

Fagøkt om mobbing

For ansatte i barneskole 1.- 7. trinn og SFO



Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger (1 min)
2. Vi leker (6 min)
3. Se videoforedrag (8 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe (25 min)
5. Utsnakk (5 min)

Materiell

- ☐ Avis
- ☐ Post-it lapper
- ☐ Utstyr til å vise filmforedrag fra nett (projektor/skjerm/høyttaler/lydkabel)
- ☐ Plass til å sitte i grupper og i ring
- ☐ Et stort kosedyr/pute/badeball
- ☐ Informasjon til prosessleder og rektor

Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal handle om mobbing. Mobbing er ofte ubevisst og skjult. Den vanligste formen for mobbing er ignorering. Økten tar for seg myter om mobbing, og hva vi kan gjøre for å motvirke mobbing og krenkelsesmønstre i klassen.

Læringsmål

1. Etter økten: Vet jeg mer om mekanismene bak mobbing.
2. Etter økten: Er jeg tryggere på hva jeg kan gjøre for å bygge et klassemiljø som motvirker mobbing.

Innledning (1 min)

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/prosessleder.

Denne fagøkten er utarbeidet av psykologspesialist Anne-Kristin Imenes i samarbeid med prosjektgruppen i Robuste Barn for Indre Østfold kommune.

Vi leker avisleken (6 min)

Beskrivelse: Sitt på gulvet i en tett ring. En elev står midt i ringen og holder en sammenbrettet avis i hånden. Velg en elev som kan like slik oppmerksomhet. Leken starter med at en elev reiser seg og sier navnet til en annen i ringen, før han/hun setter seg ned. Eleven som står med avisen midt i ringen skal da slå eleven som ble nevnt, og det før denne eleven rekker å si navnet til en annen som sitter i ringen. Dersom den som har avisen klarer å slå eleven som blir navngitt – før eleven sier et nytt navn – så må disse to bytte plass. Da er det altså eleven som ble slått som er den neste til å holde avisen.

NB! Den som har slått med avisen må si et nytt navn før vedkommende setter seg ned. Hvis ikke, kan denne eleven bli slått av den som har avisen – og må dermed stå i midten med avisen igjen. Alle navn skal nevnes, helst like ofte. Det er ikke lov å si et navn som akkurat er sagt. Da blir du «avismannen».

Tips:

- 1) Det går an å sitte på stoler. Men leken blir morsomst om elevene sitter tett sammen på gulvet. Da går det fortore og flere får prøve å stå i midten.
- 2) Be hvert barn om å ta ansvar for å si navnet til tre andre barn, som for eksempel kommer etter deg i alfabetet. Øv på forhånd hvilke navn som hver har ansvar for.

Se videoforedrag: Mobbing (8 min)

Videoforedraget finner du på nettsiden www.robustbarn.no under «Fagøkter»

Refleksjonsoppgaver i grupper (25 min)

Prosessleder deler personalet i grupper på fire.

Fordel roller i gruppen:

1. Den eldste i gruppen leser oppgavene høyt og er talsperson.
2. Den yngste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur.

Les: Mobbing er gjentatte negative handlinger fra en eller flere sammen, mot en person som kan ha vanskelig for å forsvare seg¹. Mobbing fra medelever bidrar til psykiske helseproblemer i barndommen² og alvorlige følgekonssekvenser i voksen alder³. Nasjonale tall viser at 12,8 % av elever i 7. klasse opplever mobbing på skolen⁴.

Oppgave 1: Refleksjonsspørsmål (15 min)

Send ordet rundt og snakk sammen i 15 minutter om disse spørsmålene. Bruk metoden «Snakke-lapper», slik at alle rekker å få ordet og svare på alle spørsmålene.

«Snakke-lapper»: Dere får utdelt tre gule lapper hver. Legg frem én lapp hver gang du sier noe. På den måten øver vi på å lytte til det andre sier og vente til det blir vår tur til å bruke «snakke-lappen». Lappene samles midt på bordet. Når lappene er oppbrukt kan dere fordele lappene på nytt og ta en ny runde hvis dere har tid til det.

1. Hvordan kan leken bidra til å avsløre utrygt klassemiljø?
2. Hvordan merker du som lærer når elever bruker hersketeknikker?
3. Hvilke elever tror du er nederst på rangstigen i din klasse?
4. Hvordan kan vi bidra til at hierarkier blir mindre viktige, slik at alle kan fremstå med sine styrker i større grad?
5. Hva er gode konsekvenser når regler for oppførsel brytes?

¹Folkehelse rapporten 2022. <https://www.fhi.no/he/folkehelse/rapporten/samfunn/barn-oppvekst/?term=#skole>

²Singham et al., 2017; Sourander et al., 2016)

³Copeland, Wolke, Angold, & Costello, 2013; Klomek, Sourander, & Elonheimo, 2015)

⁴<https://www.io.kommune.no/aktuelt/informasjon-om-resultater-fra-elevundersokelsen-for-grunnskolen-i-indre-ostfold-kommune.31178.aspx>

Oppgave 2: Hersketeknikker (5 min)

Se på listen over hersketeknikker. Hvilke kjenner du igjen blant dine elever? Gi et eksempel hver. Ordstyrer sender ordet rundt.

1. Usynliggjøring/avvisning/isolering
2. Bedrevitende (ovenfra og ned)
3. Tilbakeholdelse av informasjon
4. Latterliggjøring og erting
5. Vold og trusler om vold
6. Påføring av skyld og skam
7. Kick and stroke (stryk og klapp)
8. Definerer, baksnakking, ryktespredning
9. Kalle andre med stygge og nedverdiggende ord
10. Sinne, irritasjon og haking
11. Stadig bemerke feil og mangler
12. Gjøre seg selv til et offer

Oppgave 3: Les om aktivitetsplikten (5 min)

Skumles hver for dere om aktivitetsplikten i punkt 6.3.1 og 6.3.2 i «Rundskriv om skolemiljø» (oppdatert 2024). <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/rundskriv-om-skolemiljo/>

- 1) **Les punkt 6.3.1. Hva innebærer plikten til å følge med?** Tenk ett minutt hver, og skriv ned et konkret eksempel fra din hverdag. Ta så en runde i gruppen og si én ting hver.
- 2) **Les punkt 6.3.2. Hva innebærer plikten til å gripe inn?** Tenk ett minutt hver, og skriv ned et konkret eksempel fra din hverdag. Del i gruppen.

Utsnakk (5 min)

Spørsmål til runden:

1. Hva vil jeg øve på etter denne samlingen? Ta en runde og del med gruppen. Skriv i tillegg ned egne øvingsmål.
2. Hvis dere har tid: Hva begynte jeg å tenke på?

Send rundt en pute så alle får ordet etter tur.

- Er dere få? Sett dere i ring og ta en runde.
- Er dere mange? Fortsett 5 min i gruppe, deretter i plenum. Talspersonen i hver gruppe kan dele noe som er blitt sagt.

Avslutning

Tid og sted for neste digitale fagøkt. **Til alle: Takk for innsatsen i dag!**

Informasjon til prosessleder og rektor

Vi vil gjerne understreke at Robuste Barn er ikke et mobbeprogram som kan settes inn som tiltak når det avdekkes krenkelsesmønstre og mobbing. Ved mobbing er det handlingsplikten som gjelder. Når barn ikke trives og er utrygge i klassens miljø, bør problemet angripes direkte. Vi må prøve å forstå dynamikken mellom barna, og hvem som krenker hvem, bevisst eller ubevisst. Barn må få hjelp til å stoppe med atferd som sårer andre barn og skaper utrygghet. Voksne bør være tett på og veilede svært tydelig og konkret, slik at de barna får mye støtte til å oppføre seg ordentlig mot andre. Når barn sier i fra bør vi også være ekstra lydhøre og ha i mente at det foregår mye blant barn som vi ikke er i stand til å fange opp. Mobbing skjer for det meste i det skjulte bak vår rygg.

I Kapittel 12 i opplæringsloven står det at barna har en rett til å trives og kjenne seg trygge. Det betyr: Når vi samler barn har vi et ansvar for at det oppleves *helsefremmende*, og ikke virker *helseskadelig* på grunn av utrygghet.

Robuste Barn - og særlig leken – er et godt verktøy for å *forebygge* mobbing, og samtidig avdekke utrygge miljøer. Utrygge barn leker dårlig, og utrygge klasser vil streve med å få til god lek. Vi kan trene prososiale ferdigheter hos barn ved å leke i mindre grupper først for å øve grunnleggende ferdigheter og hjelpe barna til å bli bedre kjent med hverandre. Når barn blir kjente blir de også tryggere på hverandre. Det er vanskeligere å mobbe noen du kjenner godt og har hatt det gøy sammen med.