

# Trivselsplan (Antimobbestrategi)

---

På Nordstrandskolen har vi en fælles trivselspolitik, der er udarbejdet af trivselsudvalget og besluttet af Skolebestyrelsen. Klassernes og den enkelte elevs trivsel er vigtig for alle på skolen. Hvis mobning opstår, er det et problem, der berører os alle, og som kun kan løses i fællesskab. Fællesskabet udgøres af skole og hjem, og ansvaret for aktiv bekæmpelse af mobning påhviler alle.

## Forståelse af mobning

Igennem Trygfondens store forskningsprojekt eXbus, har vi fået en ny forståelse af de mekanismer som foregår i en given gruppe børnegruppe. Nogle af de grundlæggende mekanismer handler om social eksklusionsangst og om, hvordan foragt og værdighed opbygges og nedbrydes i skoleklasser.

Hvis nogle elever er bange for at ryge ud af fællesskabet, kan der opstå eksklusionsmekanismer, der kan resultere i mobning for, at de selv føler sig mere sikre i deres fællesskab. Dermed handler mobning oftest ikke om individer som mobber, men om en generel angst i gruppen for ikke at høre til i et fællesskab. Dermed kan traditionelle sanktioner, såsom hjemsendelse, forværre angsten i hele gruppen, så mobningen stiger yderligere. I stedet skal der skabes tryghed for hele gruppen, da mobning kan opfattes som et symptom på en dysfunktionel gruppedynamik. Det er vigtigt, at både skolens medarbejdere og forældre forstår disse mekanismer, så skole og hjem i fællesskab kan støtte op om eleverne på en hensigtsmæssig måde.

Nordstrandskolen har udarbejdet en trivselspolitik for arbejdet med at forebygge og bekæmpe mobning. Trivselspolitikken indeholder retningslinjer for såvel hjemmets som skolens arbejde i forbindelse med mobning.

## Trivselspolitikken indeholder følgende punkter:

- Definition af mobning - forskel på drilleri og mobning.
- Hvad kan hjemmet gøre for at forebygge mobning?
- Forældreråd om mobning
- Hvad gør hjemmet ved mistanke om mobning?
- Hvad gør skolen for at forebygge mobning?
- Forældreråd om digital mobning

## Definition af mobning

En person er mobbet eller plaget, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger fra en eller flere personer. Dette kan lige så godt foregå på de sociale medier og andre former for digitale medier. Negative handlinger kan være såvel synlig forfølgelse som tavs udelukkelse. Ved negative handlinger kan der være tale om:

- Eksklusion af fællesskabet eller gruppen.
- Direkte fysisk vold, skub, slag, spark etc.
- Handlinger ledsaget af ord, trusler og hån, samt det at sige ubehagelige og lede ting.
- Handlinger uden ord ved brug af grimasser, gestus, ved at vende vedkommende ryggen eller ved – for at irritere eller såre – ikke at efterkomme en persons ønske.

*”Altså, hvis nu ens far og mor aldrig er søde ved en, eller man er meget dårlig i skolen, og ingen hjælper. Så kan det være, at man begynder at mobbe.” Rasmus, 12 år.*

### Nordstrandskolens trivselsregler

- Vi skal behandle hinanden og vores omgivelser med respekt og omtanke
- Vi skal tage ansvar for egne handlinger
- Vi må ikke mobbe hinanden
- Vi skal respektere hinandens forskelligheder
- Vi skal færdes roligt på skolen
- Vi skal tale ordentligt til og om hinanden
- Vi skal tage hensyn til hinanden
- Vi skal hjælpe hinanden
- Vi skal kunne snakke frit om konflikter og problemer, når de opstår
- Vi skal kunne give hinanden hånden, hvis vi har været uvenner
- Trivselsreglerne er udarbejdet på baggrund af forslag fra elever, lærere samt forældrepræsenter.

*”Som forældre, eller lærer for den sags skyld, skal du aldrig sige: ”Lad som ingenting” eller ”du skal bare ignorere dem” til dit barn. Det er lige præcis det, barnet ikke kan. Det kræver derimod deltagelse og handling fra din side, når barnet fortæller om mobning.” Helle Rabøl Hansen antimobbe-konsulent.*

### Om drilleri og mobning

#### Forskel på drilleri og mobning

Det er vigtigt at skelne mellem mobning og ”almindeligt drilleri.” Det kan være svært at vurdere, hvornår ”almindeligt drilleri” går over i en mere systematisk form, der må betegnes som mobning. Nedenfor er derfor forsøgt angivet en afgrænsning til drilleri:

#### 1. trin:

Drilleri er få, uplanlagte handlinger.

## **2. trin:**

Grovere drilleri er planlagte handlinger, som gentager sig få gange.

## **3. trin:**

Mobning er gentagelser, hvor et eller flere børn udsætter andre børn for handlinger, hvor de føler sig krænkede.

### **Hvad kan hjemmet gøre for at forebygge mobning?**

Hjemmet spiller en meget stor rolle, og skolen forventer, at forældrene deltager i dette arbejde. Det er vigtigt, at hjemmet viser, at man har en holdning til mobning og tager tydelig afstand fra mobning. Forældrene bør også gøre det klart for barnet, at de altid vil være der, hvis barnet skulle komme i den situation enten at blive mobbet, udøve mobning eller passivt at overvære mobning.

Alle børn har brug for støtte til at kunne håndtere situationen bedst muligt. En anden vigtig forholdsregel er, at forældrene viser børnene, at de er interesserede i skolen og barnets og de andre børns trivsel. Det er også vigtigt at forældrene deltager aktivt i klassens og skolens sociale liv og forpligter sig på fælles regler/normer for samvær. Dermed lærer forældrene klassen, lærerne og de øvrige forældre at kende. Dette gør det altid nemmere at løse konflikter, når de opstår.

### **Forældreråd om mobning**

Vis interesse for det sociale liv i dit barns klasse og lad det sociale liv som fx fødselsdage og aftaler med klassekammerater have høj prioritet.

Tal ikke dårligt om dit barns kammerater – eller om deres forældre.

Opmuntre dit barn til at forsvare den klassekammerat, der ikke kan forsvare sig selv.

Hvis der er uoverensstemmelser i forhold til læreren, så tal direkte med læreren om det. Det er vigtigt, at der er fælles enighed og opbakning til antimobbe-arbejdet mellem lærer og forældre.

### **Hvad gør skolen for at forebygge mobning?**

#### **Kendskab til det enkelte barn**

Kendskab til barnet opnås selvfølgelig først og fremmest gennem det daglige samvær i undervisningssituationer, frikvarterer, ekskursioner og lejrskoler. Kendskabet nuanceres, såvel over tid som ved at inddrage kollegaers observationer. På Nordstrandskolen gives der tid til elevsamtaler. Her får læreren mulighed for at opfange problemer, som senere måske kunne udvikle sig til mobning. De problemstillinger, der kunne dukke op, kan evt. danne basis for et klassemøde.

### **Kendskab til klassen som gruppe**

Her opnås kendskabet gennem samvær og nærvær i de samme situationer, som nævnt ovenfor. Særlig velegnet er klassemødet. Klassemødet er børnenes møde, hvor de kan diskutere alle de ting, de selv synes er problemer.

Lærerens rolle er at være ordstyrer, at formidle og tolke børnenes udsagn og være sikkerhedsnet. I en tryk atmosfære sørger læreren for, at børnene får ordet én ad gangen, mens de andre børn lytter.

### **AKT (Adfærd, Kontakt, Trivsel) -teamet og den didaktiske leder**

Er en del af skolens kompetencecenter og ledes af skolens didaktiske leder. AKT-teamet består af uddannede pædagoger og lærere med efteruddannelse og erfaring med arbejde vedrørende elevernes trivsel og herunder mobning. AKT står for adfærd, kontakt og trivsel.

AKT-teamet står både for forebyggende og akutte indsatser i forhold til mobning og andre trivselsproblematikker. Alle lærere og pædagoger kan ansøge om vejledning, materialer og direkte hjælp i klasserummet i forbindelse med mobning eller begyndende tegn på mistrivsel hos AKT-teamet og skolens didaktiske leder. Hvis man fx som kontaktlærer gerne vil afholde en række klassemøder med forskellige temaer, kan en fra AKT-teamet deltage i de konkrete klassemøder, både i forberedelsen, afholdelsen og efterarbejdet.

Derudover har den didaktiske leder mulighed for at tage en problematik med til skolens resursteam, der består af skolens sagsbehandler, sundhedsplejerske og skolepsykolog og på den måde inddrage yderligere fagpersoner i en given problematik vedrørende mobning. Resurseteamet mødes normal en gang om måneden, men kan i akutte situationer mødes med kort varsel.

### **Klasse- og skoleregler**

Skolen har et fælles formuleret ordens- og regelsæt, som hænger synligt på skolens område. Derudover har Nordstrandskolen i samarbejde med lærere, elever og forældre udarbejdet et sæt fælles trivselsregler.

I det forebyggende arbejde mod mobning kan det også hjælpe, at børnene selv i den enkelte klasse har drøftet og formuleret, hvilke regler, der skal være i klassen for at forebygge mobning og få et godt kammeratskab. Regler, som man selv har vedtaget, overholdes lettere. Og selve diskussionen vil gøre børnene mere bevidste om, hvad der er godt og skidt på dette område.

Hvis det vurderes som nødvendigt/hensigtsmæssigt, kan skolens leder iværksætte sanktioner, som beskrevet i bekendtgørelsen om fremme af god orden i folkeskolen

<https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=131217>

## Skole/hjem-samtalerne

I disse samtaler kommer man, ud over de faglige områder, også ind på elevens sociale relationer. Men det primære er, at der bliver skabt gensidig tillid, hvilket er grundlaget for et godt samarbejde. Tillid og samarbejde er en nødvendig betingelse for, at et evt. senere arbejde med at stoppe mobning kan lykkes.

*"Skolen og forældrene har et fælles ansvar for at få løst det her. Mobning skader børnenes indlæringssevne og på langt sigt dem selv som mennesker." Thomas Damkjær Petersen fra Skole og Samfund.*

## Hvad gør skolen ved mistanke om mobning?

Ved mistanke om mobning er det lærerteamet omkring klassen, der iværksætter de nødvendige tiltag. Teamet vurderer problemets omfang. Det vurderes, om der er tale om drilleri eller mobning. Er der tale om mobning kontaktes:

Forældrene  
Eleverne  
Ledelsen

Teamet indkalder, hvis det skønnes nødvendigt, til klassemøde, hvor problemet tages op.

*"Det kan være en god idé at gå nogle stykker sammen og fortælle ham, der mobber, at han er gal på den." Emma, 12 år.*

## Hvad kan du selv gøre?

- et par gode råd:

Undgå så vidt muligt dem, der mobber.

Sig fra! Det kan være svært, men det viser dem, at du ikke ligger under for mobningen.

Se på dig selv. Gør du selv noget, der kan irritere de andre? Glemmer du f.eks. at række hånden op til lærerens spørgsmål?

Tal med en voksen, som du har tillid til på skolen eller der, hvor du f.eks. dyrker sport. De kan ofte se løsninger, du ikke selv kan se.

## Forældreråd om digital mobning

- Ekspertene anbefaler forældrene at blande sig langt mere og lære børnene gode SMS- og chatmanerer.
- Bland dig i dit barns chatverden. Spørg til dit barns chat-erfaringer. Spørg, om du må se dit barns profil.
- Forøg din viden om chat, så dit barn kan dele erfaringer med dig.
- Debattér forskellen mellem en åben og en lukket profil. En åben profil kan ALLE - også fremmede - skrive til. En lukket profil er udelukkende for ens venner.
- På chat og SMS kan man hverken se eller høre hinanden. Fortæl, at det skrevne ord kan virke hårdere, og at det er lettere at misforstå hinanden.
- Fortæl, at det er ulovligt at true med vold, seksuel vold og død.
- Har dit barn negative chat- og SMS-oplevelser med klassekammerater, så bring det op på forældremøder. Ved grov chikane, kontakt øjeblikkeligt skolen.
- I chikane og mobbehistorier uden for skolen kan I forsøge at kontakte supportere på sitet.
- Se i øvrigt link til det kriminalpræventive råd vedr. digital mobning <https://www.dkr.dk/it/digital-mobning/>

Hvad gør hjemmet ved mistanke om mobning?

### 1. Tal med barnet – du bør være:

**Lyttende:** Hør, hvad barnet har at sige, og undlad at drage forhastede konklusioner.

**Undersøgende:** Spørg ind til situationen for at få mere at vide fra flere vinkler – brug god tid.

**Støttende:** Se problemet fra barnets side.

### 2. Berolig barnet og anerkend problemet.

Vis, at du er glad for, at barnet kom til dig, at du tror på barnet, og at det ikke er barnets skyld. Forvis dig om, at barnet ikke tror på de ting, det bliver mobbet med. Vis barnet, at du er der for at hjælpe, og at du forstår.

### 3. Få overblik over situationen.

Hvad er der sket, hvordan, hvor ofte, hvem, hvad føler barnet etc. Tal med barnet, lyt til barnet, tal med andre relevante personer for at danne et overblik over situationen.

### 4. Inddrag barnet i løsningen.

Lad barnet komme med løsningsforslag. Barnet er den, der har den største viden om situationen og personerne, der er inddraget.

#### **5. Hjælp dit barn med at komme videre.**

Hjælp dit barn med at udtrykke sine følelser – også dets vrede. Hjælp barnet til så vidt muligt selv at løse problemet – det vil være en sejr på sigt og styrke barnet. Men kun hvis det er en sandsynlig løsning. Ellers skal der gribes ind fra de voksnes side. Du kan også styrke dit barn ved at give dets selv-tillid et løft på forskellig vis – via fritidsinteresser f.eks. Her vil dit barn så indgå i nye netværk, hvor ingen kender noget til mobningen. Det kan være meget befriende for barnet.

#### **6. Tal evt. med mobberens forældre.**

Afhængig af situationen kan du vurdere at tage en snak med mobberens forældre. Undgå at være anklagende, men præsenter problemstillingen sagligt og roligt og læg op til, at du søger efter en løsning – ikke gengæld. Kender du ikke mobberens forældre, kan skolen skabe kontakten.

#### **7. Kontakt skolen**

Tal med f.eks. klasselærer, skolepsykolog eller ledelse.

#### **Klageadgang**

En eventuel klage over skolens håndtering af antimobbestrategien skal rettes til skolelederen. Hvis skolen ikke giver medhold i klagen, kan den sendes videre til Den Nationale Klageinstans mod Mobning

Link til Den Nationale Klageindsats: <http://dcum.dk/grundskole/klageinstans-mod-mobning-grundskole>

*Godkendt af Skolebestyrelsen den 15. maj 2018*