



# Antimobbestrategi



## Trivsel i skolen

Revideret: september 2017

## Indhold

<b>Skolens politik vedr. mobning</b> .....	3
<b>Skolens grundholdning</b> .....	3
<b>Målsætning for Nors skole</b> .....	3
<b>Handleplan i tilfælde af mobning</b> .....	4
<b>Strategi mod mobning</b> .....	5
<b>Forebyggende aktiviteter og tiltag på Nors skole</b> .....	5
<b>Overordnet</b> .....	5
<b>Skolen</b> .....	5
<b>Klassen</b> .....	6
<b>Skolefritidsordningen (SFO)</b> .....	7
<b>Bidrag og gode råd i kampen mod mobning</b> .....	7
<b>Gode råd til det voksne personale på Nors skole</b> .....	8
<b>Gode råd til eleverne</b> .....	8
<b>10 gode råd til forældrene</b> .....	9
<b>Definitioner</b> .....	10
<b>Mobning</b> .....	10
<b>Drilleri</b> .....	10
<b>Konflikt</b> .....	11
<b>Tegn på mobning</b> .....	11
<b>Eksempler på sociale tegn på mobning - fx i en klasse</b> .....	11
<b>Eksempler på individuelle tegn på mobning - hos den, der bliver mobbet</b> .....	11
<b>Strategi mod digital mobning</b> .....	12
<b>I skolen</b> .....	12
<b>Skolens fokusområder</b> .....	13
<b>I hjemmet</b> .....	13
<b>Gode råd, når børnene går online</b> .....	13
<b>På disse sites er der supplerende information</b> .....	14
<b>Hvad stiller vi op, hvis et barn udsættes for digital mobning?</b> .....	14
<b>Forældre</b> .....	14
<b>Skolen</b> .....	14

## Skolens politik vedr. mobning

### *Skolens grundholdning*

På Nors skole lægges der vægt på at skabe et udbytterigt og trygt indlæringsmiljø, hvor trivsel og det sociale miljø har høj prioritet.

Nors skole **accepterer ikke mobning**, og der arbejdes aktivt på at skabe et klima, der forebygger og minimerer antallet af børn, der udsættes for mobning og andre krænkelser.

Vi mener, at alle børnenes voksne har lod og andel i at markere overfor børnene, at mobning ikke hører hjemme nogen steder. Hverken på skolen eller udenfor. Det er derfor en fælles opgave for alle voksne omkring børnene på såvel skolen som udenfor, at forhindre mobning i at få fodfæste.

Som skole griber vi ind med de midler, vi har, når vi erfarer, at mobning måtte finde sted. Til dette formål har vi udfærdiget en handleplan i tilfælde af mobning.

Den bedste sikring mod mobning er, at alle trives. Dette tillægges stor vægt i skolens værdigrundlag. Derfor bliver trivsel i og udenfor skolen det væsentligste omdrejningspunkt, når vi skal forhindre mobning i at opstå.

Vi ønsker en tryk og overskuelig skole, hvor mobning som fænomen ikke blomstrer, og vi arbejder alle hver eneste dag for, at det fortsat skal være sådan. Dette kommer også til udtryk i skolens målsætning.

### *Målsætning for Nors skole*

“På Nors skole skal glæde, varme og tillid præge dagligdagen. Vi vil fremme børnenes lyst til at lære i en tryk og inspirerende hverdag.

På Nors skole vil vi styrke den enkelte elevs selvtillid, ansvarlighed og samarbejdsevne indenfor fællesskabets rammer.

På Nors skole vil vi arbejde for at forældre, børn og personale føler et fælles ansvar for skolen og dens arbejde.”

## Handleplan i tilfælde af mobning

På Nors skole har vi følgende retningslinjer når mobning konstateres:

- ✓ Når forældre/elever/lærere/pædagoger mener, at der foregår mobning kontaktes klasselæreren.
- ✓ Klasselærer/klasse team kontakter AKT-læreren og ledelsen informeres. I Indskolingen indkaldes desuden SFO-personale i de tilfælde de har kendskab til de implicerede elever.
- ✓ Om nødvendigt indhentes flere informationer for at oplyse sagens karakter.
- ✓ Parterne gennemgår handlemuligheder og strategi aftales. AKT kan evt. inddrages i klassen som iagttagende og registrerende.
- ✓ De involverede forældre kontaktes mundtligt af klasselæreren, der orienterer om problemet og den vedtagne strategi. Parterne holdes løbende informeret.
- ✓ AKT/klasselærer tager grundige samtaler med det barn, der har været udsat for mobning.
- ✓ Samtaler udføres ligeledes med det/de børn, der har mobbet. Under samtalerne tilkendegives tydeligt, at mobning ikke er en acceptabel adfærd.
- ✓ Der indgås aftaler mellem parterne (nedskrives!).
- ✓ AKT-lærer, klasselærer/-team, ledelse og evt. pædagog drøfter herefter evt. orientering af klassens forældre og lærere samt en eventuel inddragelse af klassens øvrige elever.
- ✓ Endvidere tages der stilling til evt. særlige tiltag i forhold til klassen, så både mobbere og offer kan føle tryk i klassen.
- ✓ Ophører mobningen ikke, aftales ny strategi sammen med ledelsen.
- ✓ Evt. indkaldes involverede forældre separat til samtaler med klasselærer, AKT og ledelse.

- ✓ Der afholdes endvidere møder i klassen, hvor AKT deltager.
- ✓ Har dette ingen virkning inddrages "Bekendtgørelse om fremme af god orden i folkeskolen".

***(Alle skridt skal ikke nødvendigvis tages, ligesom rækkefølgen kan fraviges)***

**NB! Skriftlighed tillægges stor vægt hele vejen igennem forløbet!**

Vi kan ikke forhindre mobning 100 %, men vi er meget opmærksomme på fænomenet, og vi tager fat i det, når vi opdager, at det foregår, så det kan få en ende. Det tjener såvel "offer" som mobber og "de tavse" bedst.

## **Strategi mod mobning**

Jf. skolens grundholdning til mobning vægtes de forebyggende initiativer meget højt på skolen. Nedenunder er opstillet eksempler fra dagligdagen på aktiviteter og tiltag, der er med til at fremme trivsel for det enkelte barn og derigennem mindske grobunden for mobning.

De forskellige aktiviteter og tiltag vil bære præg af at indeholde forskellige samarbejdsrelationer. Både ledelse, lærere, SFO, elever og forældre indgår som aktive deltagere i de forskellige eksempler.

## ***Forebyggende aktiviteter og tiltag på Nors skole***

### ***Overordnet***

- Skolens handleplan i tilfælde af mobning
- Skolens trivselsplan
- Trivselsundersøgelser

### **Skolen**

- Igangsatte aktiviteter i frikvareteret
- Fælles morgensang
- Årlige feature- og emneuger og TRIM-dag hvor eleverne får mulighed for at arbejde på tværs af klassetrinene.

- Idrætsdagen
- Juleklippedag
- Skolefest
- AKT-funktion
- SSP-funktion
- Kompetenceteammøder
- Skole-hjemsamarbejde
- Ugentlig klassens tid
- Elevrådsaktiviteter (f.eks. julequiz)
- Fælles fødselsdagssang for ugens fødselarer (både børn og voksne)
- Gårdvagt og tilsyn
- Stemmeskala
- Fokus på Ulve- og Girafsprøge
- Krav om ordentlig omgangstone
- Undervisningsmiljøundersøgelse (hvert tredje år)
- Årlige trivselsundersøgelser på 4. og 6. Årgang
- Legeplads - udeområder

### **Klassen**

- Klassens trivselsplan
- Trivsel som et fast punkt på forældremøderne
- Trivselssamtaler to gange om året
- Forældremøder
- Skole-hjemsamtaler
- Inddragelse af eleverne omkring formuleringen af klassens fælles samværsregler.
- Venskabsklasser hvor store og små elever laver aktiviteter sammen i klassen.
- Faste emner på forskellige klassetrin (f.eks. "Alkohol og stoffer" i 6. Klasse.
- Klasselærerordning
- Hyttetur og lejrskole
- Klassens tid (mulighed for at inddrage forskellige emner mhp. på trivsel)
- Klassearrangementer (både for lærere, elever og forældre)
- Trivselsaktiviteter/-emner. F.eks. via inddragelse af Lions Quest eller "Trin for trin" ("Den gode stol", "Det gode frikvarter", "Den gode/dårlige kammerat, Værdiskjold, Pige/drengemøder, classesamtaler,
- Fokus på den fysiske indretning i klassen

## **Skolefritidsordningen (SFO)**

- Tæt samarbejde mellem skoleledelse og SFO-ledelse
- SFO-personale deltager i kompetanceteammøder omkring SFO-børn.
- Samarbejde med klasselæreren i de klasser, der er SFO-børn
- SFO-personale med på hyttetur i 0. klasse
- Kontaktpædagoger til klasserne med SFO-børn
- Mulighed for daglig kontakt med forældrene
- Fødselsdagsfester
- Julefest
- Julearrangement
- Samtaler med børnene om rigtigt og forkert.
- Konfliktløsning i dagligdagen – konflikter gøres færdig
- Overnatning for de større børn
- Ordentlig omgangstone – Nul tolerance overfor dårligt sprog.
- Forældresamtaler
- Planlagte aktiviteter til fremme af samvær og trivsel – herunder blandt andet massage
- Børnenes trivsel er et fast punkt på personalemøder
- Pædagogiske overvejelser omkring indretningen i SFO
- Ordensregler
- SFO princip: Vigtigt at hvert barn føler sig set og taget godt imod samt at der bliver taget ordentlig afsked med hvert enkelt barn hver dag.
- Tid til hvert enkelt barn. Tage børnene alvorligt. Markering af børnenes fødselsdag.
- Nyhedsbreve til forældre
- Forældre pjecer/-folder
- Mini SFO
- Spørgeskema til forældre samt efterfølgende evaluering af Mini SFO
- Sprogstimulering
- Forældregrupper

## **Bidrag og gode råd i kampen mod mobning**

## ***Gode råd til det voksne personale på Nors skole***

- Lærere og pædagoger skal via deres gøren og laden være gode eksempler for børnene.
- Vær ærlig over for dig selv og din relation til hvert enkelt barn.
- Læg vægt på elevernes trivsel ud fra ovennævnte eksempler på aktiviteter og tiltag.
- Henvendelser fra elever og forældre skal tages alvorligt – lad være med at bagatellisere problemer.
- Gør brug af den hjælp du kan hente hos kolleger, ledelse og forældre.

## ***Gode råd til eleverne***

- Jeg vil ikke deltage i mobning, men tværtimod hjælpe en anden elev, som bliver mobbet.
- Jeg stiller de samme krav til mig selv, som jeg stiller til andre.
- Jeg handler med omtanke, således at jeg ikke bagtaler eller spreder rygter om andre.
- Jeg er med til positivt at modtage nye elever i klassen og på skolen i øvrigt, og jeg vil gøre en indsats for at få vedkommende til at føle sig som en del af fællesskabet.
- Jeg skal acceptere, at andre laver sjov med mig.
- Jeg vil sige undskyld, hvis jeg har gjort en kammerat ked af det.
- Jeg deltager i klassen, når vi snakker om både den enkeltes og klassens trivsel.
- Jeg vil være åben over for alle trods forskelligheder.



## 10 gode råd til forældrene

- ✓ Støt læreren i prioritering af klassens sociale liv. Lærere, der sætter konkrete initiativer i gang for at forbedre det sociale liv i klassen, har brug for forældreopbakning, hvis projektet skal lykkes.
- ✓ Tal ikke dårligt om dit barns klassekammerater, deres forældre eller lærere. Det påvirker hele klassens trivsel.
- ✓ Hvis du har mistanke om, at der foregår mobning i dit barns klasse, så kontakt klasselæreren.
- ✓ Hvis du oplever, at der er problemer eller konflikter mellem dit barn og andre børn i klassen, er det vigtigt at du tager kontakt til de pågældende forældre, så I kan tage hånd om problemet i fællesskab.
- ✓ Vær opmærksom på "usynlige" kammerater i dit barns klasse – børn, der ikke nævnes, er med hjemme at lege osv. "Usynlige" klassekammerater kan være isolerede mobbede børn, der trænger til at komme med i fællesskabet.
- ✓ Sørg for at opfordre dit barn til at støtte og bakke op om den klasse kammerat, der har vanskelighed ved at forsvare sig selv. Det er især håndsækningen fra en kammerat, der bryder isolationen omkring det barn, der udsættes for mobning.
- ✓ Støt dit barn i at dyrke mange forskellige bekendtskaber på tværs af klassen. Det er en styrke for barnet at have flere bekendtskaber, og det mindsker samtidig risikoen for, at nogle klassekammerater bliver isoleret.
- ✓ Prioriter samvær med andre forældre i dit barns klasse. Socialt samvær i forældregruppen smitter af på det sociale samvær børnene imellem.
- ✓ Prioriter fødselsdagsinvitationer fra klassekammerater højt. Det udtrykker respekt for og accept af klassekammeraten, der har inviteret til fødselsdag.
- ✓ Når du selv holder fødselsdag for dit barn, så husk den sociale fødselsdagspolitik: alle, ingen alle pigerne eller alle drengene. Selektive invitationer markerer manglende respekt for klassen som et samlet fællesskab. Ikke at blive inviteret opleves meget smertefuldt.

## Definitioner

For at kunne handle sikkert og forsvarligt i forhold til de enkelte situationer er det vigtigt, at man er sikker på definitionen af de begreber, der ofte dukker op når man snakker trivsel eller mangel derpå.

På Nors skole forstår vi begreberne *mobning*, *drilleri* og *konflikt* på følgende måde.

### ***Mobning***

"Mobning er en gruppes systematiske forfølgelse eller udelukkelse af en enkeltperson, på et sted, hvor denne person er 'tvunget' til at opholde sig."

Udfra definitionen kan mobning kendetegnes ved:

- Det er et gruppefænomen (typisk)
- Et mønster der gentager sig over tid (systematik)
- Formerne kan være aktive ved synlig forfølgelse
- Eller passive ved den mere tavse udelukkelse
- Mobning sker ofte på et sted, som offeret ikke kan forlade

(Defineret af Børns Vilkår)

### ***Drilleri***

Drilleri er ofte spontan og tilfældig. Det er at lave sjov med eller genere nogen, fordi man selv synes, det er sjovt.

## **Konflikt**

Foregår mellem to parter, der er nogenlunde lige stærke fysisk og psykisk.

## **Tegn på mobning**

### ***Eksempler på sociale tegn på mobning - fx i en klasse***

- En klasse kan udvikle en hård tone og omgangsform, fx en meget hånende og dømmende måde at tale med og om hinanden på.
- Eleverne i klassen kan være meget stille og ikke særligt aktive i undervisningen, fordi de er bange for at sige noget, der kan bruges imod dem, eller for at blive gjort til grin: En vogterkultur.
- Stærkt negativ domineret hierarki i klassen, hvor få dominerende elever styrer tonen, og hvad der er 'rigtig og forkert' i klassen og hvem, det er godt at være sammen med.
- Et socialt undervisningsmiljø fyldt med mange konflikter og uoverensstemmelser, evt. imellem bestemte elever eller grupper af elever.
- En manglende omsorg og interesse for hinanden i forhold til at inddrage og involvere hinanden i klassens interesser og fællesskab.
- En meget opsplittet klasse, med enkelte ensomme elever, eller elever, der altid bliver valgt fra i gruppearbejde, bliver hakket på, eller på anden måde isoleres fra det øvrige fællesskab i klassen, fx i frikvarteret.
- Hvis nogle elever konstant må have hjælp fra voksne til at håndtere det sociale liv i skolen.
- Hvis en eller flere elever konstant møder ustabilit frem til undervisningen.

### ***Eksempler på individuelle tegn på mobning - hos den, der bliver mobbet***

- Øget fravær
- Har mærker fra slag eller andet på kroppen
- Har ødelagte sager eller mangler sager
- Lider ofte af hovedpine eller mavepine

- Har angstanfald og/eller søvnproblemer
- Kan begå fysiske overgreb på sig selv, fx skære i sig selv
- Manglende livsglæde, energi og mod
- Er nem at forvirre og har svært ved at beslutte sig eller udtrykke sig klart
- Tvivler på sig selv og får mindre selvværd og selvtillid
- Taler et hårdt sprog
- Er tavs og indesluttet
- Er ensom og isoleret
- Er trist og ked af det
- Er vred og aggressiv i omgangstone og reaktionsmønstre - begynder måske selv at være efter andre
- Mister tilliden til andre og oplever alting som anklager mod sig selv
- Mister engagement og nærvær i skolen
- Klarer sig dårligere i skolen mht. faglige præstationer

## **Strategi mod digital mobning**

Digital mobning forstås som krænkende, nedværdigende og ekskluderende handlinger, som børn og unge udsættes for. For eksempel via sms eller på de sociale medier.

For ikke så mange år siden, var det vigtigt at arbejde med netetik og generel viden om internettets muligheder og faldgruber, når børnene kom i overbygningen. I dag starter det allerede i børnehaveklassen og samtaler om emnerne i skolen og med far og mor, er blevet vigtigt fra i 6 års alderen.

Her er lidt hjælp og inspiration til, hvordan vi sammen kan gribe det an.

Hvordan forebygger vi digital mobning?

### ***I skolen***

I det daglige og øvrige arbejde med trivsel, har vi for øje at give eleverne kompetencer til at færdes sikkert på nettet, og til at skelne mellem, hvad der er i orden, og hvad der ikke er i orden i den digitale kommunikation.

På det konkrete plan har vi i samarbejde med SSP udvalgte undervisningsforløb. Blandt andet forløb på både 4. og 6. årgang, som arbejder målrettet med at forebygge digital mobning.

Ved konflikter, der rækker ud over skolens rammer, inddrages SSP.

## Skolens fokusområder

- Regler for at tage billeder og filme andre - Man altid skal spørge, før man lægger billeder på nettet af andre. Dem man filmer, skal være indforstået med det.
- Regler for at kigge i andres mail, billeder mm. - Det må man ikke uden tilladelse.
- Nettet efterlader spor - Digitale spor, i form af eksempelvis billeder eller tekst, kan blive liggende på nettet i mange år efterfølgende – også selv om man ikke bryder sig om det.
- Digital mobning – Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder og man skal kun skrive ting, man også ville sige ansigt til ansigt.
- Det kan være en god idé at bruge smileys og emojis for at vise, at en besked er venlig ment.
- 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. Der findes meget rå vold på nettet, som ikke er godt for børn at se.
- Porno på nettet, er IKKE for børn!

**Fra skolens side er udmeldingen klar: Det er IKKE tilladt, at se porno på skolens devices. Overtrædelse vil medføre advarsel, og ved gentagelser vil man få taget sin iPad/chromebook i en periode.**

## *I hjemmet*

Når vi skal forsøge at undgå digital mobning har forældrene en væsentlig rolle. Vi har en forventning om, at I forældre også imødegår de problematikker, den digitale teknologi medfører og hjemme interesserer jer for jeres barns færden og aktivitet på nettet.

Barnets liv på nettet er en stor og betydningsfuld del af hans/hendes virkelighed og skal tages lige så alvorligt, som oplevelser og erfaringer fra den fysiske verden.

Det er derfor vigtigt, at I derhjemme taler forebyggende med jeres barn om, hvilken slags opførsel, der er i orden på nettet og hvilken, der ikke er.

Ved at involvere sig i jeres barns internetvaner, kan I hjælpe barnet og gøre dets færden på nettet mere sikker.

## Gode råd, når børnene går online

- **ACCEPTER**, at medierne er en del af barnets virkelighed. Internettet forsvinder ikke, så vi kan lige så godt tage børnene i hånden og følge med derud. Vis dem vejen – ligesom ude i trafikken.
- **TAL** med børnene om, hvilke sider de besøger, og hvordan de bruger iPad'en. Lyt og lær og skab dialog, så de er trygge ved at fortælle dig om deres oplevelser. Spørg interesseret uden at virke spionerende.

- **ORIENTER** dig og følg med. Besøg de sider, barnet besøger – gerne sammen med barnet – og find ud af, hvad det egentlig går ud på. Vis interesse og prøv selv!
- **UNDGÅ** forbud – sæt i stedet realistiske grænser. Når du selv følger med, er det lettere at sætte grænser, som alle kan leve med. Lav en mediepolitik for brug af iPad, internet, webcams, spil osv. Og lav den gerne i fællesskab med børnene.
- **HUSK** på, at nysgerrighed og grænsesøgning er naturlig. Vores ansvar er ikke kun at sige NEJ, men i høj grad at være voksne og ansvarlige sparringspartnere, når grænserne skal prøves af.
- **LYT** til barnet, når det prøver at inddrage dig. Og lyt også til det, der ikke bliver sagt. Læg for eksempel mærke til forandringer i dets adfærd. Virker barnet trist eller bekymret? Tag initiativ og vis, at I kan tale om det, der optager barnet.
- **REAGÉR** på ulovligt indhold eller adfærd. Lær dit barn, hvad der er rigtigt og forkert på nettet, så de lærer at skelne og reagere på ulovligt indhold og adfærd.
- **UDVEKSL** erfaringer med andre voksne. Du er ikke alene med dine problemstillinger.
- **LÆR** barnet at bruge sin sunde kritiske sans. Nettet indeholder desværre også ubehagelige og ulovlige ting, som de bør være på vagt overfor.

### *På disse sites er der supplerende information*

<https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/foraeldre/>

<http://cfdp.dk/instagram-og-musical-ly-hjaelp-de-unge-med-deres-indstillinger/>

[https://bornsvilkar.dk/fokus/mobning/digitalt/hjaelp-til-sikker-digital-kurs 6](https://bornsvilkar.dk/fokus/mobning/digitalt/hjaelp-til-sikker-digital-kurs-6)

### *Hvad stiller vi op, hvis et barn udsættes for digital mobning?*

#### **Forældre**

- Tal først og fremmest med barnet om, hvad der er sket. Få barnet til at vise dig sms'en/opslaget og tag om muligt et screenshot.
- Tag kontakt til mobberens/mobbernes forældre, hvis det drejer sig om nogle, I kender.
- Tag kontakt til skolen, hvis den digitale mobning er foregået i skoletiden, er foregået mellem to/flere klassekammerater, eller hvis I har brug for vejledning.
- Er dit barn postet på et uønsket billede, findes der hjælp på sitet <https://redbarnet.dk/sletdet/>

#### **Skolen**

- Hvis den digitale mobning er foregået eller opdages på skolen, følger vi den handleplan der er for håndtering af mobning generelt, og som er beskrevet her i vores antimobbestrategi.