af et mønster. Udstødelsehandlingerne er ofte i form af eksklusion eller ydmygelse. Eksklusionen kan både gå ud over de samme hele tiden, og det kan skifte, hvem det går ud over.

#### 4 Når der er utryghed i fællesskabet

Mobning udspringer ofte af utrygge fællesskaber. Et utrygt fællesskab kan opstå når eleverne ikke har noget positivt at samles om. Derfor holder man i højere grad øje med hinanden, og hvis en person træder ved siden af, er der en risiko for, man bliver nedgjort.

#### 5 Når der er lav tolerancetærskel i fællesskabet

Fællesskabets tolerancetærskel er ofte afgørende for, om der finder mobning sted. Børn og unge træder ind i fællesskaberne med forskellige forudsætninger, og i et mobbefællesskab er der typisk en lav tolerancetærskel i forhold til forskelle. Det er altså ikke en persons handlinger, adfærd eller personlighed som er årsagen til mobning, men i stedet fællesskabets lave tolerance overfor forskelligheder.

#### 6 Når der er mangel på empati

Angsten for at blive ekskluderet fra fællesskabet kan blive styrende for den enkelte, og ligefrem føre til at empati for andre tilsidesættes. Mobbemønstre udspringer således ikke af bevidst ondskabsfuldhed, men skyldes ofte en overlevelsesstrategi, hvor ønsket om at blive accepteret i gruppen fylder mere end medlidenhed med den der bliver mobbet.

#### 7 Når der er magtubalance i fællesskabet

Mobning opstår ofte i en magtubalance, hvor det er socialt accepteret, at en eller flere personer er mindre værd end andre.

#### 8 Når der er ensomme elever i fællesskabet

Ensomhed kan skabe grobund for mobning. I klasser eller på årgange, hvor flere oplever ensomhed, forekommer der oftere mobning end i sunde og inkluderende fællesskaber.

### Digital mobning

Digital mobning dækker over krænkende, nedværdigende eller ekskluderende handlinger, som børn og unge oplever gennem sociale medier. Digital mobning adskiller sig fra den ikke-digitale mobning på følgende punkter:

- Der er en stigende grad af anonymitet ved mange af de sociale medier, der skaber en stor form for usikkerhed blandt eleverne.
- Den digitale mobning begrænser sig ikke kun til skoletiden, men kan forekomme i alle døgnets 24 timer.
- Eksponeringen af den digitale mobning er særlig problematisk, fordi børn og unge ikke ved, hvor mange der har set de krænkende kommentarer eller billeder, og fordi man ikke altid kan slette dem igen. Det er svært for forældre og skolens medarbejdere at dokumentere den digitale mobning.

### Rammen

På Østerhåbskolen har vi stor fokus på elevernes trivsel. Vi har nultolerance over for mobning og arbejder gennem hele skolegangen på, at eleverne får en forståelse for deres del i, og ansvar for såvel deres egen som deres kammeraters trivsel. Vi tager på skolen udgangspunkt i et

inkluderende børnesyn og det fællesskabsorienterede mobbesyn, hvor vi er optagede af konteksten og den omgivende gruppedynamik, hvor mobning ses som et udtryk for et utrygt fællesskab og derfor også er et fælles ansvar. Vi inddrager børn, unge og forældre i, hvad mobning er, og hvordan de kan være en del af den forebyggende indsats og være med til at stoppe mobning. Du kan læse mere om forebyggelse på side 3-12 og håndtering af mobning på side 12-16.

Antimobbestrategien skal ses i sammenhæng med skolens handletrappe, værdigrundlag og skolens pædagogiske visioner

- Forpligtende fællesskaber: At alle har værdi og kan bidrage til et godt fællesskab.
- Mestring: At alle kan håndtere de faglige, sociale og personlige muligheder og udfordringer, som man møder.
- Vedholdenhed: At alle træner, holder fokus og ikke giver op, selv om det er svært.
- Udsyn: At alle på skolen er åben og har respekt for forskelligheder, at man kan se og forstå andre perspektiver og nuancer.

## Håndtering af sager om mobning

Østerhåbskolen har i samarbejde med skolebestyrelsen og elevrådet udarbejdet antimobbestrategien, som revideres løbende.

I overensstemmelse med de nye regler i undervisningsmiljøloven pr. 1. august 2017 har Østerhåbskolen lavet en plan for håndtering af mobning. Skolen følger de anbefalinger og værktøjer, som er udarbejdet af Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM).

- Alle medarbejdere har et ansvar for, at alle henvendelser og observationer om mobning tages alvorligt.
- På Østerhåbskolen har trivselsvejlederne i de enkelte afdelinger sammen med afdelingslederen ansvaret for, at hver eneste henvendelse om mobning vurderes.
- Trivselsvejleder/afdelingsleder vurderer sammen med klassens team, om der er tale om mobning, eller om der er tale om et enkeltstående tilfælde af konflikter eller drillerier. Skolen anvender her bl.a. vejledningen fra DCUM "Hvornår er det mobning? "
- Berørte elever og forældre inddrages i afdækning af problemet.
- Når det vurderes, at der er tale om mobning iværksættes her og nu foranstaltninger.
- Der udarbejdes en handlingsplan indenfor 10 arbejdsdage.
- Handlingsplanen beskriver, hvilke indsatser, der vil blive sat i værk, for effektivt at bringe problemerne til ophør. Opfølgning sker med korte intervaller, indtil alle er enige om, at mobningen er bekæmpet med succes.
- Afdelingslederen, teamet, trivselsvejlederen og klassens forældre spiller en vigtig rolle i udarbejdelse og udmøntning af handlingsplanen.
- Skolen anvender værktøjet "[handlingsplan - mobning](#)" fra DCUM.
- De ansvarlige i forhold til sagen dokumenterer løbende i klasseloggen på skolens AULA i forhold til observationer, overvejelser, aftaler med forældre m.m.
- De ansvarlige i forhold til sagen informerer forældre og berørte elever om indholdet af handlingsplanen. Alle berørte er i denne sammenhæng alle i og omkring klassen og ikke kun elever, der ser ud som situationens "mobber" eller "offer".
- Handlingsplanen revideres efter behov. Link: [DCUM og den særlige klageinstans](#)

# HÅNDTERING AF MOBNING

## SÅDAN HÅNTERER VI MOBNING

<b>Tilskuer til mobning</b>	<p>Hvis man som ledelse, lærer, pædagog, elev eller forældre får viden om, at der finder mobning sted blandt børn og unge, har man ansvar for og pligt til at reagere med det samme. Vurderes det, at der er tale om mobning, skal der udarbejdes en handleplan indenfor 10 arbejdsdage.</p> <p>De voksne skal se på kulturen i den enkelte klasse fremfor at have et individorienteret syn på den enkelte. Tiltag skal rettes mod den destruktive kultur i klassen.</p> <p>Børn og unge skal opleve, at de kan få hjælp af en voksen til sammen at lave en plan for at få den rette hjælp og støtte.</p>
<b>Klassen/børnegruppen</b>	<p>Trivselsvejleder og team spotter opmærksomhedspunkter i den årlige nationale trivselsmåling. Der indsamles ny data med klasstrivsel.dk og der sættes målrettet ind og udviklingen følges. På Østerhåbskolen har trivselsvejlederne i de enkelte afdelinger sammen med afdelingslederen ansvaret for, at hver eneste henvendelse om mobning vurderes.</p> <p>Trivselsvejleder/afdelingsleder vurderer sammen med klassens team, om der er tale om mobning, eller om der er tale om et enkeltstående tilfælde af konflikter eller drillerier.</p> <p>Skolen anvender her blandt andet vejledningen fra DCUM "Hvornår er det mobning?".</p> <p>Berørte elever og forældre inddrages i afdækning af problemet. Når det vurderes, at der er tale om mobning iværksættes her og nu foranstaltninger.</p> <p>Der udarbejdes en handlingsplan indenfor 10 arbejdsdage.</p> <p>Der indkaldes ofte til et forældremøde hvor alle forældre er deltagende, og det vurderes i de enkelte klassetrin om elever og forældre deltager sammen.</p> <p>Skolen kommunikerer tydeligt med elever og forældre og involverer dem i arbejdet med at bryde uhensigtsmæssige mønstre og adfærd.</p> <p>Skolen inddrager trivselsvejledere til afdækning af forløb, sparring og indsatser.</p> <p>Skolen er opmærksom på, at mobning også kan ske på tværs af klasser og årgange. Mobning foregår ikke udelukkende i den enkelte klasse.</p>

## SÅDAN HÅNDBTERER VI MOBNING

<b>De involverede børn</b>	<p>Skolen lytter til de enkelte elevers oplevelser, og anerkender den diversitet der kan være i elevernes opfattelse af problemets omfang. Alle har ret til at få deres oplevelse taget alvorligt og blive lyttet til. Skolen er opmærksomme på elevers forskellige måder at ytre sig på.</p> <p>Skolen er opmærksom på at få tydeliggjort over for eleverne, at mobning aldrig skyldes det enkelte barn, men derimod bunder i problemer i fællesskabet.</p> <p>At de forstår, at der ikke findes nogen "quick fix"- løsninger på mobning.</p>
<b>De involverede voksne</b>	<p>Skolen opfordrer forældre, lærere og andre fagpersoner, til at kontakte barnets lærer, trivselsvejledere eller skolens afdelingsledere, hvis de der får kendskab til mobning.</p> <p>Skolen opfordrer til konstruktiv og opbyggelig dialog om udfordringer på forældremøder og i andre møderegi. Der tales om håndtering af udfordringer og aldrig enkelte elever.</p> <p>Når det vurderes, at der er tale om mobning iværksættes her og nu foranstaltninger.</p> <p>Der udarbejdes en handlingsplan indenfor 10 arbejdsdage. Handlingsplanen beskriver hvilke indsatser, der vil blive sat i værk for effektivt at bringe problemerne til ophør.</p> <p>Skolen anvender værktøjet "handlingsplan – mobning" fra DCUM.</p> <p>Afdelingslederen, teamet, trivselsvejlederen og klassens forældre spiller en vigtig rolle i udarbejdelse og udmøntning af handlingsplanen.</p> <p>Skolen informerer forældrene om, hvordan og hvor de kan klage over skolelederens afgørelse om eller håndtering af en mobbesag.</p>

## FOREBYGGELSE AF MOBNING

### SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING

<b>Gennem undervisning</b>	<p>Skolen har fokus på læring med afsæt i skolens 4 værdier: Forpligtende fællesskaber, Mestring, Vedholdenhed og Udsyn.</p> <p>Læringsrummet er præget af anerkendelse, respekt og forskellighed og der skal være plads til at begå fejl.</p>
----------------------------	--

## SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING

Gennem undervisning forebygges mobning i arbejdet med trivsel – herunder mobning – i alle afdelinger.

I alle afdelinger på skolen er der ansat trivselsvejledere, som sammen med pædagoger og teams arbejder både forebyggende og tager hånd om elever, grupper og klasser, der udviser mistrivsel eller har dårlige mønstre.

Der vil kontinuerligt blive arbejdet med implementering af systematisk brug af handleplaner som forebyggende værktøj til mobning.

Der anvendes i undervisningen forskellige værktøjer i arbejdet med trivsel og forebyggelse af mobning:

- Fri for mobberi-forløb
- Klasseregler
- Dankuffert-forløb
- Massageforløb
- Målsamtaler: samtaler mellem eleven og dennes kontaktperson
- Vi afholder syge/fraværssamtaler med elever.
- Bombekursus-forløb.
- Digitaldannelse.
- Robusthed.dk
- Venskabsklasser
- Klassemøder (DCUM)
- Handleplan for hele klassen
- Den nationale trivselsundersøgelse
- Klasses trivselsundersøgelse med klasses trivsel.dk
- Perspekt (DCUM)
- Fælles læringstid (FLT)
- Inddragelse af eksterne samarbejdspartnere (SSP, Ungdomsskolens videnscenter [med flere](#))

### I frikvarterer

I skoleåret 20/21 ydes der en stadigvæk en indsats for at gøre pauserne bedre for de børn, der har nogle særlige behov.

Ligeledes er der opmærksomhed og indsatser på de elever, der ikke bruger pauserne hensigtsmæssigt.

Skolen har synlige og tilstedeværende gårdvagter/tilsyn, så eleverne oplever sig trygge i frikvartererne og kan få hjælp til situationer, der kalder på hjælp fra voksne.

Skolen har fokus på, at alle elever har gode frikvarterer.

#### **Indskolingen:**

Mulighedernes bænk er etableret i afdeling Hatting.

I pauserne arbejdes der i mange klasse med faste legegrupper, som er forudbestemt i klassen med udgangspunkt i relationer og udviklingsområder. Andre klasser arbejder med løsere legegrupper, som inviterer hinanden ind i grupperne på kryds og tværs.

På Østerhåbskolen kommer der fra mellemtrinnet en legepatrulje bestående af 4-6 elever, som er markerede med gule trøjer, i en af pauserne.

Legepatruljen er igangsættere af lege på grusbanen.

## **SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING**

Der er kendte voksne omkring børnene.  
Der er "roligt" frikvarter med mindfulness og massage.  
Aktivt frikvarter i skolens gymnastiksal med forskellige samarbejdsøvelser i små grupper.  
Der er rolig læsning i vores læringscenter.

### **Melletrin:**

Der er fokus på elever, der har svært ved at finde ind i fællesskaber i frikvartererne.  
I nogle klasser videreføres arbejdet med legegrupper, eller der aftales frikvarterer med fælleslege for hele klassen i pauserne.  
Der er mulighed for at være inde i nogle af frikvartererne, hvor der kan laves rolige aktiviteter som at spille brætspil eller tegne.  
Ungdomsskolen er åben i Hatting i nogle af frikvartererne.

### **Udskoling:**

Der er fortsat opmærksomhed på elever, der har vanskeligt ved at finde fællesskaber i frikvartererne. Vi har fokus på, at få integreret disse elever i et godt fællesskab.

Vi har åbnet ungdomsklubben i det store frikvarter, så de unge sammen med en voksen kan hygge sig i trygge rammer.

Der er indkøbt fodboldborde til alle vores afdelinger, som kan benyttes i frikvartererne.

## **SFO**

### **SFO på Østerhåbskolen:**

Vi prioriterer, at de pædagoger som er omkring børnene i skoletiden også følger dem ind i SFO tiden, på denne måde kan der arbejdes målrettet med de sociale relationer og kompetencer. Når de voksne omkring barnet har både viden fra skole og fritidsdelen, kan den voksne i højere grad arbejde målrettet med barnets eller gruppes særlige udfordringer og/eller forudsætninger for et godt børneliv.

Dette kræver stor opmærksomhed på **alle** børns trivsel, læring, dannelse og udvikling. Vi opnår dette gennem tilrettelæggelse af gode læringsmiljøer og evaluering af det pædagogiske arbejde. Derfor planlægger og evaluerer vi sammen på vores pædagog fagteam møder. Her kigger vi ugentligt på vores aktivitets oversigt og sikrer, at vi kommer omkring de aktiviteter, som tilgodeser alle vores børn. Det er også her, vi drøfter særlige tiltag omkring børn, som kan være i en sårbar position. Vi bestræber os på at møde barnet med passende udfordringer og positive forventninger i gode pædagogiske læringsmiljøer og børnefællesskaber. Klassepædagogerne kan fungerer som tovholder og er dem, der sikrer den røde tråd til skolendelen og opretholder det tætte samarbejde med lærerne og forældrene.



## **SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING**

Et vigtigt element for at forstå og have fornemmelse for vores børns interesser, de ting der rører sig i deres venskaber, hvad deres interesser er, hvor der er på spil i deres samspil, vægter vi arbejdet med børnemøder. På denne måde skabes der rum til deres betragtninger, ønsker og syn på det der er vigtigt for dem.

I Rød tråd perioden, som er barnets første møde med skolen, er vi særlige opmærksomme på at få en god overlevering fra børnehaven. Derfor afholdes der altid overleveringsmøder på forskellige niveauer afhængig af barnets udfordringer. I dette arbejde har vi et tæt samarbejde med pædagogerne og lederne fra børnehaverne, skolepsykologen og socialrådgiveren, der er tilknyttet skolen. Der samarbejdes selvfølgelig også tæt med forældrene i opstartsfasen, hvor der er behov for det. Det er vigtigt for os, at barnet mødes, der hvor det er, og at vi har fokus på den nærmeste udviklingszone og derved sikrer, at barnet udfordres tilpas.

### **Samarbejde ml. skole og andre fritidsinstitution**

#### **Mellemtrin og udskoling:**

Der er ansat personale i ungdomsklubben, der også er ansat på Østerhåbskolen (MK, MMN og TK). (DP er tilknyttet I Hatting) Dette for at skabe bedre sammenhæng mellem fritid og skole, og for at kunne agere på ting, der har betydning for elevens trivsel i skoletiden, men som sker uden for skoletiden.

### **På digitale medier**

#### **Indskolingen**

Fra og med skolestart arbejder skolen med digital dannelse om, hvordan man opfører sig anerkendende og respektfuldt over for hinanden på de sociale medier. Udover at bruge materiale om digital dannelse i undervisningen, som beskrevet ovenfor, bruges der inspiration fra fx Sikkerchat.dk, Medierådet, Sex & Samfund.

#### **Mellemtrinnet og udskolingen**

Har fokus på digital dannelse og god digital opførsel gennem undervisningen, således de ved, hvordan man kan begå sig sikkert, hensigtsmæssigt og etisk korrekt på de mange sociale medier, herunder i forhold til deling af krænkende beskeder, billeder mv. SSP inddrages i grove tilfælde af digital mobning, og SSP bruges forebyggende (SSP laver oplæg for alle klasser (både elever og forældre) om brug af de sociale medier).

Skolen opfordrer forældrene til at vise interesse for og følge med i børnenes færd på de digitale medier og griber ind over for dårlig omtale af andre og dårlig opførsel.

Der arbejdes forebyggende og tages straks kontakt til hjemmet, når det skønnes nødvendigt.

## SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING

### Samarbejde med forældre

Lærere, pædagoger og ledelse samarbejder med forældrene om at skabe inkluderende fællesskaber, hvor der er plads til alle børn og unges forskellige interesser, kompetencer, styrker og udfordringer, og hvor de trives, lærer og udvikler sig.

Skolen opfordrer til og forventer, at alle forældre støtter op om klassens trivsel ved at deltage i forældremøder, temamøder og andre fælles tiltag i klassen.

Skolen forventer, at alle forældre er gode rollemodeller og taler positivt om klassens øvrige elever, forældre, lærere og pædagoger.

Skolen opfordrer til åbenhed omkring udfordringer og et fortroligt rum forældrene imellem.

Alle forældrene udarbejder på forældremøder forældrehjul med aktiviteter for eleverne, der skal fremme trivsel og forebygge mobning i klasserne.

Skolen opfordrer til og forventer sociale fest- og fødselsdagsregler, der sikrer, at alle børn eller alle drenge/piger inviteres til arrangementer i klassen, og tilskynder deres børn/unge til at deltage i hinandens arrangementer.

Skolen er opmærksom på, at forældresamarbejdet er særlig vigtigt for forhindre digital mobning, da denne form for mobning også foregår efter skoletid.

Samarbejdet på tværs af hjem, skole og SFO har derfor stor betydning.

Skolebestyrelsen spiller en vigtig rolle i arbejdet med trivslen på skolen.

Skolen markerer en årlig trivselsdag på skolen, fx Red Barnets initiativ om Skolernes årlige nationale trivselsdag *Min Skole – min ven* for at markere betydningen af elevernes trivsel. Det sker på tværs af årgange for at øge fokus på elevernes trivsel og inspirere og motivere til fællesskab og samhørighed.

På skolen har vi venskabsklasser, hvor elever fra ældre klasser har en venskabsklasse blandt de yngre klasser. Vi vil med venskabsklasserne gerne understøtte, at eleverne har en naturlig nysgerrighed på deres omverden i sociale sammenhænge. At de er åbne og har respekt for forskellighed.

Så de ser både ældre og yngre elever, som en del af et forpligtende fællesskab på Østerhåbskolen, hvor alle har værdi.

## **SÅDAN FOREBYGGER VI MOBNING**

I relationen mellem ældre og yngre elever videregives Østerhåbskolens kultur og værdier. I relationen er både dannelse, oplæring og omsorg for den yngste til stede.

Hele skolen deltager fælles i Rynkebyløbet.

Skolen er fælles om at afholde STEAM uger.

Skolen afholder forløb om digital dannelse i de forskellige afdelinger. Skolen afholder en årlig skolefest, hvor afgangseleverne fra Hatting og Torsted, viser skuespil til alle de øvrige elever.

Skolen sikrer, gennem møde med eleverne, at et arrangement som fx afgangsklassers sidste skoledag, skaber hverken utryghed eller mobning.

Skolen deltager i nationale arrangementer om digital dannelse, som fx "Uge Sex".

Skolen har særligt fokus på, at støtte klassers fællesskab i forbindelse med sammenlægninger, særligt overgangen fra 6. til 7. klasse.

Fælles motionsdag, hvor hele skolen er aktiv sammen.

## **Tips til forældrene**

Det er ikke nemt at være forælder, når dit barn ikke trives. Du kan nemt komme til at stå i en situation, hvor du gerne vil tale med dit barn på en god måde, men måske lige har brug for nogle ideer til hvordan. Vi har samlet nogle tanker til samtaler og til dig, der gerne vil styrke dit barns klasse enten for at undgå mobning eller for at skabe en normal tilstand efter et mobbeforløb i klassen.

## **Hvordan kan jeg støtte mit barn, hvis det bliver mobbet?**

Det kan være svært for et barn/en ung at tale om det at blive mobbet. I nogle tilfælde har dit barn måske selv gjort noget uhensigtsmæssigt overfor andre, fordi gruppemønsteret er usundt og det er sådan, man behandler hinanden. Det kan også have været for at forsvare sig.

Det er vigtigt at være tålmodig både med sig selv, barnet og de andre børn i klassen. Tag barnet alvorligt og bagatelliser ikke barnets oplevelser.

I samtalerne med barnet er det vigtigt at være anerkendende, nysgerrig og lyttende. Stil spørgsmål og vær forstående, og forsikr samtidig barnet om, at du vil gøre alt for at hjælpe. Læg vægt på, at barnet er havnet i en svær situation, hvor alle i gruppen/klassen skal have hjælp til at være sammen på en anden måde – det er ikke nogens skyld.

Vær opmærksom på ikke at tale ned om andre elever, lærere eller forældre. Det er langt fra sikkert, at dem, dit barn peger på som dem, der mobber har valgt situationen, lige som dit barn heller ikke har valgt situationen. Vi ved, at hvis en klasse har det godt med hinanden, så forekommer mobning meget sjældent. Omvendt vil mobning ofte ske, hvis en klasse har et usundt eller utrygt fællesskab, og i sådanne fællesskaber kommer man nemt til at være sammen om at holde nogen udenfor, fordi der opstår et fællesskab, hvor der peges fingre, grines eller ekskluderes for at bevare sin egen skrøbelige plads. Også blandt børn, som ellers er opdraget til at behandle andre pænt.

Hvis der foregår mobning, eller der på andre måder er problemer med trivslen i klassen, er det vigtigt at kontakte klasselæreren/kontaktlæreren om situationen. Skolen har pligt til at handle, hvis der foregår mobning.

Det er vigtigt at holde hovedet koldt og forsøge at undgå at blive vred. Indgå konstruktivt i samarbejdet med skolen, og overvej hvordan svære og følelsesladede emner italesættes i en god tone. Husk at alle elever, lærere og forældre gerne vil have det godt i klassen, men at de andres forskellige perspektiver kan være svære at forstå. At få klassens fællesskab på rette kurs er et fælles ansvar, og det er derfor vigtigt at kunne lytte til hinanden og indgå i en god dialog.

Tal løbende med dit barn om det, der foregår i skolen, og om de initiativer der bliver sat i gang for at løse problemet. Vær her særligt opmærksom på:

- 
- Hvilken virkning har de igangsatte indsatser for barnets/den unges trivsel?
  - Hvilken virkning har de igangsatte indsatser for fællesskabet?
  - Kan du se positive tegn på forandring hos barnet/den unge eller bliver det værre?
  - Hjælp dit barn til at skabe positive relationer til andre børn/unge, f.eks. ved at invitere til legeaftaler eller andre sociale aktiviteter.
  - Hvordan kan jeg støtte mit barn, hvis det mobber andre?
- 

## Hvordan kan jeg støtte mit barn, hvis det mobber andre?

Det vigtigste er, at du ikke skælder ud. Også selv om du ved, at barnet er opdraget til at behandle andre godt og at du derfor synes, dit barn burde vide bedre.

Det er nemlig langt fra sikkert, at dit barn selv har valgt at være "mobberen" i fællesskabet. Vi ved i dag, at både det at være den, der mobber eller den der bliver mobbet, er roller, som kan opstå meget tilfældigt i en gruppe og som endda kan skifte rundt mellem eleverne.

Vi ved også, at hvis en klasse har det godt med hinanden, så forekommer mobning meget sjældent. Omvendt vil mobning ofte ske, hvis en klasse har et usundt eller utrygt fællesskab, og i sådanne fællesskaber kommer man nemt til at være sammen om at hænge nogen ud, fordi

der opstår et mobbende fællesskab, hvor der peges fingre, grines eller ekskluderes for at bevare sin egen skrøbelige plads.

Det er ikke dit barns skyld.

I samtalerne med barnet/den unge er det vigtigt at være anerkendende, nysgerrig og lyttende. Stil spørgsmål og vær forstående, og forsikr samtidig barnet om, at du vil gøre alt for at hjælpe. Læg vægt på, at barnet/den unge er havnet i en svær situation, hvor alle i gruppen/klassen skal have hjælp til at være sammen på en anden måde – det er ikke nogens skyld. Vær opmærksom på ikke at tale ned om andre elever, lærere eller forældre.

Hvis der foregår mobning, eller der på andre måder er problemer med trivslen i klassen, er det vigtigt at kontakte klasselæreren/kontaktlæreren om situationen. Skolen har pligt til at handle, hvis der foregår mobning.

Det er vigtigt at holde hovedet koldt og forsøge at undgå at blive vred. Indgå konstruktivt i samarbejdet med skolen, og overvej hvordan svære og følelsesladede emner italesættes i en god tone. Vær opmærksom på, at både mobbere, ofre, andre elever, lærere og forældre også gerne vil have en klasse uden mobning. Og derfor skal I være sammen om at få klassens fællesskab på rette kurs.

Det er vigtigt løbende at tale med barnet/den unge om det der foregår i skolen, og om de initiativer der bliver sat i gang for at løse problemet. Vær her særligt opmærksom på:

- Hvilken virkning har de igangsatte indsatser for barnets/den unges trivsel?
- Hvilken virkning har de igangsatte indsatser for fællesskabet?
- Kan du se positive tegn på forandring hos barnet/den unge eller forværres tilstanden?

## Hvordan taler jeg med mit barn, hvis der er mobning i klassen?

Når du taler med dit barn om det, der foregår i klassen, er det vigtigt at tydeliggøre, at alle i klassen har et ansvar og alle bliver påvirkede – også selv om dit eget barn ikke nødvendigvis er direkte involveret i mobningen. Vær opmærksom på ikke at udpege enkelte elever som syndebukke og ofre. Det er særligt vigtigt ikke at tale negativt om andre elever/forældre/lærere.

Fokus i samtalen skal altid handle om, hvordan dit eget barn kan hjælpe med at sige STOP, stå bag dem, det går udover og hente den nødvendige hjælp hos voksne i situationen, hvor det er svært.

I kan også tale om, hvordan dit barn og I som familie kan hjælpe med at udføre den handlingsplan, som skolen har lavet. Måske invitere alle til fødselsdagen om lidt eller tale om tolerance: At alle er forskellige, men hvis man gør sig umage med at forstå andre, vil det også være nemmere at være sammen med dem, man måske ikke har så meget til fælles med.

## Hvad kan jeg gøre for at forebygge mobning i mit barns klasse?

Som forældre er du en vigtig rollemodel i forhold til at forebygge mobning i dit barns klasse.

### **I klassen**

Deltag i og bak op om de klassearrangementer der afholdes.

På forældremøder er det en god ide at drøfte en fælles og inkluderende fødselsdagspolitik – og at hjælpe hinanden på tværs hvis nogle forældre har udfordringer med at hente/bringe deres børn i forbindelse med fødselsdage og klassearrangementer.

Det er en fordel at have talt om vigtigheden af et godt forældresamarbejde inden eventuelle problemer opstår. Derfor kan det være en god ide at drøfte hvordan I vil forholde jer til og kontakter hinanden i tilfælde af konflikter, eller hvis I oplever, at børn bliver holdt udenfor fællesskabet.

Derudover er det en god ide at sætte fokus på elevernes digitale liv, f.eks. kan I sammen med børnene opsætte klasseregler for deres færden på sociale medier. Forældrene spiller en stor rolle, når det kommer til at forebygge digital mobning, og der bør være et emne I jævnligt drøfter på forældremøder

### **Med barnet**

Det er vigtigt, at du støtter dit barn i at lege med andre børn og deltage i sociale arrangementer. Børn afspejler ofte deres forældre, så sørg for at tale pænt om andre elever, forældre og lærere.

Hvis dit barn oplever konflikter, er det vigtigt, at du både anerkender barnets oplevelser og samtidig hjælper dit barn til at se situationen fra flere vinkler, f.eks. ved at spørge, hvordan andre elever måske har oplevet konflikten.

Snak med dit barn om, hvad han/hun kan gøre, hvis der foregår mobning eller hvis nogen bliver dårligt behandlet. Du kan f.eks. lære dit barn at sige fra når han/hun oplever noget negativt, og du kan lære barnet at hente en voksen i situationer hvor der er brug for det.

[Læs evt. også mere på DCUMs hjemmeside til forældre om mobning på dit barns skole.](#)

---

## Klageadgang

Elever og forældre har mulighed for at klage over en skolens afgørelse vedrørende problemer med det psykiske undervisningsmiljø, herunder tilfælde af mobning. Det kan være, hvis forældre oplever at der ikke bliver reageret tilstrækkeligt ved konkrete tilfælde af f.eks. mobning. Der henvises til Den Nationale Klageinstans mod Mobning.

Østerhåbskolen  
Søndre Torstedvej 1 og Grønhøjvej 1  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 32 30  
Mail: ohs@horsens.dk  
Web: oesterhaabskolen.dk

Horsens Kommune  
Rådhusstorvet 4  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29  
Web: horsens.dk

