

# ANTIMOBBNINGSPLAN

UTARBETAD ENLIGT "FARSTAMETODEN"



# Definition av mobbning och hur det yttrar sig

*Mobbning är när en, men oftast flera personer systematiskt under viss tid trakasserar en annan person – mobbningsoffret – fysiskt och/eller psykiskt. Själva mobbningen består ofta av hånande kommentarer och tillmälen. Mycket vanligt är också upprepade knuffar – ofta osynliga för omkringstående. Man gömmer hans skolväska, bollar med hans mössa, håller vatten i hans skor osv. Ibland behandlas han som pestsmittad och alla ropar "usch-fy" vid beröring. Han kan också utsättas för mer eller mindre allvarligt våld såsom sparkar och slag.*

Allt detta är dolt för vuxna. Speciellt när klassläraren finns i närheten så är mobbarna extra försiktiga. När vuxna ser på så blir mobbningsoffret varken mer eller mindre retat eller trakasserat än andra barn. Mobbningsoffret kan då ibland tolka situationen som att den vuxne ser och vet om mobbningen, men ej ingriper.

Mobbningen sker oftast – men ej alltid – inom klassen. Några oftast klassens högstaselever – är mer aktiva än andra. När andra deltar i mobbningen så är det ofta för att hålla sig väl med de populära högstaseleverna. Att inom klassens ram försöka bryta mobbningen är att ta en stor personlig risk – man riskerar att själv bli mobbningsoffer. Att berätta om mobbningen för vuxna innebär samma risk. Mobbningsoffret berättar heller inte själv något. Att bli mobbad är att bli starkt kränkt och förnedrad – att berätta om mobbning blir att upprepa kränkningen. Men offret är också ofta mycket rädd för hämnd om han "tjallar". Därför kan föräldrar som vet om, bli förbjudna att berätta för skolan.

Vid grav mobbning vänder offret anklagelserna inåt mot sig själv, han övertar mobbarnas argument: "Det är mitt eget fel; är man så dum som jag så måste man få stryk!" Den här beskrivna mobbningen – aktiv eller direkt mobbning – är den vanligaste formen bland både pojkar och flickor.

Passiv mobbning – eller utfrysning – är mer psykisk och kännetecknas av en avvisande hållning, undvikande, vägran att samarbeta eller att ge information, fnissa, le och antyda – men ej säga öppet. Den förekommer främst bland flickor. Det är denna form av mobbning som också förekommer bland vuxna. Den innebär framför allt en psykisk isolering som är lika plågsam och kränkande som den direkta mobbningen. Mobbningen kan tidsmässigt sträcka sig från några veckor till flera år.

Beskrivningarna här ovan är ett försök att ge en generell bild av mobbning. I verkligheten finns det inte två fall som sinsemellan ser likadana ut. Förekomsten av egentlig mobbning rör sig om 1 – 3 % av eleverna varje år i medeltal.

## Hur upptäcks mobbning?

- A) Elever i klassen eller i andra klasser.
- B) Lärare (Lättare att upptäcka i annans klass)
- C) Övrig personal på skolan
- D) Föräldrar

## Tecken som kan tyda på mobbning

### Hemma:

- Nedstämdhet
- "Inget är roligt"
- Blir aldrig bortbjuden (inga kamrater)
- Ont i magen, speciellt på morgnarna
- Ovilja att gå till skolan
- Sönderrivna eller nedsmutsade kläder
- Blyertsstreck eller sönderrivet i skolböckerna
- Huvudvärk

### Skolan:

- Nedstämdhet
- Tystlåten
- Vill inte gå ut på rast
- Håller sig undan
- Leker inte med de andra
- Håller sig i närheten av en vuxen
- Dåliga skolresultat
- Okoncentrerad
- Ofta ont i magen
- Clown
- Sönderrivna kläder
- Blyertsstreck eller sönderrivet i skolböckerna

Dessa tecken kan innebära mobbning, men kan också ha andra orsaker.

## Mobbningsteam och kamratstödjare

På skolan utses ett mobbningsteam bestående av 2-3 lärare som är beredda att ta itu med att upptäcka och behandla mobbningsfall i skolan. Varje mobbningsfall bör handhas av minst två lärare.

Medlemmarna i mobbningsteamet bör vara väl insatta i mobbningsbehandlingen enligt Farstametoden. (Ljungström, Karl: "Mobbing i skolan – Ett kompendium om mobbing samt om mobbingbehandling enligt Farstametoden")

Vid svåra fall kan även skolkurator och skolpsykolog tillkallas.

**Dessutom utses en grupp elever (kamratstödjare). Deras uppgift skall bl.a. vara att stödja de utsatta, hjälpa de vuxna att upptäcka mobbning och berätta om man ser eller hör något som kan tyda på mobbning.**

### Förslag på uppgifter:

- Kolla vad som händer på skolgården, korridorerna, matsalen etc.
- Hälsa på den som ingen brukar hälsa på
- Ta kontakt med den som är utanför

- Försöka ta med den som ingen vill vara med
- Rapportera till mobbningsteamet

Det är viktigt att kamratstödarna blir utbildade så att de blir välförtrodda med sina uppgifter och att skolan betonar att de har ett förtroendeuppdrag.

## Behandlingsgång

Här nedan följer behandlingsmetoden i sex punkter.

### 1. Insamlande av information

Den som får "anmälan" om mobbningen försöker få så mycket information som möjligt av den som anmält. Därefter samlas behandlingsteamet och man bestämmer hur man ska arbeta med fallet.

Information insamlas av exempelvis andra lärare och övrig personal för att få svar på följande frågor och kunna bestämma huruvida det är fråga om mobbning:

- Hur många gånger har trakasserierna förekommit?
- Hur ofta?
- Senaste tillfället – nyligen?
- Verkar det vara regelbundet/systematiskt?
  
- Om det är fråga om mobbning bör man försöka få svar på följande frågor:
- Vilka är mobbarna? Vem är ledaren? Hur har mobbningen gått till?
- Var? När? Hur länge?

### 2. Samtal med mobbningsoffret

Behandlingsteamet tar diskret kontakt med mobbningsoffret. Genom ett försiktigt samtal med mobbningsoffret försöker man få **konkreta** svar på de sistnämnda frågorna i punkt ett.

### 3. Enskilda samtal med mobbarna

En morgon när alla mobbarna finns i skolan, kallas de en i taget till samtal. Klassen får inte lämnas ensam. Mobbarna bör absolut inte känna till dessa samtal i förväg. De bör inte ens få veta att skolan börjat uppmärksamma detta mobbningsfall.

De upplyses om att man vet att de mobbar, att man ser mycket allvarligt på situationen och att mobbningen omedelbart måste upphöra. Man bör inte moralisera eller ställa några varför-frågor. Man samtalar sedan bl.a. om hur mobbarna kan hjälpa den mobbade att få det bättre. Atmosfären i samtalen är varken straffande eller förlåtande. Behandlarna frågar och påstår endast sådant som de själva är säkra på.

Mobbarna får här också veta att de blir kallade till nya samtal nästa dag. Eventuellt nöjer man sig dock med ett samtal.

### 4. Upprepat samtal

Dessa 5-15 minuters samtal upprepas nästa dag och man pratar vidare om mobbningen. Man samtalar nu bl.a. om hur mobbarna kan hjälpa mobbningsoffret att få det bättre.

## 5. Redovisning

Eventuellt informeras mobbningsoffrets föräldrar i detta skede. Följ gärna upp föräldrakontakten under några dagar.

Vid fall av grav mobbning tas fallet upp på ett kollegiemöte.

## 6. Uppföljningssamtal

Under de följande veckorna har man mobbarna under lite uppsikt. Vid behov kan man ha försiktig kontakt med mobbningsoffret och få reda på hur det går.

Efter två veckor har man ett uppföljningssamtal med mobbarna. Dagen före uppföljningssamtalet kollar man med det fd mobbningsoffret, eller med dennes föräldrar, att mobbningen verkligen har upphört.

Uppföljningssamtalet med mobbarna är mycket viktigt. Först då vet man något om utgången av behandlingen. Om behandlingen inte har haft avsedd effekt tas kontakt med skolkurator och skolpsykolog.

## **All information och åtgärder som vidtagits under behandlingen dokumenteras!**

### **Vuxnas åtgärder vid elevers dåliga uppförande**

Varje skola bör ha beredskap för att kunna ingripa på olika sätt när elever uppfört sig illa. Reagera **alltid** på alla oegentligheter! (Bråk, slagsmål, kommentarer, olämpliga skratt, svordomar och regelbrott.)

Att en vuxen ser ett otillåtet elevbeteende men bara går förbi innebär – från elevens synpunkt – att den vuxna accepterar det som sker.

Följande fyra åtgärder bör täcka in det viktigaste i skolan:

1. Direkt tillsägelse
2. Allvarssamtal
3. Treparsamtal
4. Mobbningsbehandling

För ytterligare information läs: Ljungström, Karl: "Treparsamtal – En samtalsmetod för att behandla konflikter mellan elever"