

Antimobbestrategi



Revidert november 2020

Indholdsfortegnelse

Strategi for god trivsel og mod mobning på Mellervangskolen.....	2
Definition af mobning.....	2
Forskel på mobning, konflikter og drillerier.....	3
Skoletrivsel.....	4
Handleplan	4-6
Hvad gør skolen, for at forebygge mobning.....	7
Hvad gør skolen, for at forebygge digital mobning:.....	7-9
Til elever	8-9
Sådan kan du være med til at forebygge digital mobning.....	9
Sådan kan du være med til at stoppe digital mobning.....	9-10
Til forældre	11
Forældrenes rolle i at fremme trivsel og stoppe og forebygge mobning.	11
Sådan er du som forældre med til at stoppe mobning og fremme trivsel.....	11-12
Sådan er du som forældre med til at forebygge mobning og fremme trivsel.....	12
Hvad kan forældre gøre for at hjælpe børnene til gode digitale vaner.	12
Vis interesse og involvér dig i dit barns digitale liv på sms og internettet.....	12
Tal åbent om mobilens og internettets positive og negative sider.	12
Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder.....	12
Nettet efterlader spor	13
Vær opmærksom på at dele billeder.....	13
Til Elevrådet	13
Hvad gør Mellervangskolen for at fremme trivsel og forebygge mobning.....	14
Forslag til aktiviteter.....	15
Vigtige links.....	16

Her finder du linket til Den Nationale Klageinstans mod Mobning.
Online klageskema for elever og forældremyndighedsindehavere
Bemærk, når du kommer ind på siden, at du skal scrolle ned for at komme til skemaet.

<https://dcum.dk/grundskole/klageinstans-mod-mobning-grundskole/foraeldre/hvis-du-oensker-at-klage>

Du kan også tage kontakt til skolens inklusionsvejleder Dan Toft.

Strategi for god trivsel og mod mobning på Mellervangskolen

På Mellervangskolen har vi udarbejdet følgende antimobbestrategi, så vi sikrer og skaber tydelighed i, hvordan vi arbejder forebyggende og indgribende med og mod generel mobning og digital mobning.

Baggrund for antimobbestrategien er regeringens ønske om, at alle børn og unge får en god start på livet og har gode muligheder. Skoleforvaltningens målsætning er ligeledes: "Alle skal have en ven". Det indebærer blandt andet, at børn og unge skal have en tryk barndom uden mobning.

Derfor har vi på Mellervangskolen valgt at have følgende mål for vores antimobbestrategi:

- Alle børn og unge har ret til at være en del af positive, faglige og sociale læringsfællesskaber.
- Vi vil udbrede og handle ud fra den nyeste viden om, at mobning er et gruppefænomen.
- Synliggøre handlinger og værktøjer til forebyggelse og bekæmpelse af mobning både off – og online.
- Vi vil engagere alle voksne og børn til at påtage sig et fælles ansvar for forebyggelse og bekæmpelse af mobning.

Definition af mobning:

For at kunne håndtere dette, har vi valgt at definere mobning ud fra følgende definitioner:

Mobning er et gruppefænomen, som ikke udelukkende kan hænges op på enkeltindivider.

Mobning er ikke et isoleret problem mellem mobber og mobbeoffer, men skal ses i en social kontekst.

Inden for de seneste ti år er der sket et skifte i, hvordan vi forklarer og taler om mobning som fænomen. Et "nyt mobbesyn" har i stigende grad erstattet "det gamle", der fokuserede på det svage mobbeoffer, der bliver mobbet af en

aggressiv mobber. "Det nye" mobbesyn fokuserer i højere grad på mobning som et komplekst problem, der handler om gruppedynamikker og negative fællesskaber, frem for som et forhold mellem én mobber og ét offer.

Der er forskel på drilleri og mobning. Der kan være drillerier, når børn og unge er sammen, men mobning er kendetegnet ved, at det foregår regelmæssigt over tid.

Den norske specialist på området, professor i psykolog Dan Olweus, definerer mobning på følgende måde: **´ En person er mobbet eller plaget, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger fra én eller flere personer ´**. Negative handlinger kan f.eks. være: Direkte fysisk vold f.eks. skub, slag, spark etc. Handlinger ledsaget af trusler og hån samt det at sige ubehagelige og lede ting. Negative handlinger kan også udtrykkes mere indirekte gennem isolering og udelukkelse fra gruppen.

Forskel på mobning, konflikter og drillerier: Der er en gradvis overgang fra drilleri og konflikter til egentlig mobning, og det viser sig i praksis, at mobning ofte kan starte som grovere drillerier.

Drilleri: Almindeligt drilleri er ofte af spontan karakter og kærligt ment. Drilleri er ifølge Nudansk Ordbog: **´ bevidst at lave sjov med eller genere nogen, fordi man selv synes, at det er sjovt ´**. Men det er ikke sikkert, at dén, drilleriet går ud over, synes, det er sjovt. For nogle børn betyder drilleri ikke så meget, de kan have redskaber til at sige fra, ignorere og så videre, mens andre bliver meget kede af det, usikre.

Konflikter: Konflikter opstår, når personer eller grupper er uenige, og blandt børn udvikler konflikter sig tit fra verbale til korporlige handlinger. Det er vigtigt at understrege, at der ifølge Olweus ikke er tale om mobning, når to fysisk eller psykisk lige stærke personer er involveret i en konflikt eller er eller er oppe at slås. Mobning derimod er et overgreb, hvor der er tale om asymmetri i magtforholdet mellem de involverede, **og hvor overgrebet foregår over længere tid.**

“Nye studier af mobning viser, at den mest betydningsfulde faktor for, om der opstår mobning eller ej, handler om **klassekulturen**. Der findes en overset offergruppe i mobbende skoleklasser, hvilket er den gruppe, som er bange for at blive mobbet (eksklusionsmekanismer), og derfor holder sig tilbage og disciplinerer sig i ikke at være ”anderledes”. Derfor er det vigtigt at se på klassekulturen.”

Kilde: Helle Rabøl

Skoletrivsel

Skolens opgave er at skabe vilkår for et læringsmiljø, hvor alle elever får tilpas faglige, sociale og personlige udfordringer. For at opfylde denne opgave er det en forudsætning, at eleverne er i et trygt skolemiljø.

Håndtering og forebyggelse af mobning er en samarbejdssag mellem elever, forældre og skolens personale, alle parter er forpligtet på dette arbejde.

Skoletrivsel er et begreb for den enkelte elevs psykiske, fysiske og sociale forhold knyttet til den del af livet, der leves i skolen.

Den positive trivsel de tre V'er forstås som:

- Elevens oplevelse af psykisk og fysisk **Velvære** i skolen.
- Elevens mulighed for at få adgang til at **Virke** i skolens aktiviteter.
- Elevens oplevelser af at være socialt **Vellidt** i skolen.

(Kilde Helle Rabøl)

Handleplan

Hvad gør skolen, for at forebygge mobning:

Mellervangskolens værdigrundlag i forhold til mobning er: *Mellervangskolen er en venlig skole, hvor vi smiler til hinanden, er opmærksomme på hinandens trivsel og tager os af hinanden. Vi er en skole, hvor man ikke mobber og hvor den enkelte elev, medarbejder, forældre griber ind, og tager ansvar, hvis mobning foregår. På Mellervangskolen vil vi gennem praksis og dialog udvikle gode klassekulturer og fællesskaber, hvor der skabes en forståelse for og plads til den forskellighed, som vi alle har.*

På Mellervangskolen arbejdes der med at forebygge alle former for mobning både i det daglige arbejde og i særlige forløb på alle årgange. Arbejdet involverer alle parter – elever, forældre, lærere, pædagoger og ledelse – og har varierende form og indhold målrettet forskellige fokuspunkter og årgange. Der kan læses mere om forebyggende aktiviteter nederst i handleplanen.

Handleplaner til forebyggelse af mobning

Mobning kan ikke alene løses af skolen, derfor vil vi på Mellervangskolen involvere mange samarbejdspartnere, når vi arbejder forebyggende og indgribende med mobning. I vores antimobbestrategi har vi involverende processer med lærere, pædagoger, elever, forældre og ledelse, således at vi sammen kan arbejde med at skabe en mobbefri skole.

Forebyggelse kan kun ske i et samarbejde mellem skole og hjem. I denne plan er indskrevet, hvordan vi på Mellervangskolen vil arbejde med mobning. Dette skal følges op af et arbejde i hjemmet. Forældre skal snakke med deres barn om, hvordan deres barn har det i skolen, og om at man ikke mobber andre børn. De skal tale om (være gode rollemodeller), hvordan man behandler hinanden respektfuldt etc. Vi har derfor i vores antimobbestrategi indtænkt, hvordan elever, lærere/pædagoger og forældre kan arbejde med mobning. Samme temaer drøftes på forældremøder og aftaler vedrørende trivsel og antimobning konkretiseres i de enkelte klasser.

Forebyggende arbejde med *generel mobning* i skolen

1. Afdelingerne sikrer, at der eksisterer et fælles normsæt og herunder regler, der skal forebygge at mobning opstår. Der skal i de enkelte afdelinger være tilstrækkelig viden om mobning. Der skal arbejdes med at skabe gode klassekulturer og gode relationer eleverne imellem, hvor der også arbejdes med at skabe forståelse for forskellighed. Vi skal acceptere forskellighed, at der er dynamiske hierarkier i børne-/ungegrupper, men der skal være plads til alle! Er der statiske hierarkier vil dette danne grundlag for dialog og involvering af team og elever i forhold til at skabe dynamiske hierarkier i fællesskabet.

2. Hver klasse arbejder ud fra ovennævnte rammer. Klasseteamet sikrer, at der i elevgruppen arbejdes med en forståelse af mobningens dynamik som et led i det nødvendige arbejde med børns/unges sociale kompetencer og klassens sociale liv. I

indskolingen sker der en koordinering af arbejdet mellem DUS og skoledel.

3. Der arbejdes bevidst med det sociale aspekt og trivsel i forbindelse med emnedage for afdelinger eller hele skolen.

4. Der kan indføres venskabsklasser på skolen.

5. Der kan med fordel ske en synliggørelse af skolens værdikamp mod mobning på og udenfor skolen.

6. Skoleledelsen og hele skolens personale har et fælles ansvar for at bekæmpe mobning.

7. Hver afdeling skal have synlige antimobbe regler.

8. Antimobbestrategien udsendes på skolens hjemmeside og udfoldes.

9. Der skal ske en udvikling af aktivitetsmulighederne i pausearealerne ude og inde. Dette vil ske løbende alt efter skolens økonomi og skolens fysiske rammer.

10. Skolens elever har en kontaktlærerperson, som de kan tale med og henvende sig til, hvis de oplever sig mobbet. Kontaktlærerpersonen skal via sin relation være med til at skabe tillid til, at det er trygt at gå til en voksen og fortælle om mobning. I indskolingen kan det også være kontaktpædagogen, som eleven henvender sig til. På mellemtrinet og udskolingen vil det typisk vil være kontaktlæreren, som eleven taler med, men har eleven i disse afdelinger en god relation til en pædagog eller anden ressourceperson, er det vedkommende, som eleven skal tale med.

11. Afdelingens forebyggende arbejde herunder regler evalueres blandt forældre, elever og klassens lærer/pædagoger minimum én gang årligt. (Herunder elevrådet, i skolebestyrelsen og på afdelingsmøder.)

Indgribende arbejde med *generel mobning* i skolen

1. Et problem bliver synligt/erkendes. Klasseteamet er forpligtet til at tage en elevs henvendelse alvorligt. Der tages udgangspunkt i "offerets" oplevelse af en situation.

2. Teamet drøfter problemet og beslutter tiltag i klassen. Dette kan omfatte: elevsamtaler, gruppe/klasse samtaler, arbejde med mobningens dynamik og aktører og inddragelse af interne/eksterne samarbejdspartnere. Hvis skolen vurderer, at der er tale om mobning, skal der inden for 10 arbejdsdage udarbejdes en handlingsplan (se bilag med handlingsplan).

3. Eleven/elever og forældre bliver kontaktet, og der drøftes i fællesskab en løsning, og hvordan man kan samarbejde herom. Udgangspunktet er handlingsplanen, som består af forskellige faser afhængig af mobningens omfang og indhold.
4. Tiltag iværksættes. Evt. inddragelse af eksterne netværk.
5. Opfølgning og evaluering på iværksatte tiltag jf. handlingsplanens faser.
6. Ledelsen skal inddrages i alle sager om mobning.

Hvad gør skolen, for at forebygge digital mobning:

- 1) Inklusionsvejleder besøger 2.-3. og 8. klasse med forløbet "Dit liv på nettet." 4. og 6. årgang besøger Smedegården, hvor pædagoger står for forløbet. Et forløb med fokus på god opførsel, beskyttelse og faldgruber på nettet og sociale medier.
- 2) Inklusionsvejleder er med på forældremøde på ovennævnte årgange. Her arbejdes med forældrerolle i forhold til sociale medier og god digital opførsel.
- 3) På 3., 5. og 7. årgang kan der anbefales at bruge forløbet "Sociale medier" fra Destination trivsel. Dette gøres evt. med assistance fra inklusionsvejleder. 7. klasse har ligeledes mulighed for at få politi som gæstelærer i "Den sikre side."
- 4) Der laves aftaler om god digital opførsel i klasserne/årgangene.
- 5) God digital opførsel tematiseres i "Klassens time" på de enkelte årgange - gerne på tværs af klasser

Der kan f.eks. arbejdes med:

- Hvad er digital mobning?
- Grænser på nettet og sociale medier? Eks. billeder,, sprog, clickbait, likes m.m.
- Hvad gør man, hvis man opdager, at andre bliver mobbet digitalt?
- Hvordan adskiller digital mobning sig fra andre former for mobning?
- Digital ensomhed
- Hvornår og hvorfor skal man involvere voksne?
- Hvordan man må skrive til hinanden på sociale medier og i beskeder.
- Hvordan man kan sige fra, hvis man ser, at andre bliver mobbet.
- Hvordan man kan sige undskyld?
- At man altid kan henvende sig til en voksen, hvis man bliver mobbet?

Hvad gør skolen, hvis der opstår mobning/digital mobning:

- 1) Skab et overblik mellem ledelse og team over situationen. De implicerede børns forældre kaldes til møde på skolen, hvor der udarbejdes en handleplan.

- 2) Undersøg konteksten og se på klassekulturen og vurder om, SFI skal inddrages.
- 3) Beslut jer for mulige tiltag, der rettes mod klassens kultur/miljø.
- 4) Der tages beslutninger om, hvad der kan gøres for de synlige aktører i processen.
- 5) Alle parter er forpligtet på at samarbejde.

Spørgsmål omkring klassekulturen, der skal undersøges:

- 1) Hvordan er klassen kommet fra start? Hvad kendetegner klassens fællesskab?
- 2) Hvordan har klassen klaret øvrige overgange: fra indskoling til mellemtrin. Fra mellemtrin til udskoling? Teenagertid? Hvad er klassen optaget af i øjeblikket?
- 3) Lærerskift og elev-flow
- 4) Hvordan er samarbejdet mellem forældrene?
- 5) Hvordan er samarbejde mellem lærerteam og forældregruppen?
- 6) Hvordan har relationen mellem lærerteam og elevgruppe udviklet sig?
- 7) Er der ensomhed, kedsomhed, angst, skole-lede til stede?
- 8) Er der rygter, historier og vaner der "smitter" af på klassen?

Til elever

Undersøgelser har vist, at børn/elever kan stoppe mobning, når de står sammen. Du kan vælge at være en indgriber og gribe ind over for mobning. **Der støtter man og inkluderer andre i fællesskabet;** F.eks.:

- Sig til jeres forældre, eller en voksen på skolen, hvis I bliver mobbet eller oplever, at andre bliver mobbet. Der er altid nogen, der er klar til at hjælpe. Det er vigtigt, det kommer frem.
- Hvis du lægger mærke til nogle, der sidder alene eller går for sig selv, så sig "Hej" til vedkommende eller tilbyd vedkommende at være sammen med jer.
- Støt/opmunter altid en klassekammerat til at tage kontakt til en voksen omkring et problem.
- Spørg personen om han eller hun vil følges hjem, til idrætshallen eller biblioteket.
- Gå hen til en ny elev i klassen og sig "Hej" og inviter evt. ham eller hende med hjem.
- Send opmuntrende eller støttende sms'er til dem, der bliver mobbet eller har det

svært.

➤ Sig fra over for dem, der mobber; f.eks.; ”Du skal ikke regne med mig. Nej, jeg nægter at hjælpe dig med at være led over for nogen. Hvordan vil du ha´ det, hvis det var dig selv? Jeg synes ikke, at du kan være bekendt at behandle... I vores klasse behandler vi hinanden ordentligt og respektfuldt. Det er okay, at vi er forskellige...”

➤ Slå jer sammen. Prøv at være der for dem, der bliver mobbet eller har det svært. Lær dem bedre at kende og prøv at blive ven med dem. Besøg hinanden eller skriv sammen.

➤ Gør noget ved det. Lav plakater og opfordr til at stoppe mobning. Lav legepatruljer.

➤ Lav aftaler i klassen/på hele skolen med lærerne/pædagogerne, hvad I gør for at forebygge mobning.

Indgribere: Det første skridt på vejen til at blive indgriber er at indse, at mobning er forkert, og du gerne vil gøre noget for at stoppe det. Der er nogle særlige evner, som alle Indgribere har til fælles:

➤ Indgribere **tænker på andre** – de går op i, hvad andre har brug for og lyst til.

➤ Indgribere har **empati** – de tænker på andres følelser og sætter sig i andres sted.

➤ Indgribere er **hjælpsomme** – de vil gerne hjælpe andre og gøre en forskel.

➤ Indgribere **tør tage chancer** – de løber gerne en risiko for at hjælpe andre.

Jo flere Indgribere, der er på en skole, desto stærkere står de over for mobningen. Jeres mål som Indgriben er at gribe ind over for mobningen og sørge for, at de elever, der bliver mobbet, ved, at I er der for at hjælpe dem.

Hvorfor gribe ind:

➤ Hvem som helst kan blive mobbet.

➤ Mobning gør ondt på alle – også dem der ser på.

Sådan kan du være med til at forebygge digital mobning

1) Tænk over hvilke fællesskaber/grupper du er med i – meld dig ud, hvis de bliver brugt til at tale grimt om eller genere andre.

2) Hjælp hinanden med at have et godt sprog og en god opførsel på nettet – det er ikke

altid alle, der er gode til at huske det selv.

- 3) Hjælp hinanden med at overholde aftalerne om god digital opførsel.
- 4) Husk at invitere andre – man kan også være ensom på nettet.
- 5) Tænk over, hvad du klikker på eller liker – man kan også støtte mobning uden selv at skrive eller poste.
- 6) Giv likes eller anden positiv feedback til positive ting.
- 7) Kontakt en voksen, hvis du oplever, at andre mobber eller bliver mobbet på nettet – også hvis du er i tvivl.
- 8) Husk, at det er en anden levende person, der bliver mobbet – han/hun fortjener aldrig at blive mobbet.

Sådan kan du være med til at stoppe digital mobning

Det kan godt lade sig gøre at stoppe online-mobning. Hvis klassen sammen med lærere og forældre gør noget for at få bedre sammenhold, kan mobningen forsvinde. Her er nogle gode råd om, hvad du kan gøre for at stoppe mobning:

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

Til den der bliver mobbet digitalt: husk at...

Der er ikke noget i vejen med dig! Mobning sker, fordi der er dårligt miljø i din klasse, og fordi den der mobber har et problem. Ikke fordi der er noget galt med dig.

Fortæl det! Det er vigtigt at fortælle det til nogen, hvis du bliver mobbet. Få hjælp fra din mor, far, lærer eller en anden person, du stoler på.

Lad være med at svare Hvis du lader være med at svare på en ond besked, gør du det bedste. Et vredt svar er lige, hvad mobbere gerne vil have.

Gem mobbebeskeder. Det kan være vigtigt at gemme beskeder som beviser. Hvis du har beskederne, er det også nemmere at forklare situationen, når du fortæller det til en voksen.

Til Forældre

Forældrenes rolle i at fremme trivsel og stoppe og forebygge mobning.

Som forælder kan du spille en væsentlig rolle - både hvad angår at forebygge og stoppe mobning.

Vær en rollemodel for dit barn. Tænk over, hvordan du selv omtaler de andre børn, deres forældre og klassens lærere (skolen). Det smitter.

Klassens forældreråd kan også gøre mange forebyggende tiltag. Forældrerådet vil typisk være tovholder på det trivselsarbejde, der ikke foregår i skoletiden.

På Mellervangskolen arbejder vi med "Fællesskaber for alle-forældre gør en forskel", hvor vi forventer, at alle forældre deltager for at arbejde med klassens trivsel. Trivsel er alles ansvar.

Sådan er du som forældre med til at stoppe mobning og fremme trivsel.

- Tal med dit barn om, hvad der foregår. Lyt til barnets oplevelser.
- Kontakt den primære lærer og fortæl om din bekymring.
- Tal med læreren om, hvordan klassen kan få hjælp. Spørg ind til, hvad skolen kan tilbyde af særlig ekspertise som eksempelvis en inklusionsvejleder, trivselslærer/pædagog, SSP-medarbejder eller sundhedsplejerske.
- Informér klassens forældreråd og tag initiativ til et ekstraordinært forældremøde, hvor problemet tages op i samarbejde med skolen. Sæt fokus på, hvordan I kommer mobningen til livs hen over de følgende måneder.

➤ Gør det tydeligt, hvad der er skolens ansvar, og hvad I kan gøre som forældregruppe og hver især. Tal dagligt med dit barn om, hvordan det går, og vær i tæt dialog med de andre forældre og klasselæreren.

Sådan er du som forældre med til at forebygge mobning og fremme trivsel.

Mobning er lettere at forebygge end at stoppe. Som forælder spiller du en vigtig rolle i at forebygge mobning i dit barns klasse. Her får du 5 gode råd til, hvordan du gør:

➤ Tal pænt om de andre børn, de andre forældre og lærere og pædagoger i dit barns påhør.

➤ Lær alle navne på børnene i dit barns klasse. Brug et klassebillede og tal med dit barn om, hvem de andre børn er. Hjælp dit barn med at finde positive egenskaber ved de andre børn.

➤ Prioritér at deltage i klassearrangementer og forældremøder. Vær god til at opsøge forældre, du ellers ikke plejer at tale med. Vær nysgerrig og anerkendende over for andre forældres holdninger.

➤ Støt dit barn i at lege med/være sammen med forskellige klassekammerater. Det kan betale sig at gøre en ekstra indsats for at få legeaftaler med dem, dit barnet ikke 'plejer' at lege med.

➤ Spørg ind til, hvad der er sket, hvis dit barn er ked af det. Anerkend dit barns følelser, men hjælp også ham eller hende med at tænke over, om andre børn kunne have oplevet tingene på en anden måde.

- Tag godt imod nye forældre.

Hvad kan forældre gøre for at hjælpe børnene til gode digitale vaner.

Mobiltelefoner, internet og sociale medier er kommet for at blive. Det betyder, at fællesskabet på Facebook, i online spil og på andre sociale medier, er blevet mindst lige så vigtigt for børn og unge som fællesskabet i idrætshallen, på legepladsen etc. Der kan være mange faldgruber på nettet, og meget som man har svært ved at overskue og helt greje konsekvenserne af.

Derfor er det mere nødvendigt end nogensinde, at børn tidligt lærer om god stil på sms, chat og nettet, så barnet kan trives og færdes trygt i den digitale verden.

Selvom dit barn måske ved mere om de nye medier, er det dig som forælder, der har erfaring og overblik over, hvordan man omgås andre. Orienter dig, vis interesse, vær nysgerrig og lær sammen med dit barn.

Vis interesse og involvér dig i dit barns digitale liv på sms og internettet.

Stil spørgsmål til, hvor dit barn færdes på nettet. Tal eksempelvis om, hvor hurtigt eller langsomt man skal svare på en besked, hvem man skriver sammen med, og hvad der er OK at chatte om.

Tal åbent om mobilens og internettets positive og negative sider.

Internettet giver adgang til en verden af viden og masser af sjov og leg. Men man kan som barn også støde på billeder, film eller beskeder, der er svære at forholde sig til. Lav en aftale om, at dit barn altid kan komme til dig, hvis han eller hun oplever noget ubehageligt.

Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder.

Tal derfor med dit barn om, at man kun skal skrive ting, man også ville sige ansigt til ansigt. Og at det kan være en god idé at bruge smileys og emojis for at vise, at en besked er venlig ment – dog skal man være opmærksom på, at smileys ikke altid fortolkes ens.

Nettet efterlader spor.

Gør barnet opmærksom på, at digitale spor, i form af eksempelvis billeder eller tekst, kan blive liggende på nettet – også selv om man ikke bryder sig om det.

Vær opmærksom på at dele billeder.

Lav aftaler om, at barnet aldrig må sende billeder af sig selv eller af sine kammerater til fremmede personer. Og at man altid skal spørge, før man lægger billeder på nettet af andre. Gør det også klart, at barnet ikke må mødes med personer, han eller hun har mødt på nettet, uden at fortælle dig om det først.

(Kilde: Børns vilkår).

Til Elevrådet

Elevrådet kan være med til at udbrede kendskabet til skolens strategi for at skabe trivsel, så alle eleverne ved, hvad de skal gøre for at deltage i positive fællesskaber, og hvad de skal gøre, hvis nogen bliver mobbet.

Sæt i elevrådet fokus på elevernes trivsel og inkluderende fællesskaber for alle – sammen med lærerne, pædagogerne og ledelsen.

Det er vigtigt, at man i elevrådet sørger for, at alle elever på skolen ved, at mobning kun

kan forebygges og bekæmpes, hvis alle i fællesskabet trives og siger fra over for mobning. Man kan i elevrådet arbejde med at styrke en tryk fællesskabskultur på hele skolen og i de enkelte klasser, og sætte fokus på, at eleverne siger fra online og offline til mobning – også hvis det er andre end en selv, der bliver mobbet.

Vær i elevrådet med til at opfordre eleverne til at involvere de voksne, når der er problemer med mobning og ensomhed.

Hvad gør Mellervangskolen for at fremme trivsel og forebygge mobning.

Klassens tid: Kan bruges til trivselsfremmende aktiviteter. Eleverne får mulighed for at bringe emner op i klassen som fylder her og nu. Inklusionsvejleder kan bistå med processer i klassen - Det trykke læringsrum og Fællesskabets stemme. Kontaktlæreren følger op mindst en gang om måneden eller efter behov.

Klassetrivsel: Det er kontaktlærerens og pædagogens opgave at have overblik over klassens og den enkelte elevs trivsel i klassen. Det er dog alles ansvar, at eleverne trives og eventuelle konflikter håndteres af relevante lærere, teamet, pædagoger og eller ressourcepersoner.

Trivselsopgaver: Trivselspersoner, SFI kan inddrages forebyggende eller i konkrete situationer.

Sociale fokuspunkter: Teamet beskriver i det opfølgende arbejde med Trivselsmåling: Hvorledes man vil arbejde med trivsel det kommende år. Dette kan tages med på første forældremøde og informeres om på Aula. Eleverne involveres og laver handleplan for klassen. Denne beskrivelse er dynamisk og kan meget vel være lig med teamets fokuspunkter.

Læringssamtaler: Kontaktlæreren og pædagogen har fokus på trivsel i samtalerne.

Trivselsforum og elevkonferencer: Ved skolesocialrådgiver.

God morgen: Alle undervisere vil være i klasserne kl. 7.50, så der bliver skabt en hyggelig og rolig start på dagen.

Legevenner: Hvis en elev fra en klasse har det svært i fællesskabet, kan der i perioder laves legegrupper i frikvarterene.

Legepatrolje Eleverne fra 6. årg. planlægger aktiviteter og lege for de mindre børn i frikvartererne.

Fri for mobberi: På 0. årg. kan der arbejdes med konceptet Fri for Mobberi.

Gode overgange: Der tilstræbes, at der gives informationer fx mellem Dus og skole omkring det enkelte barn. Derudover har vi fokus på "Den gode overgang" mellem Bh og Skole samt overgangen - Før skolestart. Gode overgange mellem mellemtrin og udskoling og mellem indskoling og mellemtrin og mellem 0. og 1.. God start for nye elever, udskoling fra specialafdeling til almen etc.

Digital mobning: For at forebygge den mere skjulte mobning over net og mobil, laves der i 2.,3.,4.,6, og 8. klasse et foredrag om emnet. Dette skal ende i konkrete aftaler på klassen/årgangen. Derudover skal alle elever kende de aftaler, der laves omkring, hvad man gør, hvis der opstår digital mobning.

Forslag til aktiviteter

Venskabsklasser: Venskabsklasser har tidligere været brugt med succes. Læse venner ligeså. Dage afsættes i skolens kalender.

Trivselsdage og/eller trivselsfremmende aktiviteter 2 temadage om året,

Fokus i trivselsarbejdet på, hvornår det er mobning, og hvornår det er drillerier.

Fokus på klassekulturen og forståelsen af forskellighed.

Forebyggelse med samarbejdsøvelser, trivselssnakke, cooperative learning og classbuilding.

Der kan med jævne mellemrum planlægges med at læse særlige bøger, se film, teaterstykker m.m. som omhandler emnet. Evt. kan der komme undervisere udefra til forløb.

Tage kontakt til skolens trivselsperson for at få inspiration og input til arbejdet med/mod mobning.

Hvad kendetegner fællesskabets gode og dårlige vaner. hvordan kan vi sammen optimere de gode vaner og aflære dårlige vaner.

Være gode rollemodeller.

Informere om børnetelefonen og andre som kan hjælpe.

Have tydelige og synlige klasseregler.

Hjælpe til med legeaftale, når der er frikvarter.

Tydeliggøre, hvem børnene skal henvende sig til ved problemer.

Små happenings på skolen som styrker fællesskabet. Fx store badedag, en gruppe børn og en voksen der laver noget for andre (bager vafler, siger godmorgen i døren, laver antimobbepakater).

Udvikle et stærkt sammenhold her på skolen, ved at hele skolen laver ting sammen.

Vigtige links og kontakter.

<http://dcum.dk/love-regler-og-anvisninger/vaerdiregelsaet-og-antimobbestrategi>.

Straffelovens § 267.

<https://redbarnet.dk/mobning> <http://dcum.dk/artikler-og-debat/hvad-er-mobning> Børns Vilkår. Rådgivning for børn og unge

<http://www.maryfonden.dk/da/mobning-og-trivsel>

<http://www.alleforenmodmobning.dk/> (folder med nyeste viden om mobning)
<https://bornetelefonen.dk/ring>

Nyttige tlf. numre Børnetelegen. 116 111 Du kan ringe om alt. Du behøver ikke at fortælle, hvem du er. Børnetelegen er for alle.

Hvis du ønsker at klage:

<https://dcum.dk/grundskole/klageinstans-mod-mobning-grundskole/foraeldre/hvis-du-oensker-at-klage>