

Teacher Workshop Five

(Program 5)

Forslag til aktivitet

Dette må gjøres:

- Fortsett med å arbeide med atferdsplanene. Lag planer for atferdsendring (se utdelt skjemaeksempel) for 5 av de mest aggressive, uoppmerksomme eller impulsive elevene dine.
- Øv på bruk av sosiale ferdigheter og empati-trening i mindre grupper, eller ved hjelp av Willys Detektiv Bok.
- Se etter muligheter for å lære navn på følelser, f.eks glad, spent, trist, rolig.

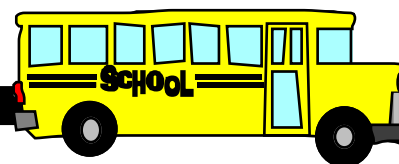


Les og lytt til kassetten, kapittel 9, 10 og 11 i ”How to Promote Social and Emotional Competence”.

Les også kapittel 8 og hele del 2 i ”De utrolige årene”.

Lag et rollespill hvor du lar hånddukker presenterer et problem som elevene skal løse (for eksempel å bli ertet, bli utestengt, føle seg redd, ha lyst til å ha noen å leke med, osv.).

.



Eksempel på Brev til foreldrene om barnets interesser

Kjære foreldre:

Velkommen i første klasse! Jeg gleder meg til å lære og kjenne barnet ditt, og jeg ser frem til samarbeid med dere, slik at vi sammen kan hjelpe og støtte ditt barn. For å tjuvstarte litt er det fint om dere kan fylle ut dette informasjonsskjemaet og la meg få det tilbake så fort som mulig. Det vil gjøre det lettere for meg å utvikle en god kontakt med barnet deres. Det vil gjøre det lettere for meg å lage en plan som er spennende og meningsfull når jeg får vite hvilke interesser og aktiviteter barnet har. Når jeg får vite hvilke områder dere regner som vanskelige for deres barn, blir det lettere for meg å oppmuntre ham/henne på områder han/hun kanskje har mest lyst til å unngå. Takk for hjelpen! Foreldre er de viktigste personer i et barns liv, og vi trenger å samarbeide for at barnet skal ha størst mulig utbytte av skolegangen. Når hjem og skole drar lasset sammen, er jeg sikker på at hvert barn vil ha det beste utbytte av skolegangen.

Barnets navn:

Områder som jeg mener barnet mitt vil mestre godt: (faglig og sosialt)

Områder hvor jeg tror han/hun vil få problemer: (faglig og sosialt)

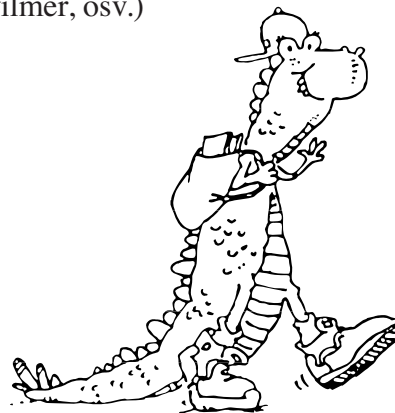
Hva jeg håper barnet mitt vil lære i år:

Mitt barns interesser er: (nevne blader barnet helst leser, leker, aktiviteter, fritidssysler, matematikk, kunst, pc-jobbing, sport, osv.)

Ting mitt barn viser stor glede ved å holde på med: (spesielle privilegier, lederrolle i gruppearbeid, favorittmat, klistremerker, fotballkort, filmer, osv.)

Spesielle ting ved mitt barn : (kjæledyr, søsken, klubber, besteforeldre og andre som har nær kontakt med barnet deres)

Ser fram til et flott år!



Å hjelpe barna til å lære og leke bedre sammen med andre barn

Vær sammen med barna og deres venner når de leker og hjelp dem til å lære seg gode leke-ferdigheter gjennom å legge merke til og kommentere når de prøver å samarbeide. For eksempel:

Komme med forslag: ”Ja, det var et godt forslag du ga vennen din!”

Uttrykke positive følelser: ”Det var en hyggelig måte å vise hva du føler.”

Vente: ”Fint! Du ventet til det ble din tur og lot ham gå først, selv om du hadde lyst til å gå først selv.”

Be om lov: ”Det var veldig snilt av deg å spørre om han hadde lyst til gjøre det først.”

Gi komplement: ”Det var et vennlig kompliment. Jeg kan se at hun likte å få det”.

Ha hver sin tur: ”Nå lot du henne få prøve seg – nå var du hjelpsom.”

Dele med andre: ”Dere gjør det sammen. Jeg kan se at dere spiller på lag.”

Å være enig: ”Du var enig i hennes forslag. Det var vennlig av deg.”

Fysisk kontakt: ”Det er fint at dere er så forsiktige når dere kommer borti hverandre når dere leker. Det er en fin måte å være vennlig på”.

Be om hjelp: ”Nå ba du ham om å hjelpe deg. Det er slik gode venner skal være mot hverandre.”

Omsorg: ”Jeg ser at du bryr deg om hva han har lyst til å gjøre. Nå viste du god omtanke.”

Problemløsning: ”Dere fant begge to ut av dette på en rolig og hyggelig måte. Det ser ut som om dere begge likte det på den måten.”

Være høflig: ”Du var så høflig mot henne da du ba henne vente. Det var vennlig av deg.”

Å styrke Pro-sosiale ferdigheter Workshop 5 (Program 5) Atferdsplan



Eksempel på Atferdsplan: Jenny, 1. klasse

<u>Steg 1:</u> Negativ atferd i klassen	<u>Steg 2:</u> Sted/ situasjon	<u>Steg 3:</u> Ønsket atferd	<u>Steg 6</u> Individuell undervisning	<u>Steg 7</u> Undervisning i sirkel
Dytting, knuffing	Ved oppstilling og i skolegården	Holde hendene for seg selv		Willy forteller om hvor vanskelig det er for ham
Snakker uten å rekke opp hånden	Samtale i liten gruppe	Rekke opp hånden ("stille hånd")	Øve på å rekke opp "en stille hånd" og å sitte med hendene i ro	å huske og rekke opp en stille hånd og lytte, og
Snakker mens lærer gir en beskjed	I samlet klasse	Lytt oppmerksomt mens beskjed blir gitt		barna snakker om hvordan dette kan
Arbeider ikke, - dagdrømmer	Under individuelt arbeid	Være oppmerksom og konsentrert	Rose barnet når det er fokusert på oppgaven	løses, og de øver på løsninger

• Atferdsplan for: _____

<u>Steg 1:</u> Negativ atferd i klassen	<u>Steg 2:</u> Sted/ situasjon	<u>Steg 3:</u> Ønsket atferd	<u>Steg 6</u> Individuell undervisning	<u>Steg 7</u> Undervisning i sirkel
1.				
2.				

Huskeliste:

Å bygge en positiv relasjon til barna

Vis barna at du bryr deg ved å:

- Hilse på hvert enkelt barn når det kommer på skolen/ barnehagen
- Spørre hvordan barnet har det/ føler seg (bruk f.eks dialogboken)
- Snakke med barna om hvordan de har det og hva de gjør utenfor skoletiden, bruk f. eks "lyttebjørnen"
- Lytte til hva de har å fortelle
- Spise med barna iblant i lunsjpausen
- Huske fødselsdager og gratuler barna, eller finn på noe spesielt
- Send kort og hilsner hjem, f.eks "glad-meldinger"
- Være interessert i hobbyer eller spesielle interesser de har, bruk f.eks "interest-survey"
- Besøke barna hjemme
- Fortelle om deg selv – noe positivt og personlig
- Bruke tid på å leke med dem, eller være sammen med dem i friminuttene
- Skape et positivt forhold til hver enkelt elev, uavhengig av vedkommendes akademiske eller sosiale evner
- Bli kjent med foreldrene – gjennom hjemmebesøk og foreldremøter
- Ringe foreldrene regelmessig for å fortelle dem om noe barnet deres har lykkes med på skolen eller i barnehagen

Vis barna at du tror på dem ved å:

- Vise at du legger merke til når de snakker nedsettende om seg selv
- Forsøke å få dem til å snakke positivt om seg selv
- Fortelle dem at du tror de kan lykkes
- Lage "Jeg kan" esker og legge små lapper i dem hvor barna har skrevet om noe de har klart fint – for eksempel regnestykker, staving av vanskelige ord, noe de har delt med andre, noen de har hjulpet. (Dette er også nyttig når det gjelder å fortelle foreldrene hva barna deres har greidd).
- Ring til elevene og ros dem for spesielle ting de har klart.
- Lær hvert barn å legge merke til hva de andre barna får til.
- Vær åpen for barnas forslag, lytt til deres idéer, og vær en ofte en "entusiastisk publikummer".

Vis barna at du stoler på dem ved å:

- Be barna hjelpe deg i det daglige arbeidet
- Gi dem flere oppgaver de kan velge blant
- Oppmuntre til samarbeid mellom barna
- Oppmuntre barna til å hjelpe hverandre
- Dele dine tanker og følelser med dem

Å hjelpe din skole med å bli kvitt mobbing

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Carl er åtte år, hyperaktiv, impulsiv og uoppmerksom. Han er alltid urolig i klassen, vipper frem og tilbake på stolen, og hendene hans er i stadig bevegelse. Han mumler ofte for seg selv mens han strever med å følge lærerens beskjeder. Læreren synes at Carls stadige kroppsbevegelser er distraherende og misliker at han ikke klarer å gjøre som hun sier. I friminutter går han for seg selv. Han blir ofte ertet fordi han gjør så mange rare bevegelser. Det er få av klassekameratene som vil leke med ham. Han får ikke være med når klassekameratene leker sammen. En gjeng eldre barn fant en gang på å plage ham, de kalte ham med utnavn og dyttet ham omkring på gårdsplassen. En annen gang angrep de ham på vei hjem fra skolen, bant ham og kalte ham apekatt. På skolen er han nettopp begynt å bruke grove skjellsord mot mindre barn.

Mary kommer ofte til skolen og lukter avføring, for selv om hun er sju år, gjør hun fremdeles i buksen. Hun skammer seg over dette problemet og er livredd for at det skal hende på skolen. De andre barna ertes henne i friminuttet og i spisepausen. De kaller henne "baby" og sier at hun er dum. Hun har aldri blitt bedt om å være med i noen gruppelek med de andre jentene i klassen, og heller ikke er hun blitt invitert i selskap når en klassevenninne har fødselsdag. Hun går ofte for seg selv i et hjørne av skolegården. Når hun kommer i en konfliktsituasjon, trekker hun seg fort unna og begynner å gråte.

Robbie, seks år gammel, blir sendt til rektors kontor av læreren nesten hver dag, fordi han bruker et språk som ikke kan aksepteres. Dessuten er han urolig og ulydig, og han forstyrrer arbeidet i klassen. Når han er på lekeplassen, begynner han ofte å slåss med andre barn. Likevel ser det ut til at han har en liten gruppe jevnaldrende, som følger ham rundt. De er imponert over hans selvtillit og imponert over hans tøffe opptreden og barske språkbruk. Robbie er blitt sendt hjem fra skolen flere ganger for aggressiv opptreden. Hver gang dette hender, blir han rundjult av faren fordi han har vært slem. Robbies far er alkoholiker, og flere ganger har han antastet sin kone med grove ord og med slag. Robbie har vært vitne til farens voldsomme angrep på moren. Robbies mor er stadig nedtrykt og trekker seg inn i seg selv. Dette er kanskje grunnen til at hun virker uinteressert i Robbies skolearbeid og hans oppførsel på skolen, og det er sjelden at hun tar kontakt med læreren hans. Læreren på sin side er fortvilet over Robbies oppførsel og over foreldrene hans, som ikke synes å bry seg.

Hva er mobbing, og hvorfor skjer det?

En person blir mobbet eller plaget når han eller hun gjentatte ganger og over lang tid blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer (Olweus, 1993)

Mobbing blant barn er ett av de skjulte områder når det gjelder sosialt samspill, på samme måte som seksuelle overgrep. Begge deler har fått vokse fordi de som blir utsatt for overgrepene, tier stille. Det skyldes også profesjonelles mangel på engasjement – de overser ugjerningene i svært mange tilfeller. Nesten all mobbing skjer på skolen, og i de fleste tilfeller vet ikke skolepersonalet noe om det. Fordi ofrene både skammer seg og er redd for represalier, forteller de nesten aldri at de blir mobbet. De vil kanskje heller ikke fortelle om mobbingen når de kommer hjem, av frykt for å gjøre foreldrene urolig, særlig hvis familien er under stress og har gjennomgått et traume.

Mobbing kan defineres som gjentatte angrep – fysiske eller verbale - foretatt av noen som har mer makt, på noen som er svakere. De som har makt, er sterke enten på grunn av fysisk styrke, alder, sosial status, eller fordi de opptrer i flokk. Definisjonen dekker ikke barnet som av og til slår et annet barn og roper sårende bemerkninger etter det, fordi dette barnet ikke opptrer slik overfor samme person gang på gang. Heller ikke gjelder det barnet som angriper et annet barn som psykologisk og fysisk er omtrent like sterk. Mobbing kan skje åpent eller skjult. Skjult mobbing omfatter spredning av rykter, sosial utstøting og manipulasjon gjennom venner. Det er et problem som kan gi langtidsskader både

hos mobberen og offeret. I de scenariene som er beskrevet innledningsvis, er barna ofre for mobbing på skolen: Carl blir utsatt for åpen fysisk mobbing, og begge får merke åpen verbal mobbing, og også sosial utstøting, altså både åpen og skjult mobbing. Begge typer mobbing kan være like ødeleggende for et barns trivsel og velvære, selv om det kan skje på ulike måter. Begge typene er nær knyttet til hverandre og opptrer ofte samtidig når det gjelder å plage ett og samme barn.

Forskning har påvist at så mange som 15% av skoleelevene, dvs. 1 av 7 elever, nå og da blir innblandet i mobbere/ofre-problemer; 3% av barna forteller at de blir mobbet en gang om uken eller oftere (Olweus, 1993). Det skjer oftere med barn på barnetrinnet i barneskolen (fra barnehagen til 5. klasse) enn med barn i høyere klasser. Særlig gjelder dette fysisk mobbing. Gutter blir mer utsatt for åpen mobbing enn jenter, som får merke ondskapen i skjult mobbing i høyere grad. Det er også påvist at gutter i større grad enn jenter er enten ofre eller mobbere (Olweus, 1993). Det vanligste er at det er en gruppe på to eller tre barn som gjentatte ganger plager et annet barn.

Ferske undersøkelser (for eksempel Boulton & Smith, under utgivelse; Farrington, under utgivelse; Olweus, 1978; Perry, Kusel & Perry, 1988) peker på at visse trekk ved barnet øker dets risiko for å bli mobbet. Typiske ofre er ofte mer engstelige og usikre på seg selv enn sine jevnaldrende. Slike barn er forsiktige, følsomme og stillferdige; de kan ha et lavt selvbilde, og ha et negativt syn på seg selv og sin situasjon. Når de blir angrepet av andre barn, begynner de som regel og gråte og stikke seg vekk i stedet for å ta igjen. De synes kanskje de er mislykte personer fordi de ikke kan løse sine egne problemer; kanskje føler de seg dumme og skammer seg over sin svakhet. Til slutt kan de komme til å tro at de fortjener å bli mobbet. Ofre vil ofte føle at når de forteller om mobbingen til voksne mennesker, så får de beskjed om å ordne opp selv, noe som forsterker deres skyldfølelse og følelse av sosial inkompetanse. Selv om de kan se positivt på selve skolearbeidet, så har de et negativt syn på sin evne til å få venner. Det er typisk for dem ikke å ha en eneste god venn i klassen. Når det gjelder gutter, er de ofte mindre enn gjennomsnittet av vekst, de er svakere fysisk enn gjennomsnittet, de føler at de ikke er særlig pene og sjarmerende, og har liten evne til å komme i kontakt med andre. Det fins en annen kategori ofre, de såkalt "provoserende" ofre. Disse barna har både engstelige og aggressive atferdsmønstre, og er noen ganger hyperaktive og impulsive. Deres aggressive, forstyrrende oppførsel "provoserer" andre barn til å mobbe dem. Men det er viktig å være klar over at denne typen ofre ikke er årsak til mobbingen; de er på ingen måte ansvarlige for at de blir mobbet, selv om de kan få høre at deres oppførsel kan føre til at andre blir provosert og kan få lyst til å plage dem.

Typiske mobbere har en sterk trang til å dominere over andre og å kontrollere sosialt samspill (Olweus, 1978; Pulkkinen & Tremblay, 1992). Der er ofte like aggressive overfor voksne som overfor jevnaldrende. Mobbere kan også være impulsive. Fysisk styrke og sterk selvfølelse henger sammen, og de kan ofte ha et positivt selvbilde. De har ofte velutviklede kommunikasjonsferdigheter og er dyktige til å snakke seg ut av problemer. Ufølsomme som de er, uten evne til å føle empati, kan de også føle at offeret fortjener behandlingen. Hvis de har vokst opp i et hjem hvor stemningen er dominerende negativ, kan de ha en fiendtlig innstilling overfor omgivelsene, deriblant skolen, og overfor autoriteter. Å mobbe andre kan være bare ett trekk ved deres generelle mønster av antisosial atferd. Mobbing i de første barneårene predikerer kriminalitet i ungdomsårene. Det fins også en annen kategori mobbere, de mer passive, de som henger seg på og deltar når andre blir mobbet. Slike barn tar ikke noe initiativ til mobbing, men deltar på sidelinjen. De kan gi sin tilslutning til mobbingen ved å flire eller hånle av offeret, heie på mobberen, eller være med på å rope skjellsord til offeret, eller til å støte det ut av kameratflokken, selv om de kanskje innerst inne håpet at mobbingen ikke fant sted.

Forskningen antyder at familiefaktorer er av vesentlig betydning når det gjelder å utvikle personligheten til barnet som blir mobber, og det samme gjelder for barnet som risikerer å bli

mobbet (for eksempel Loeber & Stouthamer-Loeber, 1986; Olweus, 1980). Offeret kommer ofte fra et trygt hjem og har et godt og nært forhold til familien. Han eller hun kan føle seg usikker på om han/hun greier å leve opp til foreldrenes forventninger. Mobberne på den andre siden kommer sannsynligvis fra problematiske hjem, som er uten varme, og med liten kontroll fra familiens side, og lite tilsyn. Flere forskere har funnet at mobbernes foreldre har en tendens til å ty til straff til overmål, og til å bruke vold som straffemetode og for å oppnå disiplin. Det er en høyere forekomst av alkoholisme og stoffmisbruk i slike familier, og det er større sjanser for at barna har sett faren slå sin kone. De kan ha blitt avvist av en voksen person de satte pris på. En annen hyppig oppdragelsesvariant er at faren (eller moren) ser gjennom fingrene med sitt barns oppførsel, inkludert aggresjon, og har unnlatt å sette skikkelig faste grenser når aggresjonen forekommer. For lite engasjement fra foreldrenes side, for stor frihet, i tillegg til vold i hjemmet er nøkkelfaktorene til det lavt selvbildet og den voksende aggresjonen som skaper en mobber.

Det må understrekes at familiefaktorer, selv om de er viktige, ikke kan forklare all type mobbing. Mobbere og ofre kommer ikke alltid fra den type familier som er beskrevet ovenfor. Barnets temperament forklarer en del av utviklingen av det psykologene kaller "et aggressivt reaksjonsmønster" i personligheten, eller mobbing om man vil (Olweus, 1980). Det har vist seg at aggressive barn sannsynligvis er mer impulsive, hyperaktive, uoppmerksomme, atspredte og irritable – dette er temperamentstrekk som gjør det vanskeligere for dem å lære problemløsning og nødvendige sosiale ferdigheter. De tyr til mobbing fordi de mangler ferdigheter i å håndtere sosiale situasjoner.

Forholdene på skolen spiller også en rolle når det gjelder mobbing – særlig graden av inspeksjon i friminuttene og i andre pauser (Olweus, 1993). Forskning viser at det er en klar negativ sammenheng mellom "lærertetthet" og tallet på mobbetilfeller – det vil si: Jo flere lærere som inspiserte i friminutt og andre pauser, jo færre tilfeller av mobbing. Studier der barn er blitt intervjuet om lærernes reaksjon på mobbing, har påvist at både den som mobbet, og offeret selv, følte at lærerne gjorde lite for å løse problemet. Denne iakttagelsen fikk dem til å konkludere med at lærerne ikke brydde seg – at barna fikk lov til å fortsette sin atferd.

Hva skal man gjøre?

Ethvert barn har rett til en utdanning fri for aggresjon og ydmykelse. Ikke noe barn burde være redd for å gå på skolen av frykt for å bli mobbet, og ingen foreldre burde være nødt til å bekymre seg for at deres barn blir mobbet. Det betyr at ikke noe barn burde få lov til å mobbe et annet barn. Hvis noen barn er tilbøyelig til å mobbe, bør de få den nødvendige veiledning og restriksjoner som kan lære dem å bli ansvarlige medlemmer av samfunnet, og de bør holdes ansvarlig for enhver form for mobbing de foretar ved å måtte ta konsekvensene av sine handlinger. Hvilke skritt bør man ta for å sikre at det blir slik?

1. Skolen bør ha en klar fremgangsmåte for å hindre mobbing. En klar plan fra skolens side er absolutt nødvendig for å kunne hindre mobbing og for å hjelpe barn som blir innblandet i mobbesituasjoner. Skolens plan bør gi en klar melding til barn, lærere og foreldre om at mobbing ikke vil bli tillatt, og at slik atferd vil bli håndtert med bestemthet. Skoleplanen mot mobbing må bestå av faste og klare regler, med en spesifisering av hva som skjer hvis disse reglene blir brutt. Siden ofrene kanskje er redd for å fortelle om sine erfaringer med mobbing av frykt for hevn fra mobberen, bør skolen lage en prosedyre som gir barna som blir mobbet, mulighet til å snakke med rådgiver anonymt. Rådgiver kan oppmuntre barna til å snakke med lærerne sine og med foreldrene, og rådgiver kan også ta kontakt med relevante personer som vil kunne hjelpe barna.

Skolen har en viktig rolle å spille når det gjelder å lære foreldrene hva mobbing egentlig innebærer – både for mobberen og offeret. Denne opplysningsvirksomheten kan skje gjennom spesielle workshops eller ved regelmessige foreldremøter. Mobbing er et komplekst problem, som har sine røtter i beslektede faktorer som et barns temperament, sosiale atferd, evne til kontakt, lavt selvbilde, selvtilit, og i tillegg kommer familieforhold, skolesituasjon og sosial påvirkning. I stedet for å legge skylden på en enkelt faktor, som samfunnet, familien eller barnet selv, kan skolen være pro-aktiv og sette søkelyset på å hindre mobbing, uansett hvilke faktorer som kan ha bidratt til mobbingen i første omgang.

Skolen bør sette i gang grundig opplæring for å hindre mobbing og samtidig ta for seg de vanskelighetene som fører til mobbing, for eksempel mangelfull sosialisering. Denne opplæringen bør gå lenger en til den enkelte lærers ansvarsområde: å ta seg av dent enkelte barn. Den bør være et tiltak som innbefatter hele skolen. Støttetiltak og trening i sosial atferd, problemløsning, trening i empati og forsøk på å styrke hvert barns selvbilde tar utgangspunkt i de dypere årsakene og vil gi skolen langtidseffekter av positiv karakter.

2. Både lærere og foreldre bør undervises slik at de kan se de tidlige tegn på mobbing. For å kunne hindre mobbing er det viktig å oppdage de første tegn til slik atferd. Alle i skolesamfunnet trenger å bli klar over hvilke tegn som viser at et barn kan bli utsatt for mobbing, eller at et annet barn er i ferd med å bli en mobber. Her er noen av tegnene:

Tegn på at et barn holder på å falle i offerrollen:

- Det kommer stadig melding om at et barn blir utsatt for sårende bemerkninger.
- Når et barn gjentatte ganger blir gjort narr av, ledd av og ydmyket.
- Når et barn blir dominert av andre, og dette får karakter av å være et mønster.
- Når et barn blir dyttet, banket, slått eller sparket og ikke er i stand til å forsvare seg effektivt.
- Når andre barn tar fra et annet barn penger, bøker, som blir ødelagt og kastet rundt omkring.
- Når et barn har sår, er oppskrapet, får ødelagt klær uten å kunne gi noen forklaring på hvorfor.
- Når et barn blir utestengt fra jevnaldrendes gruppelek i friminutt eller andre pauser.
- Når et barn er det siste som blir valgt når barna leker lagspill.
- Når et barn står så nært en lærer som mulig i friminutt og andre pauser.
- Når det har problemer med å snakke i klassen.
- Når det virker skremt eller usikkert på skolen.
- Når det ikke vil gå på skolen, og vegrer seg lengst mulig.
- Når det er en ensom ulv, en som ikke har noen venner.
- Når et barn aldri ber kamerater hjem til seg etter skoletid, og aldri blir invitert hjem til andre og til fødselsdagselskaper.

Tegn på at et barn holder på å bli en mobber:

- Når et barn har en generelt negativ holdning til og står i opposisjon til skoleautoriteter og foreldre.
- Høy forekomst av antisosial atferd, som å lyve, stjele, banne og slå.
- Når et barn går omkring og er tøff hele tiden.
- Når et barn har en sterk trang til å dominere andre ved hjelp av trusler eller ved å skryte over sin fysiske styrke.
- Når et barn har vanskelig for å følge reglene på skolen, og ikke kan tåle utsettelse eller å bli nektet noe.
- Når det stadig går rundt og erter andre og bruker skjellsord mot dem.
- Når et barn har en lav grad av empati for andre og nekter å ta ansvar for sine handlinger.
- Når det holder seg sammen med andre antisosiale på samme alder.

3. Sørg for å skape forhold i friminuttet og i andre pauser som ikke oppmuntrer til mobbing. Nesten all mobbing på skolen skjer i friminuttene eller i andre pauser. Både skoleadministrasjonen og den enkelte lærer må være sikker på at det er tilstrekkelig inspeksjon i friminuttene og i andre pauser (i spisepausen og når elevene dusjer), slik at det ikke blir mulig å mobbe. Skoler med mange lærere som inspiserer i friminuttene har færre tilfeller av mobbere/ofre. Men det er ikke nok bare å øke tallet på lærere som skal inspisere på slike tidspunkt; lærerne må vite hvordan de skal kunne intervenere raskt og effektivt i mobbesituasjoner, og de må være villige til å påta seg dette ansvaret. Lærerne og andre ansatte på skolen må trene seg på å være innstilt på å identifisere mobbing. Selv når en lærer bare har mistanke om at mobbing forekommer, må hun undersøke hva som skjer. I stedet for å tenke som så: "De bare tuller med hverandre," "Det er bare for moro skyld," "Han prøver ikke å være slem," bør lærerens rettsnor være: "Det er bedre å intervenere for tidlig enn for sent." En konsekvent reaksjon fra lærere og andre som inspiserer i skolegården eller på lekeplassen, gir barna et klart signal om at mobbing ikke blir tålt, og at inspektørene alltid holder med offeret eller det potensielle offeret. Potensielle mobbere må alltid få vite at makt (for eksempel skolemyndighetene, lærerne, foreldrene) alltid blir brukt for å beskytte det potensielle offeret.

En lærer som observerer mobbing, må intervenere ved å:

- Gi mobberen en klar konsekvens (dette bør være spesifisert i skolens antimobbeplan).
- Læreren må ta offeret i forsvar og gi en reaksjon som modellerer trygg inngripen.
- Hun må melde fra om det inntrufne til klasselæreren og til foreldrene til de barna som er innblandet.

Skolens time/pensumplan og skolens område kan utformes slik at mobbing ikke har grobunn der. Siden en god del av mobbingen skjer ved at eldre barn er aggressive mot mindre og mer sårbare barn, så bør skolen legge friminuttene til ulike tidspunkt for yngre og eldre barn og for barn med særskilte lærevansker. Det er dessuten slik at mobbing gjerne skjer i visse deler av skolegården og i dusjrommene, derfor bør disse stedene inspiseres ekstra årvåkent. En skolegård som er godt utstyrt, og som barna liker å leke i, kan bidra til å redusere mobbing ved å få elevene interessert i mer positive aktiviteter.

4. Lærerne må ha utformert (eller ha fått utformet av skoleledelsen) klare regler når det gjelder mobbing, og lærerne bør ha regelmessig diskusjon i klassen om disse problemene. Ved siden av skoleledelsens utforming av antimobbepplaner, er klasserommet et velegnet sted for å lære om mobbing. Skoleledelsens regler bør forklares og henges opp på veggen, slik at alle kan lese hva som står der. For eksempel vil følgende tre regler sette en klar standard både når det gjelder åpne og mer skjulte former for mobbing:

1. Det er ikke tillatt å mobbe andre barn.
2. Barna i denne klassen vil prøve å hjelpe barn som blir mobbet.
3. Barna i denne klassen vil være sammen med barn som ofte blir stengt ute.

Barna bør få ros hvis de følger reglene. Dette gjelder særlig dem som lett lar seg påvirke av andre – de bør roses fordi de ikke opptrer aggressivt. Det er viktig for lærerne å ha regelmessige drøftinger i klassen om mobbing. Slike diskusjoner bør holdes regelmessig (for eksempel en gang i uken), og det er fint om barna da sitter i en ring på gulvet. I slike klassesituasjoner kan læreren klargjøre og innprente konsekvensen av å bryte reglene. De kan lese historier om mobbere og deres ofre, der mobberen blir fremstilt som engstelig og usikker bak et tøft ytre, og der barna lærer å føle empati med offeret. I tillegg til å lese slike historier er rollespill en effektiv måte å få frem følelser og tanker på. En bør også bruke konkrete situasjoner fra klasserommet eller skolegården for å hjelpe barna til å tenke over på hvilke måter de kan motarbeide sosial isolasjon og stoppe mobbingen. Det er viktig å diskutere mobbing som skjer med ord, og også skjult mobbing, slik at barna forstår at de er med på å mobbe andre selv om de bare er passive tilskuere og står på sidelinjen. Så kan barna bli bedt om å diskutere hvordan de kan hjelpe et barn som blir mobbet, heller enn bare å bli stående og se på.

Fordi barna føler at hvis de forteller læreren om en mobbesituasjon, vil de bli oppfattet som sladrehanke. Læreren bør da prøve å motarbeide en slik holdning ved å fortelle dem at å fortelle om mobbing egentlig bare er å følge de reglene som gjelder på skolen. Dessuten kan sladring for å hjelpe et barn som trenger hjelp, defineres som en handling som er gjort fordi man er medfølende og har forståelse for problemene til et barn som er svakere enn angriperen. Målet er å få barna til å forstå at både offer og mobber trenger hjelp, og slik hjelp kan bare bli gitt dersom hendelsen blir rapportert. For eksempel: Et barn blir utestengt gang på gang av andre barn i friminuttene. Læreren kan lage rollespill og spille en slik situasjon med hånddukker. En hånddukke, Bertie, sier til en annen, "Ernie", at han ikke får være med og leke sammen med ham og vennene hans. Noen ganger bruker han stygge ord mot Ernie. Læreren kan si til barna: "Hva burde Ernie ha gjort da Bert ba ham gå sin vei, og han til og med brukte skjellsord mot ham?" Hun oppmuntrer dem til å komme med mange mulige løsninger. Så kan hun spørre: "Hva ville dere gjøre hvis dere så at Bert ba Ernie bare gå sin vei, og til og med kalte ham noe stygt?" De legger frem mange muligheter, og læreren hjelper dem med å tenke gjennom (som gruppe) hva som blir konsekvensen av hvert enkelt forslag. For å ta med problemet med sladring, kan hun ta med dette spørsmålet: "Hva ville skje om dere fortalte læreren at Bert mobbet Ernie?" Etter at de har drøftet sladring og de mulige konsekvensene av rapportering til læreren, stiller hun dette spørsmålet: "Hva kunne dere ellers gjøre, hvis dere ikke ville si det til læreren?" På denne måten gir ikke læreren bare barna et helt repertoar av reaksjoner på mobbing, hun utvikler også deres evne til å løse problemer og, ved at barna drøfter problemet som gruppe, tar hun brodden av barnas frykt for å bli oppfattet som sladrehanke.

Gruppearbeid i klassen kan også hindre mobbing. Det er viktig at læreren skiller de mer aggressive barna fra hverandre og plasserer dem sammen med trygge, sosialt kompetente barn (som ikke godtar mobbing), og ikke i samme gruppe som ofrene. Barn som er isolerte og som har lett for å bli plaget, bør sitte sammen med positive, vennlige barn. Grundig forberedt gruppearbeid, hvor det blir lagt vekt på hva hele gruppen presterer, skaper gjensidig positiv avhengighet hos

medlemmene i gruppen og kan også skape en følelse av samhold i hele klassen. Når hvert enkelt medlem i gruppen får ansvar for at de andre skal lære noe om det de drøfter, begynner barna å føle ansvar for hverandre. Dette er en holdning som er det stikk motsatte av den holdningen som mobberen eller den passive tilskueren har.

5. Spesielle tiltak for å hjelpe ofrene. Hensikten med å ta ofrene i forsvar er å bygge opp barnas selvtillit, å få dem til å føle seg trygge på skolen, og til å gi dem en følelse av at de blir godtatt eller, ideelt sett, at de blir likt av minst en eller to klassekamerater. Lærerne kan sette plagete barn sammen med mer populære barn og skape grobunn for vennskap. De kan også vise slike barn ekstra stor oppmerksomhet.

En annen side ved slike hjelpetiltak er å lære ofrene hvor viktig det er at både lærerne og foreldrene får vite om mobbingen. Ofte vil barna ikke fortelle om det som har hendt, av frykt for å bringe mobberen i en vanskelig situasjon, slik at han eller hun kommer til å hevne seg på dem. De kan kanskje også klare å overbevise foreldrene om at læreren ikke må få vite noe. De trenger å få hjelp til å forstå at i det lange løp er slik hemmeligholdelse mer skadelig for dem selv, fordi det gir mobberen en mulighet til å fortsette med å plage dem. Barn som blir mobbet, må lære å melde fra om det som hender. Lærere og andre på skolen bør for deres del gi de plagete barna beskjed om at det ikke er deres feil at de blir mobbet. De bør få forsikring fra lærerne om at de vil bli godt beskyttet mot hevnforsøk og mot fortsatt mobbing.

Det er også viktig at offeret lærer å unngå plageånden så langt det er mulig, og også hvordan det kan verge seg mot fortsatt plaging - ved å bli mer selvsikre, uten å bli aggressive selv. Forskning har også vist at mobbere ikke fortsetter å mobbe barn som er blitt mer selvsikre og ikke vil finne seg i å bli kontrollert og isolert. Lærerne kan modellere denne typen selvsikkerhet for barna. For eksempel, når noen er blitt plaget i skolegården, kan læreren si til barnet som er blitt mobbet: "Si til Robbie at det er vondt å bli slått, at du ikke liker å bli slått, og at han ikke må gjøre det igjen." I klassen kan læreren også få barna til å delta i et rollespill hvor ett barn mobber et annet, og så kan læreren la barna praktisere ulike måter å møte mobberen på med en selvsikker holdning. I løpet av et slikt rollespill kan barna også bli oppmuntret til å snakke om offerets følelser av ydmykelse, hjelpeløshet og verdiløshet.

6. Spesielle tiltak for å hjelpe mobberne. Målet med å sette i gang tiltak for mobbere er å stanse mobbingen. Dette betyr at læreren må lære barna sosiale ferdigheter og ikke-voldelige metoder å uttrykke følelser på og løse konflikter. Det innebærer også å prøve å øke mobbernes evne til å føle empati med andre, og å få dem til å godta barn som er annerledes.

Tiltakene begynner med en klar grensesetting – klar beskjed om at mobbing ikke vil bli tolerert. Hvis en lærer bare har så mye som en svak mistanke om at det foreligger et problem, må hun ta affære med en eneste gang ved å snakke med det barnet hun mistenker for å mobbe, og også med offeret. Meldingen bør være klinkende klar: "Vi tillater ikke mobbing i klassen vår, og det må bli slutt på mobbingen." Læreren må straks iverksette en negativ konsekvens for mobberens atferd. Med en gang mobbing skjer, så send mobberen til Tenkepause i fem minutter og la offeret få din oppmerksomhet (slik at mobberens atferd ikke uaktsomt blir forsterket ved at han eller hun får lærerens oppmerksomhet). Etterpå bør du ha en alvorlig samtale med ham borte fra klassen.

Mobberen vil trolig prøve å bagatellisere sitt bidrag til problemet og kan til og med komme til å legge skylden på offeret: "Det var han som begynte!" eller: "Det var hennes feil!" Det er viktig at læreren ikke lar seg dra inn i en argumentasjon om hvem som begynte mobbingen. Mobbere er ofte svært flinke til å snakke seg ut av problemsituasjoner. Hvis de får mulighet til å gi sin versjon av hendelsen, kan de komme til å ydmyke offeret. Ikke kast bort tid på å prøve å komme til bunns i problemet – det tar bare oppmerksomheten bort fra mobberens atferd. Hvis dette barnet er blitt

identifisert som en mobber, så er det tilrådelig å holde ham eller henne automatisk ansvarlig for det som skjedde. Husk at den klare meldingen går ut på at mobbing ikke vil tolereres under noen omstendigheter. Hvis du ikke er sikker på hvem som begynte mobbingen (noe som sjelden hender), bør du gi begge barna en Tenkepause: "Det ser ut som om dere begge har mobbet, så begge to trenger å roe dere ned og tenke over hvordan dere kunne ha opptrådt på en annen måte."

Tap av et privilegium kan også være et effektivt disiplinærtiltak mot mobbing, og et alternativ til Tenkepausen. Privilegiet kan være ekstra fritid eller et privilegium barnet setter stor pris på, for eksempel å få bruke pc-en. Læreren bør sette opp et disiplinhierarki for sin klasse, der mobbing blir definert, og hvor straffetiltakets alvorlighet øker i takt med antall ganger et barn utøver mobbing. For eksempel kan konsekvensen av det første tilfellet bli spesifisert som Tenkepause, på det neste tilfellet reageres det med Tenkepause og tap av friminutt, tap av noe annet for det tredje, og telefon hjem til foreldrene for det fjerde, og for det femte tilfellet et møte med lærer, rektor og foreldre.

Det vil være lettere for mobberen å endre sin atferd dersom han føler seg godtatt og likt. Lærerne må være snare til å rose og belønne disse barna så snart de opptrer på en samarbeidsvillig måte overfor lærerne og klassekameratene, så snart de tar hensyn til andre barns ønsker, tar ansvar for sine handlinger og – særlig da – når de reagerer på en ikke aggressiv måte i en situasjon som kan skape konflikt. Barn som plager andre, er ikke lette å utvikle en god relasjon til; lærerne vil måtte anstrenge seg særlig mye for å oppnå det. Det er blitt sagt at de barna som mer enn noen trenger kjærlighet, ber om det på de mest u-kjærlige måter; det samme kan sies om de barna som mer enn noen har behov for oppmuntring, ros og positiv oppmerksomhet.

Hvis mobbing skal bli møtt på en rask måte med negative konsekvenser, må lærerne observere skarpt og nøye følge med i hvordan barna oppfører seg i skolegården. Særlig nøye må de passe på atferden til barn som er kjent for å mobbe (eller som man frykter vil komme til å mobbe). Dette betyr at den læreren som har inspeksjon i spisepausen eller når barna leker i skolegården, må stille seg i nærheten av det barnet man frykter vil begynne å mobbe – og hun må være godt synlig for alle. Dette vil ikke bare bety at ofrene kan føle seg trygge, men det vil hindre andre barn i å bli innblandet i mobbesituasjoner, fordi de ikke har lyst til å bli utsatt for lignende inspeksjon. Det hender at lærere har en negativ holdning til inspeksjon i skolegården, fordi de ikke vil bli sett på som politioffiserer; eller det kan hende at de holder seg inne, fordi de føler at de trenger å komme litt vekk fra elevene. Selv om lærerne trenger å få en hvilepause, så er ikke friminuttet det rette tidspunktet å ta pausen i. Hvis lærerne ikke inspiserer samvittighetsfullt i friminuttet, i spisepausen og når barna skal inn på bussene, betyr det at de svakere barna blir overlatt til mobberne og være utsatt for hva de kan finne på. Hvis lærerne ikke passer på, kan de ikke få mulighet til å forbedre mobberen, og manglende inspeksjon betyr at skolen godtar mobbingen. Grundig inspeksjon er effektivt, ikke bare når det gjelder å få mobberen til å forstå at hans atferd ikke kan godtas, men også for å sikre at potensielle ofre skal kunne føle seg trygge.

7. Nært samarbeid mellom hjem og skole. Som nevnt ovenfor, har skolen et stort ansvar for å informere familiene om graden av og omfanget av problemet. Meldingen til familiene kan være at på grunn av det potensielle alvorlet i mobbingen, vil skolen måtte sette søkelyset på selv mindre tilfeller av mobbing og sosial isolasjon; dessuten bør skolen fortelle foreldrene at denne inspeksjonen kan komme til å resultere i økt kontakt fra skolens administrasjon og fra lærerne til problemet er blitt løst. Skolen må også be foreldrene om å snakke åpent med lærerne og ta kontakt dersom de får mistanke om at deres barn eller et annet barn driver med mobbing.

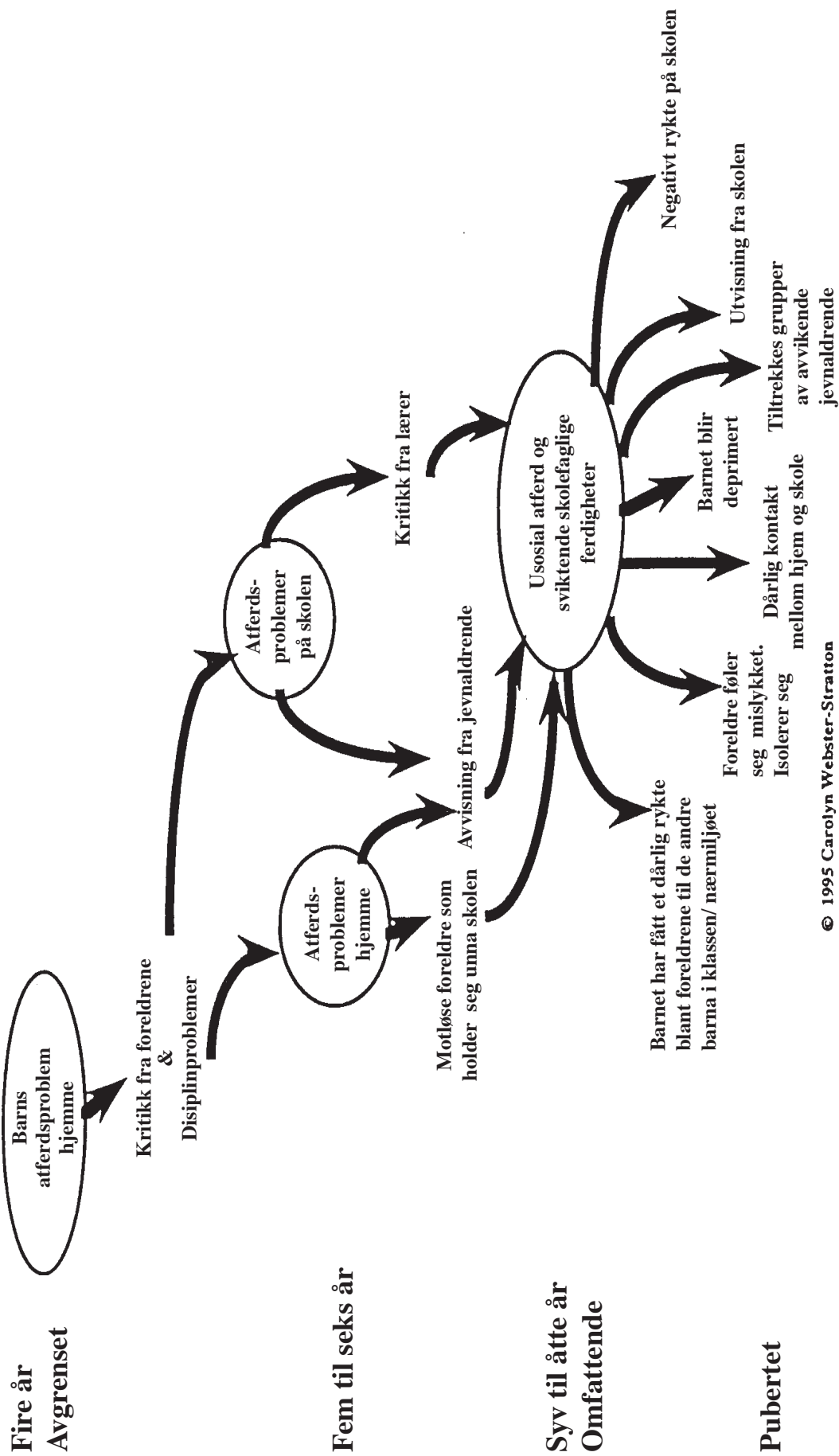
Skolen må la foreldrene få vite at dersom det blir oppdaget at barna plager andre ved mobbing, kommer skolen til å ta kontakt med de foreldrene det gjelder, og be om at de samarbeider med skolen for å kunne forandre situasjonen. Skolen og foreldrene bør møtes og sammen prøve å

komme frem til en plan for hvordan problemet skal løses. Foreldre som har mistanke om at deres barn driver med mobbing, kan hjelpe ved å rose sine barn når de viser at de vil samarbeide. Lærerne og foreldrene kan sammen lage et belønningssystem for god atferd, og bruke ikke-voldelige negative konsekvenser for dårlig oppførsel (for eksempel tap av privilegier, tenkepause, ekstra arbeidsoppgaver), og sammen lage regler som gjør det klart at de tar mobbing alvorlig og ikke vil godta noen slik oppførsel. Hvis både skolen og foreldrene anvender negative konsekvenser, er det mindre sannsynlig at mobbing vil fortsette. Hvis en familie har problemer selv (kaotisk situasjon og rot og uorden i hjemmet), kan lærerne hjelpe familien til å lage noen få, enkle regler som skal gjelde i hjemmet. Disse reglene bør skrives ned, og det bør lages en plan for hva som hender dersom disse reglene blir brutt. De kan oppmuntre foreldrene til å rose sitt barn når han eller hun følger reglene. Foreldrene bør sterkt oppfordres til å bruke tid på å være sammen med barnet sitt, og å bli kjent med barnets venner.

Foreldre som har mistanke om at deres barn blir mobbet, bør gi beskjed om dette til læreren så snart som mulig. De kan også prøve å øke selvtilliten til barnet som blir plaget av andre barn, ved å hjelpe ham eller henne til å prøve å opptre mer selvsikkert (ikke voldelig). Selv om det er forståelig at foreldrene gjerne vil beskytte sitt barn når det blir mobbet, bør de ikke bli overbeskyttende, fordi en slik holdning fra foreldrenes side kan komme til å øke barnets følelse av å være isolert fra jevnaldrende, slik at problemet blir større.

8. Foreldrene må undervise barna sine om mobbing. Foreldrene må gjøre det klart for sitt barn at mobbing ikke kan godtas. De kan ta fatt i problemet ved å spørre sin datter eller sin sønn om det er noen i klassen som blir "hakket på" eller som blir stengt ute fra samvær med andre. Foreldrene bør prøve å øke barnets forståelse av problemet ved å forklare hvor galt det er å delta passivt i mobbing, og likeså skjult mobbing (ved å sette et annet barn utenfor kameratflokken). Foreldrene kan prøve å finne ut om deres barn føler sympati for offeret, og om hun/han er villig til å gjøre noe for å hjelpe dette barnet. De bør snakke om hvor viktig det er å fortelle læreren om problemet ved å forklare sitt barn at "sladring" ikke er galt i dette tilfellet, men at det faktisk hjelper mobberen (og potensielle ofre) i det lange løp. De kan prøve å utvikle sitt barns empati for offeret og forsøke å stanse plagingen ved å invitere et "offer" til en landtur, eller hjem etter skoletid. Alle de strategiene som er blitt diskutert tidligere når det gjelder lærerne, kan også brukes av foreldrene hjemme.

Når foreldre og skolen bryter tausheten, deler informasjon med hverandre og samarbeider om å finne løsninger uten å skyldre på hverandre, kan de komme langt i arbeidet med å redusere problemet. (Olweus, 1993)



Kilder

- Besag, V. E. (1989). *Bullies and victims in school. A guide to understanding and management*. Philadelphia: Open University Press
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (in press). "Bully/victim problems among middle school children: Stability, self-perceived competence, and peer acceptance." *British Journal of Developmental Psychology*.
- Farrington, D. (in press). "Understanding and preventing bullying." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and justice*, Vol. 17. Chicago: University of Chicago Press.
- Loeber, R., & Stouthamer-Loeber, M. (1986). "Family factors as correlates and predictors of conduct problems and juvenile delinquency." In M. Tonry & N. Morris (Eds.), *Crime and justice*, Vol. 7. Chicago: University of Chicago Press.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools. Bullies and whipping boys*. Washington, DC: Hemisphere Press (Wiley).
- Olweus, D. (1980). "Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis." *Developmental Psychology*, 16, 644-660.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell Press.
- Perry, D. G., Kusel, S. J., & Perry, L. C. (1988). "Victims of peer aggression." *Developmental Psychology*, 24, 807-814.
- Pulkkinen, L., & Tremblay, R. E. (1992). "Patterns of boys' social adjustment in two cultures and at different ages: A longitudinal perspective." *International Journal of Behavioral Development*, 15, 527-553.