



# Retningslinjer for å forebygge digital mobbing i skolemiljøet

## En gjennomgang og anbefalinger

Dette heftet er et produkt fra arbeidsgruppe 3 i COST Action IS0801 og handler om digital mobbing.

Medlemmene av arbeidsgruppen som bidro til produksjonen av dette heftet var: Maritta Välimäki (leder), Ana Almeida (nest-leder), Donna Cross, Mona O' Moore, Sofia Berne, Gie Deboutte, Tali Heiman, Dorit Olenik-Shemesh, Marta Fulop, Hildegunn Fandrem, Gitte Stald, Marjo Kurki og Efi Sygkollitou



Læringsmiljøsentret  
Universitetet i Stavanger

# FORORD

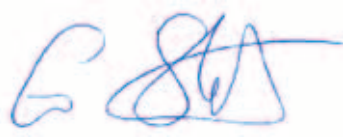
Digital mobbing også kalt cyberbullying vil si mobbing og plaging av andre ved bruk av ny digital teknologi, primært mobiltelefon og internett. Mye god og viktig forskning og tiltak rettet mot tradisjonelle former for mobbing i skolen er gjennomført, med noen gode resultater. På tross av dette har digital mobbing det siste tiåret blitt et mer utbredt fenomen. Forskere, elever, foreldre, lærere, foreninger og lokale, regionale og nasjonale myndigheter prøver i samarbeid med mobiltelefonselskaper og internettleverandører å takle de ulike utfordringene som oppstår i forhold til digital mobbing.

COST IS0801 er en nettverksbyggende COST Action som ble etablert i oktober 2008 og har hatt en varighet på 4 år. Nettverket har hatt 28 deltagende COST-land: Østerrike, Belgia, Bulgaria, Tsjekia, Danmark, Estland, Finland, Frankrike, Tyskland, Hellas, Ungarn, Island, Irland, Israel, Italia, Latvia, Litauen, Luxembourg, Nederland, Norge, Polen, Portugal, Slovenia, Spania, Sverige, Sveits, Tyrkia og Storbritannia. I tillegg til disse har også et ikke-COST (ikke-europeisk) land deltatt, nemlig Australia. Nettverkets fulle tittel er *Cyberbullying: Coping with negative and enhancing positive uses of new technologies, in relationships in educational settings* (<http://sites.google.com/site/costis0801/>).

Nettverkets hovedmål er å dele sin ekspertise når det gjelder digital mobbing i utdanningsinstitusjoner. Dette innebærer å takle negativ bruk av ny teknologi, oppfordre til positive måter å bruke ny teknologi på i sosiale relasjoner, og komme nærmere et felles sett med retningslinjer til anvendelse i Europa. Ett av delmålene til COST IS0801 har vært å undersøke ulike lands eksisterende retningslinjer, dette gjelder retningslinjer både i forhold til å takle negative konsekvenser av digital mobbing og positiv bruk av moderne teknologi i sosiale relasjoner. Intensjonen var å spre videre god praksis til hjelp ved revisjon av tidligere retningslinjer og utvikling av nye. En av arbeidsgruppene i *COST Action*, ledet av professor Maritta Välimäki, stod for dette arbeidet. Funnene fra denne analysen vil bli presentert i de påfølgende kapitlene i dette heftet. Vi håper heftet vil komme til nytte for alle i praksisfeltet som jobber med barn og unges bruk av digitale medier.



**Peter K Smith**, *president*  
COST IS0801



**Georges Steffgen**, *visepresident*  
COST IS0801



# SAMMENDRAG

Digital mobbing, også kalt cyberbullying, vil si mobbing og plaging av andre ved bruk av ny digital teknologi, primært mobiltelefon og internett. Digital mobbing blant barn og unge er blitt et økende problem som kan gå ut over helse, velvære, og skoleprestasjoner hos de som blir utsatt for det. I tillegg kan det påvirke miljøet både i vennegrupper og på skolen generelt. Det har blitt introdusert en rekke retningslinjer i flere land for å hjelpe foreldre, elever, skoler og lærere til å få en forståelse av digital mobbing som fenomen og hvordan de aktivt kan jobbe for å stoppe dette. Selv om retningslinjer i seg selv kun er en start, kan de fungere som et nyttig rammeverk for de som kan være med å redusere den digitale mobbingen og dens negative konsekvenser.

Det viser seg å være store variasjoner i forhold til hva retningslinjene i de ulike landene dekker av viktige aspekter. Vår hensikt var å undersøke et vidt spekter av retningslinjer gjennom å foreta en innholdsanalyse, for så i neste omgang å identifisere både styrker og svakheter. Neste steg bestod så i å peke ut en god praksis. Vi fikk samlet inn 54 nasjonale retningslinjer fra 27 land. Disse retningslinjene ble gitt poeng ut ifra tilstedeværende eller manglende fokus på skolekultur, politikk og programmer, kompetanse og samarbeid på tvers. Vi så på disse aspektene hver for seg innenfor fire hovedgrupper: foreldre, barn og unge, skoler og lærere. Vi gjennomgikk så relevant forskning relatert til hver av disse fire hovedgruppene, trakk frem retningslinjenes styrker og svakheter i forhold til denne, for så å konkludere med videre anbefalinger.

- **Foreldre:** Mange av retningslinjene nevner rollen foreldre har som rollemodeller, å snakke med barna sine og å hjelpe og kontrollere barnas bruk av digitale medier. Flere av retningslinjene tar også for seg hvordan foreldre må videreutvikle sin egen kompetanse i forhold til digitale medier. Det er derimot færre retningslinjer som nevner hvordan foreldre kan oppmuntre barna sine til å hjelpe andre, eller som peker på viktigheten av å samarbeide med skolen.
- **Barn og unge:** Mange retningslinjer trekker frem viktigheten av å utvikle gode generelle holdninger på internett og

nettrett i forhold til sosiale nettsteder, dette inkluderer også aspekter knyttet til å forhindre digital mobbing og det å søke hjelp hos voksne. Færre retningslinjer tar derimot opp aspekter knyttet til for eksempel spillsider på internett, at det å politianmelde digital mobbing er et alternativ, eller å utvikle lederegenskaper i vennegruppen som et tiltak for å forhindre digital mobbing.

- **Skoler:** Mange retningslinjer nevner viktigheten av å utvikle en bevissthet hos elevene og hjelpe dem til å gjenkjenne og rapportere digital mobbing. På tross av at noen retningslinjer nevner viktigheten av å utvikle grunnregler på skolenivå knyttet til temaet, blir det ikke spesifisert tydelig nok hva dette innebærer. Få retningslinjer nevner viktigheten av jevnaldergruppen i forhold til å gi støtte og å unngå gruppepress.
- **Lærere:** Mange retningslinjer understreker hvordan lærere må ta digital mobbing på alvor, fungere som rollemodeller og hjelpe elevene til å forbedre sin bevissthet og sine ferdigheter. Det er derimot mye mindre fokus på lærerens rolle i å evaluere grunnregler i utviklingen av deres egne ferdigheter på området.

Kort oppsummert ser man at mange retningslinjer trekker frem aspekter som foreldre og læreres funksjon som rollemodeller for barn og unge, i tillegg til viktigheten av å utvikle barn og unges bevissthet og ferdigheter knyttet til digital mobbing. Viktigheten av foreldres utvikling av ferdigheter i forhold til digital mobbing blir ofte nevnt, mens viktigheten av denne typen ferdighet hos lærerne blir nevnt sjeldnere. Grunnregler på skolenivå blir ofte nevnt, men burde ha vært innholdsmessig nærmere beskrevet. Den største forsømmelsen i de fleste retningslinjene gjelder den viktige rollen jevnaldrende spiller i å opprettholde eller å forebygge digital mobbing, og hvordan barn og unge selv kan ta lederrollen når det gjelder å utfordre digital mobbing, samt hvordan foreldre, lærere og skoler kan støtte dem i dette. Det formuleres flere anbefalinger for hver enkelt målgruppe når det gjelder nedfelte grunnregler/politikk, planer og praksis, forståelse og kompetanse, samarbeidspartnere og det sosiale miljøet.





# INTRODUKSJON

Stadig yngre brukere har i dag tilgang til internett fra egne datamaskiner og mobile apparater enten de er hjemme, på skolen eller på et offentlig sted. Som en konsekvens av dette får lærere, foreldre og foresatte kjenne på nye utfordringer. De siste årene har flere programmer og handlingsplaner blitt utviklet og implementert for å prøve å redusere digital mobbing i skolen. Foruten å rette seg mot tradisjonell mobbing har disse programmene og handlingsplanene blitt endret for også å omfatte bruk av digitale media ved uakseptabel atferd som mobbing, plaging og skremming. Selv om disse initiativene har vært gode, har man fremdeles store utfordringer knyttet til handlingsplaner og det praktiske arbeidet mot digital mobbing, fordi dette er en form for mobbing som kan foregå like mye på skolen som utenfor. Dette gjør det enda vanskeligere for lærere, skoler og familier å håndtere det utelukkende på egen hånd.

En arbeidsgruppe i COST IS0801 undersøkte hvordan europeiske og noen andre land takler disse utfordringene ved å samle inn og analysere eksisterende retningslinjer relatert til bruken av digitale medier og digital mobbing. Vårt hovedmål var å undersøke allerede eksisterende nasjonale retningslinjer i ulike land. Dette inkluderte både de retningslinjene som tok for seg den digitale mobbingens negative konsekvenser for relasjoner og de retningslinjene som tok for seg positiv bruk av ny teknologi og dens påvirkning på relasjoner. Vår gjennomgang og analyse har forsøkt å bygge bro mellom områder innen digital mobbing som har fått mye oppmerksomhet og de områdene som har fått mindre. Vi håper at vi på denne måten kan bidra til å gi retning for god praksis i skolemiljøet, både blant lærere, foreldre og elever, slik at de kan forebygge og håndtere digital mobbing og være med på å opprettholde et trygt miljø på skolen.

Vår gjennomgang bestod av fire faser. Første fase var en pilotstudie som ble utført for å avgjøre gjennomførbarhet. Andre fase bestod i å fastsette kriterier for måling av beste praksis

for å gi retning til utviklingen av et strukturert spørreskjema. Tredje fase bestod i å velge ut de to mest fremtredende nasjonale retningslinjene i 27 land (25 europeiske land i tillegg til Israel og Australia). Spørreskjemaene ble brukt for å rangere alle retningslinjene i forhold til de identifiserte kriterier. Dette ble gjort av en representant fra det landet retningslinjene kom fra. Representanten var medlem av arbeidsgruppen. Rangeringen ble utført med utgangspunkt i spesifikke kriterier relatert til skolens kultur, handlingsplaner og programmer, kompetanse og samarbeidspartnere som var involvert i arbeidet med å forebygge mobbing. Hvert kriteries tilstedeværelse ble rangert som: 'ikke tilstede', 'noe tilstede' eller 'som regel tilstede'. Det siste valideringsstadiet i denne undersøkelsesprosessen bestod i at 10 internasjonale eksperter undersøkte og evaluerte viktigheten av hvert kriterium.

Femtifire nasjonale retningslinjer ble gjennomgått. Disse hadde ulike målgrupper: Foreldre (N = 41), barn og unge (N = 35), skoler (N = 23), og lærere (N = 32). Hver av disse gruppene har fått sitt eget kapittel. Presentasjonen av hovedfunnene fra innholdsanalysen av de til sammen 54 retningslinjene er komprimert til å omfatte de mest interessante og motsetningsfylte funnene. For hver målgruppe presenterer vi:

- 1) **Gjennomgang av forskning** med utgangspunkt i forskningslitteratur på det relevante feltet.
- 2) **Hovedfunn** fra innholdsanalysen av de 54 retningslinjene
- 3) **Anbefalinger** for gjeldende politikk, planer og praksis, forståelse og kompetanse, samarbeidspartnere og det sosiale miljøet.

Avslutningsvis finnes en oversikt over nøkkelreferanser referert til i rapporten.



# 1

## FORELDRE



### Gjennomgang av forskning

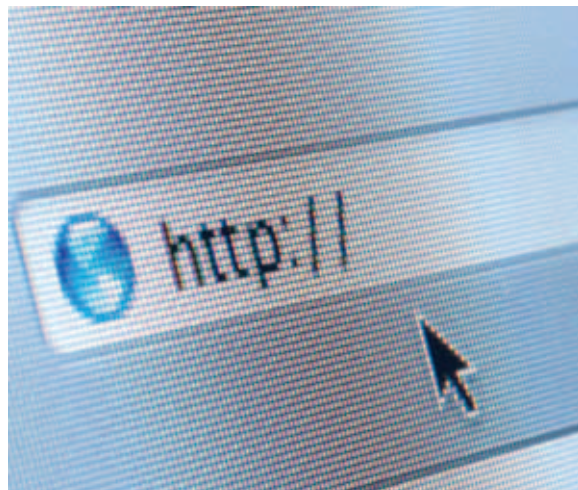
Positiv involvering fra foreldre er assosiert med mindre mobbeatferd blant ungdommer. Dårlig overvåking og mangel på oppmerksomhet i hjemmet, aksept for aggressiv atferd av foreldrene, streng disiplin og foreldre som utøver aggressiv atferd er alle faktorer som er assosiert med mobbeatferd (1). I motsetning til dette viser det seg at elever med god støtte fra foreldrene (2) og som har en god relasjon til foreldrene sine (3) har mindre sjanse for å være involvert i mobbing. Disse elevene kan også oppleve færre depressive symptomer hvis de blir utsatt for mobbing eller mobber andre (4).

”Det digitale skillet” mellom unge og voksne kan for mange foreldre føles som begrensende i forhold til hvordan de kan støtte barnet sitt til effektivt å motarbeide og respondere på digital mobbing. I tillegg til dette indikerer mange unge at de ikke rapporterer digital mobbing til voksne (5). Dette skyldes stort sett at de er redde for at datamaskinen og mobilen skal bli tatt i fra dem, noe som vil føre til enda større isolasjon (6). Da digital mobbing ser ut til å være et fenomen som oftere forekommer utenfor skoletiden, enn på selve skolen (7) er foreldres bevissthet rundt dette fenomenet veldig viktig.

Informasjon og kompetanseutvikling for familien som helhet er nødvendig for å redusere mobbeatferd, likeså å bedre kommunikasjonen innad i familien om dette temaet. Informasjon til foreldre (f.eks. informasjon om antimobbeprogram ved barnets skole eller generelle tips i forhold til mobbing) er en viktig faktor i arbeidet knyttet til å redusere mobbing blant elever (8). Informasjonskvelder med foreldretrening og møter mellom foreldre og lærere er tiltak som er forbundet med både nedgang i mobbeatferd

og nedgang i antall mobbeofre. Mange elever som opplever mobbing sier de heller foretrekker å fortelle om mobbingen til en venn enn til en voksen (9). Det at foreldre og lærere er observante på, og kommuniserer om tegn og symptomer på mobbing kan bidra til å stoppe mobbingen raskere, i tillegg til at de elevene som er involvert opplever positiv støtte.

Elever som mobber andre via internett eller mobiltelefon har oftere foreldre som er mindre involverte i deres bruk av for eksempel datamaskinen og internett (10). Disse elevene rapporterer hyppigere enn sine medelever om et dårligere følelsesmessig forhold til sine omsorgsgivere, strengere disiplin og mindre overvåking fra dem (11). Disse funnene indikerer et behov for å oppmuntre foreldre til å aktivisere seg og iverksette strategier for å overvåke og kommunisere med barnet deres om mobbing, spesielt digital mobbing.



## Hovedfunn

Foreldres kompetanse er viktig i forhold til barn og unges kunnskap om media. Kunnskap og forståelse om hvordan en kan ha en positiv interaksjon med andre ved bruk av digitale verktøy er grunnleggende for å tilrettelegge, hjelpe og sette barn i stand til å utvikle sosiale relasjoner. Dette gjelder spesielt i forhold til utviklingen av omsorgsfulle måter å forholde seg til andre på i ulike sosiale settinger. I de 41 retningslinjene som er rettet mot foreldre er følgende det som er mest representativt når det gjelder foreldrerollen:

Mentorer som bevisstgjør barn i forhold til deres rett til å søke hjelp for å løse saker ved digital mobbing	59%
Assistenter som hjelper barna med å bruke teknologi i sosiale interaksjoner på positive måter	54%
Rollemodeller som demonstrerer passende og positiv sosial atferd (online og offline) for barna eller deres omsorgsgivere	46%
Disiplin som styrer barnets atferd online	46%

Foreldre ble kun i 15% av de gjennomgåtte retningslinjene presentert som viktige i arbeidet med å støtte barn i bruk av gruppepress som metode for å få slutt på den digitale mobbingen. Kun i 23% av retningslinjene ble foreldre nevnt som viktige i forhold til å støtte barna deres i å hjelpe andre som blir mobbet digitalt.

De gjennomgåtte retningslinjene fokuserte mest på rollen som foreldre har når det gjelder forebygging av digital mobbing ved å foreslå ferdigheter i å respondere og sette grenser for å sikre et trygt og beskyttende miljø og for å utvikle fortrolige relasjoner. Over 50% av retningslinjene oppfordret foreldre til å snakke med barna sine hvis de trenger hjelp, og i tillegg overvåke barnas IKT bruk.

Snakke alvorlig med barna om å søke hjelp	58%
Overvåke egne barns IKT bruk	50%
Overvåke egne barns handlinger, spesielt knyttet til motvirkning og håndtering av digital mobbing.	49%



Flere retningslinjer fokuserte på viktigheten av arbeidet med foreldres bevissthet i forhold til positive måter å overvåke barnets atferd på nett. Spesielt foreslås spesifikke handlinger foreldre kan gjøre når barnet deres mobber eller blir mobbet digitalt. 43% av retningslinjene oppfordret foreldre til å øke sine egne teknologiske ferdigheter som et ledd i arbeidet for å stoppe og håndtere digital mobbing.

Mange av retningslinjene nevnte behovet for å øke foreldres kunnskap om hvordan bruke nettet på en trygg måte. Dette kan handle om en bedret forståelse av teknologi og unges favorittaktiviteter på nett, samt måter man kan kommunisere med hverandre på.

Forbedring av foreldres digitale ferdigheter når det gjelder personverninnstillinger	48%
Rapportering av digital mobbing til tjenestileverandere	45%
Opprette en forståelse av de ulike typene teknologi brukt for å kommunisere	43%

En svakhet ved disse retningslinjene var mangelen på fokus knyttet til det å bevisstgjøre foreldre på viktigheten av deres bidrag når det gjelder samarbeid med skoler og samfunnet ellers. I mindre enn en tredjedel av retningslinjene ble det lagt vekt på tema knyttet til samarbeid mellom foreldre og skole i forhold til forebygging, strategiutvikling og det å søke hjelp.



## Anbefalinger

### 1 Proaktiv skolepolitikk, planer og praksis

Alle foreldre må snakke med barna sine om digital mobbing og ikke vente til mobbingen er et faktum. De må vise respekt og toleranse for andre og være tydelige på at de ikke godtar digital mobbing. Gjennom dette vil barna deres være bedre forberedt på å takle digital mobbing og unngå å følge opp initiativ som tas om å mobbe andre, assistere eller støtte dem som utfører digital mobbing.

### 2 Forståelse og kompetanse

For å redusere et mulig digitalt skille mellom foreldre og barn må foreldre oppdatere seg på trygg bruk av mobiltelefon og internett samt de ulike typene elektronisk kommunikasjon. I tillegg til dette trenger de informasjon om hvordan dette kan brukes på en negativ måte med det formål å mobbe digitalt. De må bli klar over hvordan man kan kontakte mobil- og internettleverandører og hjelpe barna sine i avgjørelsen om hvordan de ønsker å rapportere problemer, sikre sine personverninnstillinger eller blokkere senderen av fornærmende meldinger eller bilder.

Foreldre mangler ofte forståelse for at barna deres ikke alltid forstår hvordan de kan bruke teknologien på en trygg måte selv om de er teknisk dyktige. Dette gjelder spesielt for yngre barn. Foreldre må søke informasjon om tegn på digital mobbing, spesielt tegn som sosial tilbaketrekking, humørsvingninger, depresjon eller at barna tydelig er opprørt eller sint etter å ha lest en tekstmelding. Først når de kan kjenne igjen slike tegn kan de støtte barna sine.

### 3 Samarbeidspartnere

Foreldre trenger å bli oppmuntret til handling når de mistenker at deres barn er et offer, eller utsetter andre, for digital mobbing. De må bevisstgjøres på at noen barn kan være både ofre for og den som utsetter andre for digital mobbing. Hvis dette er tilfelle er også sjansene store for at de også mobber og blir mobbet av andre på den tradisjonelle måten. Foreldre må oppmuntres til å gjøre seg kjent med skolens handlingsplan og prosedyrer i forhold til rapportering og undersøkelse av anklager knyttet til digital mobbing.

Foreldre må være tydelige overfor barna sine på at det ikke er noen skam knyttet til det å bli utsatt for mobbing. Problemet er mobberen. Barn trenger å bli oppmuntret til å ikke vente med å søke hjelp hos foreldre, lærere, ungdomsledere og andre som bryr seg om dem, når de føler at de ikke klarer å løse situasjonen de er i på egen hånd. Foreldre må ha samtaler med barnet hvor de gjør det tydelig at de ikke vil overreagere eller nekte barnet tilgang til mobiltelefon eller internett hvis de blir mobbet digitalt, men at de istedenfor vil snakke med barnet om mulige måter å håndtere digital mobbing på.

### 4 Det sosiale miljøet

Foreldre må oppmuntre barna sine til å gripe inn når de er vitne til digital mobbing. Dette kan for eksempel innebære å støtte offeret og å rapportere mobbeatferden til en autoritetsperson. Hvis foreldre skal lære av deres barns involvering i digital mobbing er det nødvendig at de a) understreker at de ikke godtar handlingen og b) snakker om hvor sårende og skadelig det kan være for offeret.

Foreldre må forstå viktigheten av eksemplets makt og det å ha et positivt og støttende forhold til barna sine. For at barn skal betro seg til foreldrene sine trenger de å føle seg verdsatt, lyttet til og at foreldrene svarer dem på en ikke-dømmende og positiv måte. For å redusere barnas risiko for å bli involvert i digital mobbing må foreldre oppmuntres til å fremme gode sosiale ferdigheter som empati, god moral, en sterk selvtillit og motstandsdyktighet hos barna.







### Gjennomgang av forskning

Innsats for å løse alle typer mobbing, inkludert digital mobbing, må involvere hvert enkelt barn og hver enkelt ungdom, og deres vennegrupper. Slik styrkes deres eierforhold når det gjelder å forhindre mobbing. Denne tilnærmingen sikrer videre at de valgte strategiene er relevante og engasjerende, i tillegg til at den anerkjenner elevenes viktige rolle i utformingen av et skolemiljø som ikke tolererer noen form for mobbing.

Selv om de fleste barn og unge ikke liker å se at noen blir mobbet, griper de færreste inn for å stoppe en mobbesituasjon. I stedet ender de opp med å indirekte oppmuntre til eller støtte mobbingen som skjer (12, 13). Dermed blir det viktig å forbedre barn og unges ferdigheter og tro på at de kan motarbeide mobbing og hjelpe dem som blir utsatt for det. Barn og unge som blir mobbet opplever at støttende handlinger fra jevnaldrende ofte er mer til hjelp enn støttende handlinger fra voksne og deres egne handlinger når det gjelder å stoppe mobbingen (14).

Å involvere jevnaldrende som er tilskuere til mobbing er spesielt viktig da voksnes respons på mobbing, spesielt digital mobbing, ofte oppleves av elever som upassende eller lite effektiv. En australsk studie fant at ca. 50% av avgangselevne ved ungdomsskolen (16 – 17 år) rapporterte ingen endring i deres mobbesituasjon etter at de snakket med en lærer om mobbingen (15).

For at flere elever skal bli oppmuntret til å søke om støtte og hjelp, trenger de å føle seg sikre på at deres avsløring av mobbingen vil bli behandlet på en riktig og diskret måte av de ansatte ved skolen. Dette innebærer for eksempel at situasjonen ikke vil bli forverret og at de ansatte lytter til hvordan eleven ønsker at situasjonen skal bli løst.

Et viktig skolebasert tiltak for å støtte elever som ikke søker hjelp hos skolens ansatte når de blir mobbet, er å forbedre elevers forståelse, kunnskap og kompetanse i forhold til forebygging og hvordan en kan respondere som tilskuere ved mobbesituasjoner. Dette bør inngå som en del av den formelle klasseromsundervisningen og bør ta for seg bevisstgjøring i forhold til mobbingens skadeomfang og elevers rettigheter og ansvar. I tillegg til dette bør man gi elevene muligheter til å utvikle egne sosiale ferdigheter og strategier online og offline for å forbedre deres tro på egne evner og muligheter til å respondere enda mer effektivt. Disse strategiene bør integreres som en del av pensum istedenfor at en tar dem opp som et tema ved siden av. Slik kan man jobbe med det over tid, noe som øker muligheten for en vedvarende atferdsendring hos den enkelte elev.

Da mye av den digitale mobbingen er skjult for voksne, er det viktig at en underviser elever i hvordan de kan ta tekniske og sosiale avgjørelser på nettet. De må også få hjelp til å utvikle gode evner i forhold til 'digitalt medborgerskap' og utvikle andre trygghetsstrategier for at de skal kunne hindre, respondere på eller rapportere digital mobbing. Selv om elever har gode tekniske ferdigheter, kan de være mindre bevisste på strategier som kan minske risikoen for at det skal oppstå ubehagelige situasjoner for dem på nettet. Slike strategier kan for eksempel være kunnskap om hvordan en fjerner en nettside med ubehagelig innhold, eller hvordan en støtter en venn som har opplevd ubehagelige hendelser på nettet (16).

Ved å engasjere elever i samarbeid med kunnskapsrike og støttende ansatte på skolen, eksterne støtte- og utdanningstjenester i tillegg til å vektlegge kommunikasjonen mellom elev og foreldre når det gjelder sosiale konflikter og mobbetema, vil en øke elevens evne til å forebygge og respondere på situasjoner hvor digital mobbing forekommer.





## Hovedfunn

De fleste av de 35 nasjonale retningslinjene som omfattet barn og unge la mest vekt på deres ferdighetsutvikling som den beste metoden i forebyggingen av digital mobbing. I forhold til alle de fire kriteriene: skolekultur, politikk og program, ferdigheter og samarbeid på tvers var unges utvikling av ferdigheter det som stod mest i fokus. Kompetanse knyttet til 'digitalt medborgerskap' og nettikette ble fremhevet i over 40% av retningslinjene.

Utøve god nettikette når en kommuniserer på internett	60%
Utvikle relasjonell og teknisk kompetanse for å forebygge digital mobbing (f.eks. forstå forskjellen mellom virkelige og virtuelle venner, ikke sende videre ubehagelige beskjeder)	49%
Bruke teknologien til positive sosiale relasjoner	43%

Å håndtere digital mobbing ved å søke støtte fra foreldre, lærere og jevnaldrende ble rangert som følger:

Søke støtte fra foreldre i forebygging og/eller håndtering av digital mobbing	57%
Søke støtte fra lærere i forebygging og/eller håndtering av digital mobbing	37%
Søke støtte fra jevnaldrende i forebygging og/eller håndtering av digital mobbing	23%

Samarbeidsaktiviteter med skole, familie og samfunnet, der unge er ledere, var fremtredende i retningslinjene rettet mot barn og unge. Å oppmuntre barn og unge til å søke hjelp hos voksne som de stoler på var vektlagt i to tredjedeler av retningslinjene. En tredjedel fokuserte på viktigheten av å søke hjelp på nettet eller å kontakte profesjonelle hjelpetjenester.

Rapportere om digital mobbing til voksne på skolen eller andre voksne en stoler på	60%
Lete etter informasjon eller ressurser på nettet	43%
Lete etter informasjon eller ressurser hos profesjonelle hjelpetjenester som for eksempel telefonhjelpetjenester	38%

Mange av retningslinjene differensierte mellom aktiviteter på nett (f.eks. sosial nettverkssvirkosomhet og chatting) og behovet for spesielle ferdigheter for å takle disse varierende aktivitetene/områdene. Innenfor disse områdene var det spillvirksomhet som var den nettaktiviteten som ble referert til minst.

Å forstå hvordan digital mobbing forekommer ved bruk av sosial nettverksteknologi	49%
... chatterom	40%
... meldingstjenester	37%
... sms og mobiltelefon	34%
... websider	29%
... blogger	29%
... nettspill	20%

Utvikling av digitale ferdigheter hos barn og unge, som er med på å regulere negative interaksjoner mellom dem, ble sterkt vektlagt i retningslinjene. Viktigheten av å verne om privatlivet og behovet for rapporteringsprosedyrer ble nevnt i omtrent 50% av retningslinjene. Bare en tredjedel av retningslinjene inneholdt derimot referanser til rapportering av negative hendelser til politiet.

Utvikle tekniske ferdigheter for å forebygge digital mobbing (f.eks. personverninnstillinger i sosiale nettverks profiler, å ikke dele passord)	54%
Rapportere hendelser til nettoperatørene, blokkere mobbere, ta vare på bevis på digital mobbing	43%
Rapportere digital mobbing til politiet	37%

Det ble viet begrenset oppmerksomhet til det å oppmuntre barn og unge til å utvise lederskap og til å være engasjerte og ansvarsbevisste på proaktive og prososiale måter når det gjelder å håndtere digital mobbing. Bruken av positiv innflytelse fra jevnaldrende, lederskap fra jevnaldrende og støtte til de som ble digitalt mobbet var noe det ble oppmuntret til i litt større grad. I over to tredjedeler av de 35 retningslinjene rettet mot barn og unge nevnes ikke noe om viktigheten av disse typer ferdigheter, og i mindre enn en fjerdedel av retningslinjene er de indikert på en eller annen måte som vist i tabellen under.

Oppmuntre barn og unge til å utvise lederskap når de opplever digital mobbing	17%
Oppmuntre barn og unge til å utvise lederskap ved bruk av teknologi på en positiv måte	17%
Bruke positivt gruppepress for å forhindre digital mobbing	21%



## Anbefalinger

### 1 Proaktiv skolepolitikk, planer og praksis

For at elevene skal føle et eierskap til skolens anti-mobbepolitikk er det viktig at de blir lyttet til, slik at deres syn på definisjon, rapporteringsprosedyrer og strategier for undersøkelse og intervensjon av digital mobbing blir tatt hensyn til.

Da man ikke kontinuerlig kan overvåke barn og unges nettaktivitet må man oppfordre dem til selv å være ansvarlige for egen sikkerhet, istedenfor å stole på restriktiv overvåking utført av voksne. For å forbedre elevenes 'digitale medborgerskap' må man jobbe for å engasjere dem i programmer som omhandler å gi støtte til jevnaldrende, digital veiledning og rådgivning.

### 2 Forståelse og kompetanse

Barn og unge trenger programmer som fokuserer på bevisstgjøring for å få dem til å forstå:

- Hva digital mobbing er og hvilke uttrykksformer den kan ha
- Skaden digital mobbing påfører ofrene
- Skadene digital mobbing har for mobberens digitale rykte, for eksempel kan den påvirke vennskap og relasjoner i tillegg til deres fremtidige yrkeskarriere
- De strafferettslige konsekvensene

Barn og unge må få en mulighet til å utforske egen holdning og til å utvikle de tekniske/digitale ferdighetene som trengs for å være trygge enten ved bruk av internett eller ved bruk av smarttelefoner. Det er behov for spesifikke ferdigheter knyttet til forskjellige nettaktiviteter, som for eksempel sosiale nettverk, chatterom og nettspill. Barn og unge trenger å lære prinsippene for nettikette når de kommuniserer og er sosiale på nett. Fokus må være på at standardene for hvordan en skal oppføre seg i det virkelige liv også gjelder på nettet.

Hver enkelt må gis kunnskap og selvtillit slik at de kan reagere effektivt på digital mobbing. Dette vil si:

- Ikke gjengjelde eller respondere
- Samle bevis
- Fortelle det til noen som kan hjelpe eller ringe en hjelpetelefon
- Blokkere senderen
- Rapportere hendelsen til leverandøren (for eksempel mobiltelefonoperatøren eller operatøren for det sosiale nettverket) og i tillegg politianmelde hendelsen hvis det er snakk om en alvorlig trussel.

Alle barn og unge må informeres om risikoen og fordelene som finnes ved å reagere på digital mobbing på en måte som er:

- Aggressiv
- Problemløsende/ påståelig
- Passiv/emosjonell
- Sosial /spør om hjelp fra venner, jevnaldrende, familie, omsorgspersoner eller lærere

Barn og unge trenger muligheten for å forbedre sine sosiale ferdigheter, empati, moralske resonnement, ferdigheter i å håndtere uakseptabel atferd og aggresjonsmestring.

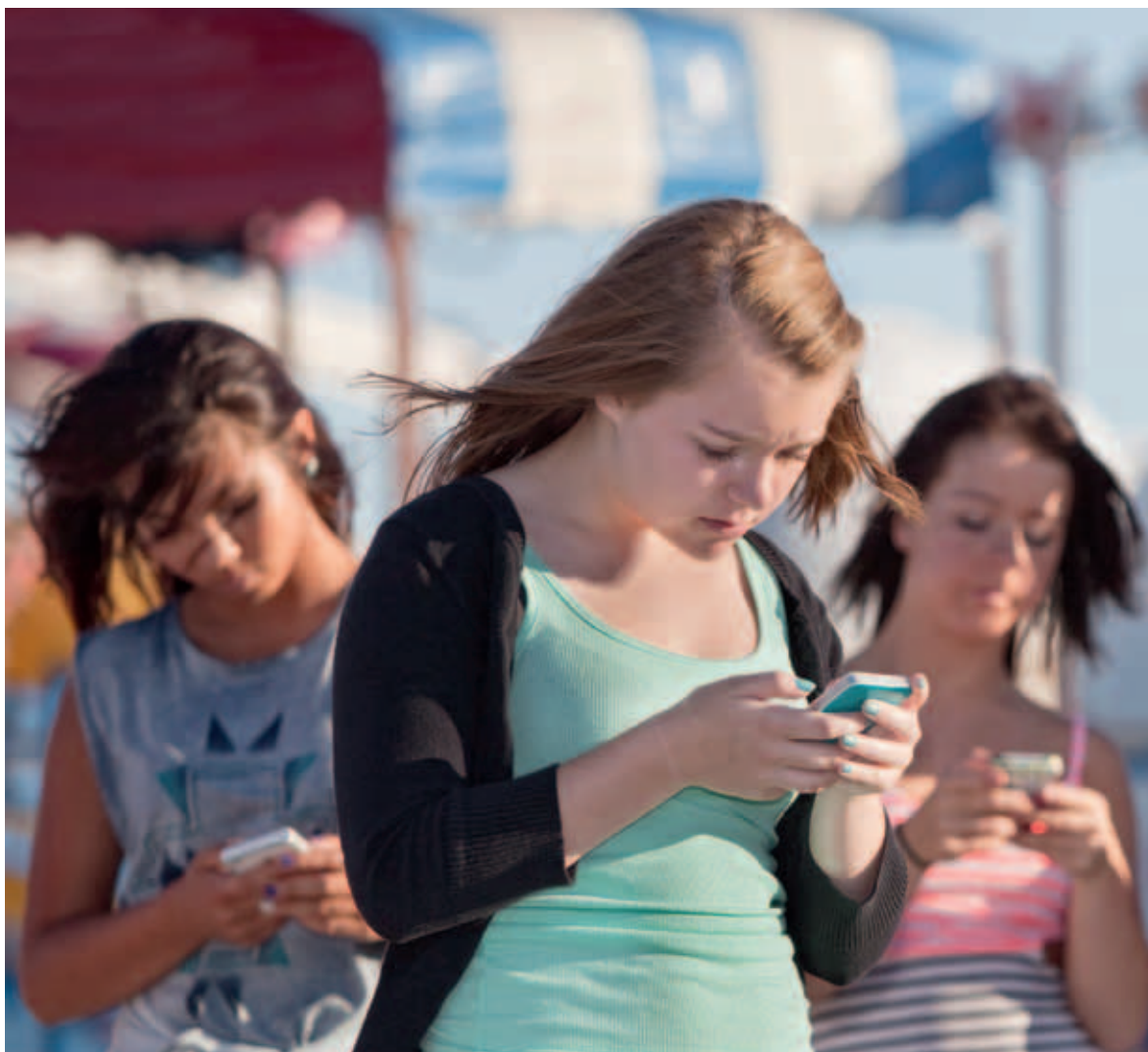


### 3 Samarbeidspartnere

Barn og unge har behov for å utrustes slik at de tør å rapportere til ansatte ved skolen og foreldre når de blir utsatt for digital mobbing. De må forstå at problemet ligger hos den som utøver den aggressive handlingen, og at jo tidligere den digitale mobbingen blir tatt tak i, dess tidligere vil den stoppe. Barn og unge må også bli klar over at det finnes eksterne organisasjoner hvor de kan søke informasjon, råd og veiledning når det gjelder trygg bruk av internett, også når det gjelder digital mobbing. De må også oppmuntres til å oppsøke profesjonell hjelp dersom de blir utsatt for digital mobbing.

### 4 Det sosiale miljøet

Alle barn og unge må anerkjenne viktigheten av å støtte offeret for digital mobbing, både i og utenfor skolen, og at mobbingen rapporteres til skolens ansatte slik at tiltak kan bli iverksatt. I tillegg til dette trenger de også å lære effektive strategier som kan brukes dersom de blir vitne til at en av deres jevnaldrende blir mobbet digitalt. Barn og unge trenger å føle at de har støtte når de forsvarer eller søker hjelp på vegne av ofre for digital mobbing.







### Gjennomgang av forskning

I og med at mobbeatferden og den sosiale konteksten hvor mobbing forekommer er så kompleks, er skolebaserte tiltak for å stoppe mobbing generelt, og digital mobbing spesielt, avhengig av en tilnærming som involverer hele skolen. En slik tilnærming oppnår en ved å etablere et støttende skolemiljø og en konsistent implementering av handlingsplaner og praksis for effektivt å redusere mobbing. Dette omfatter også å forbedre de ansatte ved skolen og elevenes forståelse når det gjelder mobbeatferd og å utvikle et samarbeid mellom ansatte, elever, familier og resten av lokalsamfunnet.

Et støttende skolemiljø gir trygghet og reduserer risikoen for mobbing ved at en oppmuntrer til åpen kommunikasjon og positive relasjoner og styrker elevenes forhold til skolen. Skoler som implementerer strategier som fremmer elevenes følelse av trygghet, har et lavere nivå av mobbeatferd (17). I tillegg til dette viser det seg at elever som rapporterer om tillitsfulle, omsorgsfulle og hjelpsomme venner har mindre sjanse for å utøve mobbeatferd, inkludert digital mobbing (18). Et interessant poeng er at elever som rapporterer at de mobber andre digitalt, eller som selv er utsatt for digital mobbing, ofte forteller at de ikke føler seg ivaretatt av læreren (19).

Positive relasjoner styrker også elevenes tilhørighet til skolen, noe som både bidrar til og er en konsekvens av et positivt skolemiljø (20). Skoletilhørighet kan beskrives som det å føle at en hører til blant medelever, familie, skoleansatte og det utvidede skolemiljøet (21). Høyt nivå av skoletilhørighet henger sammen med gode skoleprestasjoner, positive holdninger til seg selv og andre, lav forekomst av mobbing, redusert elevfracfall og redusert helsefarlig at-

ferd (22). Det er på bakgrunn av dette viktig å styrke følelsen av tilhørighet til skolen ved å forsterke positive interaksjoner mellom elevene i tillegg til å engasjere dem i livet på skolen. Dette kan gjøres gjennom deltakelse i positive skolefaglige aktiviteter (23).

Handlingsplaner og praksis ved skolen er viktig når det gjelder å redusere mobbing (8). Dette fordi det gir et signal til hele skolemiljøet om at skolen engasjerer seg for å bidra til et trygt og støttende skolemiljø. Det gir også et grunnlag for handlings- og atferdsendring. Handlingsplaner og praksis må ta avstand fra mobbeatferd og fremme positive sosiale ferdigheter og rapportering av mobbeatferd, slik at skoleansatte kan respondere konsekvent og effektivt på denne type atferd. Dette vil videre gi elevene tillit til at de ansatte ved skolen konsekvent følger opp rapportering om mobbing.

For å styrke forståelsen av og engasjementet for handlingsplaner og praksis ved skoler er det behov for at handlingsplanene utvikles i et samarbeid mellom alle som er en del av skolemiljøet. Det er også behov for at disse blir promotert, både online og offline, til hele skolemiljøet. I tillegg til dette må de, for å være effektive, bli implementert konsekvent og brukes jevnlig.

Elevenes positive atferd må anerkjennes og oppmuntres til på skolenivå. Dette fordi positiv atferd er relatert til mindre disiplinproblemer (inkludert mobbing) (24). I motsetning til dette er langtidseffekten av straff som en respons på mobbing ikke kjent, og en slik tilnærming kan være skadelig for skolemiljøet og føre til at færre elever melder fra om mobbing. Skolen må respondere på en måte som lærer elevene



hvordan man konstruktivt kan løse sosiale problemer på en forebyggende måte slik at liknende hendelser ikke skjer igjen.

Økt bevissthet og undervisning om hvordan en kan forstå mobbing, og alternative måter å håndtere sosiale utfordringer på, er nødvendig for å utstyre hele skolemiljøet med kunnskapen og evnen til å forebygge, identifisere og respondere effektivt på mobbeatferd.

## Hovedfunn

De 23 retningslinjene som var rettet mot skoler fokuserte generelt sett mye på viktigheten av å opprettholde et positivt og trygt skolemiljø. Det å øke bevisstheten hos elevene var videre den metoden som ble referert mest til i tillegg til det å premiere positiv bruk av IKT.

Øke elevers bevissthet om at de har rett til å søke hjelp for å løse tilfeller av digital mobbing	52%
Øke elevers bevissthet om at det er deres eget ansvar å søke hjelp for å løse tilfeller av digital mobbing	44%
Premiere og oppfordre til positiv bruk av teknologi ved sosialt samvær	39%

Det er derimot mindre fokus på medelever som gruppe, medelevers påvirkning og skolens dynamikk som et ledd i å gi positiv påvirkning.

Bruke positivt gruppepress for å forhindre negativt gruppepress	9%
Bruke medelever som gruppe for å støtte studenter som blir utsatt for digital mobbing	17%
Ta i bruk samarbeidslæring som igjen kan føre til prososial atferd	22%
Utvikle programmer og implementere strategier som kan få studenter til å delta i en positiv skolekultur, som for eksempel et støttende nettverk for medelever	17%

Til tross for at viktigheten av at handlingsplaner ved skolene bør inkludere digital mobbing ble fremhevet, og at det var fokus på digitale relasjoner ved forebygging og håndtering av mobbesituasjoner, ble ikke rollen skolens handlingsplaner kan ha i dette arbeidet tillagt så stor vekt som forventet. Generelt sett ble det funnet at retningslinjer i forhold til skolen undervurderte organisasjonens rolle i utarbeidelsen av handlingsplanene og gjennomføringen av prosessene.

Håndtere rapportering om digital mobbing seriøst med klare og konsistente handlinger	36%
Utvikle og implementere en skolebasert handlingsplan for forebygging av mobbing som også inkluderer redusering og håndtering av digital mobbing	27%
Prosedyrer for dokumentasjon og hvordan man skal håndtere digital mobbing	24%
Utvikle og vedlikeholde handlingsplaner, programmer og prosedyrer knyttet til digital mobbing i samarbeid med andre ansatte, elever og foreldre	18%
Enighet om en definisjon på digital mobbing, og ha en samlet uttalelse om hva som er forventet og hva som er uakseptabel atferd ved bruk av IKT og digital mobbing	14%
Koordinere en plan for hele skolen som beskriver atferdshåndtering	14%
Lokalisere relevante ressurser som ansatte, tid, penger, lokaler og materialer for implementering av strategier som reduserer og håndterer digital mobbing	14%
Tilby muligheter for profesjonell kompetanseutvikling for ansatte med ansvar for implementeringen av strategier	14%
En erklæring som tar for seg rettigheter og ansvar for alle medlemmer av skolemiljøet, inkludert de besøkende, når det gjelder forebygging av digital mobbing	5%

Et hovedpoeng som gikk igjen i mange av retningslinjene rettet mot skoler var viktigheten av å utvikle elevenes ferdigheter til å håndtere problemet. Til sammenlikning ble skolens rolle i forhold til å tilrettelegge, engasjere, tilby beskyttelse, støtte og utruste elevene, tillagt lite vekt i mange av de nasjonale retningslinjene. I tillegg til dette var det veldig få retningslinjer som eksplisitt verdsatte viktigheten av å jobbe med elevene som mobber andre digitalt.

Gjøre elever i stand til å gjenkjenne og rapportere om mobbetilfeller	52%
Engasjere elever aktivt i forebygging og håndtering av digital mobbing	32%
Utvikle beskyttelsesstrategier, inkludert strategier for å søke hjelp	30%
Tilby litteratur og aktiviteter som styrker elevenes nettsikkerhet og gi dem verktøy slik at de kan løse problemer de møter, i tillegg til at de opparbeider seg viktige ferdigheter når det gjelder å få relasjoner til å vare og det å være medlem av et digitalt fellesskap	22%
Tilby passende overvåking og veiledning av elevers bruk av teknologi	18%
Hjelpe elever som mobber andre digitalt til å bruke sine lederegenskaper og sosiale ferdigheter på en mer positiv måte	5%



Når det gjelder samarbeid mellom skole, hjem og samfunn i forebygging og håndtering av digital mobbing foreslår noen retningslinjer at det viktigste aspektet her er bruken av rådgivning og implementering av spesialisert kunnskap. Dette kan føre til et "bedre informert" skolemiljø, spesielt blant lærerne.

Søke mer informasjon og ressurser i utviklingen av en helhetlig skolepolitikk og prosedyrer på hvordan en skal håndtere digital mobbing	36%
Søke mer informasjon om profesjonell kompetanseheving innen digital mobbing for lærere	36%

## Anbefalinger

### 1 Proaktiv skolepolitikk, planer og praksis

Lærere og alle medlemmer av skolemiljøet har behov for tydelig og lik informasjon fra skoleledelsen knyttet til støtte og rutiner for forebygging, undersøkning, rapportering og hvordan reagere på digital mobbing. De må også snakke med elevene om digital mobbing. I tillegg til dette må lærerne selv fremstå som rollemodeller og motivere elevene til å støtte de som blir mobbet og være med på å danne et skoleklima som ikke tolererer digital mobbing.

### 2 Forståelse og kompetanse

Det er behov for at skolene implementerer handlingsstrategier som innebærer en atferdsendring når de håndterer mobbing, der en også tar hensyn til alder. Eldre elever har for eksempel mer kunnskap og større forståelse når det gjelder internett. Yngre elever kan derimot trenge mer teknisk støtte i forhold til å få slutt på den digitale mobbingen.

Positiv disiplin, læring gjennom samarbeid og konfliktløsende tilnærminger kan også gi retning til grunnregler, planer og programmer gjennom at det støtter opp om positiv bruk av teknologi og anti-mobbeprogrammer. Skoler representerer en ideell kontekst for utvikling av kommunikasjon på nettet og andre sosiale ferdigheter, som for eksempel 'digitalt medborgerskap'.

### 3 Samarbeidspartnere

Alle medlemmer av skolemiljøet; både lærere, foreldre og elever, må samarbeide for at man skal klare å redusere digital mobbing. I saker som omhandler digital mobbing er det viktig at alle parter tar kontakt med hverandre og jobber sammen. Det er ikke et spørsmål om når foreldrenes ansvar slutter og skolens ansvar begynner, men hvordan man kan gjøre digital mobbing til et felles ansvar.

### 4 Det sosiale miljøet

Skoler må utvikle og opprettholde en positiv og støttende skolekultur ved hjelp av det positive forholdet de bygger mellom, og blant, ansatte og elever. Ansatte ved skolen og elevene må utvikle kunnskap og ferdigheter slik at de effektivt kan reagere og hjelpe dem som blir digitalt mobbet. For å oppnå en slik respons på digital mobbing kreves det et åpent skolemiljø og en støttende og tillitsfull atmosfære som har tydelige retningslinjer for hvordan miljøet forventer at en reagerer og responderer på digital mobbing. Varme, støttende og autoritative ansatte ved skolen bidrar også til bedre relasjoner og et positivt skole og klassemiljø.

Elever trenger også å få muligheten til å praktisere trygge tilskuerferdigheter på skolen, da det ofte viser seg at de unnlater å rapportere om tilfeller av digital mobbing til ansatte ved skolen i frykt for at de vil bli fratatt teknologien de bruker. Det er her viktig å fremme bruken av positive atferdsmodeller istedenfor tilnærminger der man tar i bruk straff.







## Gjennomgang av forskning

Lærere og andre ansatte ved skolen har en viktig rolle i arbeidet med å redusere mobbing generelt og digital mobbing spesielt. De er i en spesiell posisjon fordi de har muligheten til å handle effektivt og konsekvent i sin reaksjon på mobbeatferd blant elevene (26). Ansatte ved skolen rapporterer om mindre selvtillit når det gjelder å reagere på skjult mobbing (inkludert digital mobbing) sammenliknet med mer åpen verbal og fysisk mobbing. Det blir ofte sagt at de er usikre på hvordan de skal reagere (27). Det som skjer når mobbingen ikke blir reagert på, eller blir tatt hånd om på en lite effektiv måte, er at mobbingen med stor sannsynlighet vil vedvare og til og med øke over tid (26).

Det er her behov for tydelige retningslinjer og praksis for å støtte læreres implementering av reaksjoner på mobbesituasjoner. En australsk studie (The Australian Covert Bullying Prevalence Study, ACBPS) viste at mangel på klare og tydelige prosedyrer for forebygging, rapportering og håndtering av mobbing betyr at ansatte ved skolen ikke har retningslinjer og støtte som kan oppmuntre til effektiv håndtering (28). Forventninger om atferd, konsekvensene ved dårlig atferd, og prosedyrer som blir brukt av skolen ved mobbing, må bli kommunisert tydelig til både de ansatte og alle andre som er en del av skolemiljøet. Dette for å øke bevisstheten og sikre en god implementering.

Ansatte ved skolene trenger en god profesjonell opplæring som gir dem tro på seg selv og selvtillit til å hjelpe elever ved mobbing eller andre relaterte problemer. Denne opplæringen må være en del av en helhetlig reaksjon på mobbing fra skolens side, hvor opplæringen er knyttet til skolens retningslinjer og handlings-

planer i forhold til mobbing. Selv om størstedelen av de ansatte ved skoler ikke aksepterer mobbing (28) og føler at de har et ansvar for å redusere og forhindre mobbing på skolen, rapporterer mange at de trenger mer opplæring for å forbedre sine ferdigheter i forhold til hvordan redusere og reagere på mobbing.

Aspekter ved lærerens relasjoner til elevene, som for eksempel mengden støtte og varme, er også relatert til elevenes oppfattelse av det sosiale miljøet. Dette har igjen en sterk påvirkning på elevenes mobbeatferd (29). Dårlig klasseledelse (slik det blir oppfattet av elevene) er assosiert med en høyere sannsynlighet for å mobbe andre. Lærere som utøver en mer effektiv klasseledelse har derimot lavere mobbetall (30). Bruk av positive klasseledelsesteknikker som en reaksjon på mobbing, i tillegg til bruk av klasseregler mot mobbing, er viktige metoder for å redusere mobbeatferd.

En australsk studie fant at en stor prosentandel av de ansatte ved skolen (71%) rettferdiggjør bruk av straff for å håndtere mobbing. Det er imidlertid stor uenighet om hvilke strategier en spesifikt skal bruke i forhold til mobber og mobbeofre (31). Bruken av straff for å håndtere mobbing i skolen har begrensninger da det kun midlertidig stopper den uønskede atferden, i stedet for å stoppe den helt. Dette kan føre til at mobber i fortsettelsen tyr til mer skjulte former for mobbing som er vanskeligere for de voksne å identifisere. "Restorative" tilnærminger (dvs. å gjeninnføre situasjoner uten mobbing) er ofte nyttige som et første steg; en engelsk studie fant at to tredjedeler av skoler bruker en eller annen form for "restorative" tilnærminger i håndteringen av mobbing (32).

Den digitale generasjonskløften mellom unge og lærerne deres kan være en potensiell barriere i forsøket på å hjelpe elever som blir mobbet digitalt (33). I en studie av læreres oppfatning av digital mobbing viste det seg at majoriteten av de spurte lærerne rapporterte at de generelt sett manglet selvilliten til å identifisere og håndtere digital mobbing (34). Videre vil denne kløften kunne føre til at elevene er av den oppfatning at lærerne ikke kan hjelpe dem hvis de sier ifra om digital mobbing (16).

I tillegg til lærerens egen innsats for å redusere digital mobbing, er en fortløpende dialog mellom læreren og foreldrene en viktig bidragsyter til et positivt skolemiljø (35). Denne fortløpende kommunikasjonen bør bidra til å oppmuntre og hjelpe foreldre til en effektiv overvåking og kommunikasjon med barnet sitt om alle typer mobbing, spesielt digital mobbing, da dette er atferd som vanligvis foregår på fritiden.

## Hovedfunn

Det var 32 retningslinjer som tok for seg lærere som en hovedmålgruppe. Lærere fungerte ofte som rollemodeller når det gjaldt å fremme positive måter en kan bruke teknologi på, vise en positiv bruk av informasjonsteknologi, og fremme elevens bevissthet.

Fremme positive måter å bruke teknologi på ved sosial interaksjon	50%
Vise den positive bruken av informasjonsteknologien for elevene	47%
Fremme elevens bevissthet om rettigheter og ansvar for å søke etter hjelp for å håndtere digital mobbing	47%

Et område som ble lite nevnt i retningslinjene var lærerens rolle i utvikling av handlingsplaner og evaluering. Få retningslinjer oppmuntret lærere til å dokumentere prosedyrer og resultater i arbeidet med håndtering av digital mobbing, bruke positiv støtte, ros og oppmuntring for å redusere uønsket atferd og evaluere egne handlinger i forbindelse med håndtering av digital mobbing.

Bruke positiv støtte, ros og oppmuntring for å redusere digital mobbeatferd	13%
Tydlig dokumentasjon av prosedyrer og resultat for håndtering av digital mobbing for å registrere effektiviteten og innføre mulige endringer	16%
Evaluere egne handlinger når det gjelder å forhindre og håndtere digital mobbing	18%

Lærere ble ofte oppmuntret til å ta rapporteringer av digital mobbing seriøst, men bare omtrent en tredjedel av retningslinjene nevnte det å tilby overvåking og veiledning til elevene. I likhet med dette var det kun ca. en tredjedel av retningslinjene som oppfordret lærere til å utvikle sin egen digitale kompetanse for effektivt å håndtere digital mobbing.

Behandler meldinger om digital mobbing seriøst og med en tydelig og konsekvent handling	45%
Tilby passende overvåking og veiledning av elevers bruk av digitale medier	31%
Utvikle den nødvendige kunnskapen for å håndtere elevers digitale mobbeatferd	31%

Det å oppmuntre og hjelpe elever til å bruke teknologi for sosial interaksjon på en positiv måte ble ofte sett i retningslinjene. Det var derimot få retningslinjer som tok opp lærerens deltakelse i en profesjonell utvikling av måter å håndtere digital mobbing på. I praksis vil dette resultere i at det mye omtalte digitale skillet mellom unge og lærerne deres vil kunne bli enda større.

Oppmuntre og hjelpe elever til å bruke teknologi for sosialt samvær på en positiv måte	53%
Delta i en profesjonell utvikling av måter å håndtere digital mobbing på	20%

Majoriteten av retningslinjene for lærere vektla viktigheten av samarbeid med foreldre og andre ressurser i nærmiljøet. Det ble derimot sjelden gått inn på mekanismene og handlingene som kan føre til bedre forhold mellom foreldrene og nærmiljøet. Viktige aspekter som måter å utvikle strategier mot digital mobbing på, med utgangspunkt i foreldresamarbeid, og det å øke foreldre og nærmiljøets bevissthet om måter man kan forebygge eller håndtere digital mobbing på, var dessverre veldig dårlig dekket og mindre tydelig i retningslinjene.

Øke foreldrenes bevissthet om digital mobbing og måter en kan forebygge eller håndtere slik atferd	20%
Bygge et tett samarbeid mellom foreldre og skoleadministrasjonen	19%
Øke nærmiljøets bevissthet om digital mobbing og måter en kan forebygge eller håndtere slik atferd	16%
Utvikle positive strategier for å håndtere digital mobbing i samarbeid med foreldre	9%



## Anbefalinger

### 1 Proaktiv skolepolitikk, planer og praksis

Lærere har behov for kompetanseheving og støtte fra skoleledelsen slik at de vet hvordan de skal reagere når digital mobbing forekommer. Denne informasjonen må være tydelig, konsistent og presis slik at alle som er på skolen vet hvordan de skal reagere på en mest mulig effektiv måte. Det er også viktig at skoleledelsen oppmuntrer og muliggjør for lærerne å stadig implementere og evaluere effektive reaksjoner på digital mobbing.

### 2 Forståelse og kompetanse

Lærere har behov for profesjonell trening for å håndtere digital mobbing på en effektiv måte. De ville hatt fordel av en dypere forståelse av gruppedynamikk og ferdigheter i å håndtere konflikter. Det er viktig at skoleledelsen vurderer de ansattes kapasitet for å få en oversikt over deres profesjonelle kompetansebehov for å håndtere digital mobbing. Lærere må for eksempel øke elevenes bevissthet rundt sikkerhet på nettet og nettikette.

### 3 Samarbeidspartnere

Lærere har behov for å aktivt samarbeide og utvikle kontakt med foreldre. Dette for å utvikle et nært samarbeid, utvikle samarbeidsstrategier for å håndtere digital mobbing, kunne kontakte foreldre ved behov og øke foreldre og nærmiljøets bevissthet rundt digital mobbing.

### 4 Det sosiale miljøet

Lærere trenger å aktivt involveres i å skape en positiv atmosfære i klasserommet og positive relasjoner til sine elever. Lærere må også kunne ha muligheten til å hjelpe elever med å støtte de som blir digitalt mobbet og også stoppe de som hjelper og assisterer de elevene som mobber andre digitalt. I tillegg til dette må de oppmuntre elever til å rapportere digital mobbing. Et nært forhold mellom lærer og elev vil bidra til et mer positivt klasse- og skolemiljø, i tillegg til at det vil bli lettere å oppdage og ta tak i konflikter og problematiske situasjoner mellom elever.

Elever er i en unik posisjon og har en viktig rolle når det gjelder å ta tak i problemer knyttet til digital mobbing på skolen. Derfor må skolen også aktivt engasjere dem som medhjelpere/kartleggere. Lærere må bruke muligheten til å lære om måter elevene bruker internett på, mens elevene må lære måter å løse sosiale problemer og utvikle sosiale ferdigheter på av læreren.





# KONKLUSJON

Denne gjennomgangen av litteratur og analyse av tilgjengelige retningslinjer i arbeidet med digital mobbing i Europa, Israel og Australia peker på mange utfordringer. Det er viktig at disse blir tatt tak i slik at skoler, lærere, elever og foreldre kan forebygge og reagere på digital mobbing på en effektiv måte.

For å forebygge og stoppe digital mobbing av barn og unge, noe som er et økende helseproblem, mener vi at det er viktig at samfunnet, skolen, lærere, foreldre og elever har et felles fokus når det gjelder å jobbe sammen om grunnregler og praksis. Elever har videre et spesielt behov for å bli hørt i utviklingen av handlingsplaner og prosedyrer som omhandler dem.

For skoler er det viktig å inkludere fokus på digital mobbing som en del av det generelle arbeidet mot mobbing, og at de har lærere som i timene gir elevene tro på seg selv og selvtillit når det gjelder å rapportere og søke hjelp når de opplever at en medelev blir mobbet digitalt.

Alle barn og unge har behov for å lære teknikker slik at de kan forbli trygge når de er på internett og vite hvordan de kan håndtere digital aggresjon på en effektiv måte. Det er også viktig at foreldre og lærere ikke frasier seg ansvaret de har når digital mobbing oppstår, men heller forsikrer seg om at ofre for digital aggresjon og mobbing får den nødvendige støtten og kunnskapen de trenger for å håndtere frem-

tidige angrep. Vi anbefaler på det sterkeste at lærere også veileder elever som mobber i hvordan de kan bruke sine sosiale ferdigheter på en bedre måte når de er på internett og til å bruke sine lederevner på en positiv måte.

For at lærere skal forebygge og reagere på digital mobbing på en best mulig måte, må de få opplæring i forståelse av gruppedynamikk og ferdigheter i håndtering av uakseptabel atferd som en del av lærerutdanningen og kompetansehevingen.

Når det gjelder foreldre og viktigheten av deres rolle i forebygging, identifisering og respondering på digital mobbing er det viktig å presisere at jo mer kunnskap foreldre får om internett og risikofaktorer knyttet til bruk av dette, dess bedre rustet vil de være til å sikre barnas trygghet når de er på internett. Det er i tillegg til dette viktig at de utvikler en regelmessig og god kommunikasjon med barna sine med fokus på behovet for nettvett, atferd og rapportering av digital kommunikasjon som de eller noen av deres venner opplever som sårende eller skadelig.

Fordelene ved bruk av digitale media både i sosiale sammenhenger og når det gjelder utdanning er mange og understrekes ofte. Det er imidlertid viktig å være bevisst på negative konsekvenser, og vi håper at denne gjennomgangen av retningslinjene bidrar til at risikoen for at barn og unge utsettes for digital mobbing minker.

## Etterord

Vi ønsker å takke Lian McGuire ved anti-mobbesenteret ved Trinity College Dublin for hennes hjelp ved produksjonen av disse retningslinjene. I tillegg ønsker vi å takke prosjektet Key to the Mind, som er finansiert av det finske sosial og helsedepartementet, for deres støtte med å designe dette heftet.



# Referanser

1. Rigby, K., *Psychosocial functioning in families of Australian adolescent schoolchildren involved in bully/victim problems*. Journal of Family Therapy, 1994. **16**: 173-187.
2. Wang, J., R.J. Iannotti, og T.R. Nansel, *School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber*. Journal of Adolescent Health, 2009. **45**(4): 368-375.
3. Aman-Back, S. og K. Bjorkqvist, *Relationship between home and school adjustment: Children's experiences at ages 10 and 14*. Perceptual and Motor Skills, 2007. **104**: 965-974.
4. Connors-Burrow, N.A., m.fl., *Adults matter: protecting children from the negative impacts of bullying*. Psychology in the Schools, 2009. **46**(7): 593-604.
5. Li, Q., *New bottle but old wine: A research of cyberbullying in schools*. Computers in Human Behavior, 2007. **23**(4): 1777-1791.
6. National Children's Home. *1 in 4 children are the victims of "on-line bullying"*. 2002 [siteret 19. juli 2004]; Tilgjengelig fra: <http://www.nch.org.uk/information/index.php?i=237>.
7. Smith, P.K., m.fl., *Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2008. **49**(4): 376-385.
8. Farrington, D.P. og M.M. Ttofi, *School-based programs to reduce bullying and victimization*, in *Campbell Systematic Reviews*. 2009, The Campbell Collaboration: Oslo.
9. Rigby, K., *What children tell us about bullying in schools*. Children Australia, 1997. **22**(2): 28-34.
10. Vandebosch, H. og K. Van Cleemput, *Cyberbullying among youngsters: Profiles of bullies and victims*. New Media and Society, 2009. **11**: 1349-1371.
11. Ybarra, M. og K. Mitchell, *Youth engaging in online harassment: Associations with caregiver-child relationships, Internet use, and personal characteristics*. Journal of Adolescence, 2004. **27**: 319-336.
12. O'Connell, P., D. Pepler, og W. Craig, *Peer involvement in bullying: Insights and challenges for intervention*. Journal of Adolescence, 1999. **22**: 437-452.
13. O'Moore, M. *Cyberbullying: The situation in Ireland*. Pastoral care in education. 2012. **30**:3 209-223.
14. Davis, S. og C. Nixon. *The Youth Voice Project*. 2010 [siteret 12. mars 2010]; Tilgjengelig fra: <http://www.youthvoiceproject.com/>.
15. Rigby, K., *The victimized student's dilemma: To tell or not to tell*. Youth Studies Australia, 2002. **21**(3): 33-36.
16. Agatston, P.W. og S. Limber, *Students' perspectives on cyber bullying*. Journal of Adolescent Health, 2007. **41**: S59-S60.
17. Glew, G., m.fl., *Bullying, psychosocial adjustment and academic performance in elementary school*. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 2005. **159**(11): 1026-1031.
18. Williams, K.R. og N.G. Guerra, *Prevalence and predictors of Internet bullying*. Journal of Adolescent Health, 2007. **41**: S14-S21.
19. Sourander, A., m.fl., *Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents*. Archives of General Psychiatry, 2010. **67**(7): 720-728.
20. Waters, S., *Social and ecological structures supporting adolescent connectedness to school: A theoretical model*. American School Health Association, 2009. **79**(11): 516-524.
21. Rowe, F., D. Stewart, og C. Patterson, *Promoting school connectedness through whole school approaches*. Health Education Research, 2007. **107**(6): 524-542.
22. Bond, L., m.fl., *Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes*. Journal of Adolescent Health, 2007. **40**: 357.e359-357.e318.
23. McBride, N., R. Midford, og R. James, *Structural and management changes that encourage schools to adopt comprehensive health promotion programs*. Health Promotion Journal of Australia, 1995. **5**(1): 17-23.
24. Luiselli, J.K., m.fl., *Whole-school positive behaviour support: effects on student discipline problems and academic performance*. Educational Psychology, 2005. **25**(2): 183-198.
25. Skiba, R.J. og R.L. Peterson, *School discipline at a crossroads: From zero tolerance to early response*. Exceptional Children, 2000. **66**(3): 335-347.
26. Espelage, D.L. og S. Swearer, *Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here?* School Psychology Review, 2003. **32**(3): 365-383.
27. Bauman, S. og A. Del Rio, *Preservice teachers' responses to bullying scenarios: Comparing physical, verbal, and relational bullying*. Journal of Educational Psychology, 2006. **98**(1): 219-231.
28. Cross, D., m.fl., *Australian Covert Bullying Prevalence Study (ACBPS)*. 2009, Report prepared for the Department of Education, Employment and Workplace Relations (DEEWR): Western Australia.
29. Gini, G., *Bullying as a social process: The role of group membership in student's perception of intergroup aggression at school*. Journal of School Psychology, 2006. **44**(1): 51-65.
30. Roland, E. og D. Galloway, *Classroom influences on bullying*. Educational Research, 2002. **44**(3): 299-312.
31. Rigby, K. og S. Bauman, *How school personnel tackle cases of bullying: A critical examination*, in *Handbook of bullying in schools: An international perspective*, S.R. Jimerson, S.M. Swearer, og D.L. Espelage, Editors. 2010, Routledge: New York, 455-467.
32. Thompson, F. og Smith, P.K., *The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools*. Research Brief DFE-RB098, 2011. London: DfE.
33. Bhat, C.S., *Cyber bullying: Overview and strategies for school counsellors, guidance officers, and all school personnel*. Australian Journal of Guidance and Counselling, 2008. **18**(1): 53-66.
34. Li, Q., *Cyberbullying in schools: An examination of preservice teachers' perception*. Canadian Journal of Learning and Technology, 2008. **34**(2): 75-90.
35. Lee, C., *An ecological systems approach to bullying behaviors among middle school students in the United States*. Journal of Interpersonal Violence, 2011. **26**(8): 1164-1693.





#### FORFATTERE OG TILHØRIGHET:

**Almeida, Ana**, *Universitetet i Minho, Portugal*

**Berne, Sofia**, *Universitetet i Gøteborg, Sverige*

**Cross, Donna**, *Edith Cowan University i Perth, Australia*

**Deboutte, Gie**, *Media & ICT in Organisations & Society, (MIOS), Universitetet i Antwerpen, Belgia*

**Fandrem, Hildegunn**, *Universitetet i Stavanger, Norge*

**Fulop, Marta**, *Hungarian Academy of Sciences i Budapest, Ungarn*

**Heiman, Tali**, *The Open University, Israel*

**Kurki, Marjo**, *Universitetet i Turku, Finland*

**Olenik-Shemesh, Dorit**, *The Open University, Israel*

**O'Moore, Mona**, *Trinity College Dublin, Irland*

**Stald, Gitte**, *IT universitetet i København, Danmark*

**Syggollitou, Efi**, *Aristotle University i Tessaloniki, Hellas*

**Välimäki, Maritta**, *Universitetet i Turku, Finland*

<http://sites.google.com/site/costis0801/>

cyber  
bullying  
COST IS 0801



Læringsmiljøsentret  
Universitetet i Stavanger

Den norske oversettelsen er gjort ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning, Universitetet i Stavanger, av stipendiat Ida Risanger Sjørud og førsteamanuensis Hildegunn Fandrem  
Copyright © WG3 Cost Action IS0801 | Grafisk design: Tiina Kuoppala