



Elevrådets idéhefte mot mobbing
UNGDOMSTRINNET. Senter for atferdsforskning 2012

Bokmål

© Nasjonalt læremiddelsenter 1996

ISBN 82-7726-417-8

Grafisk formgivning – omslag: Radek Doupovec

Illustratør – skilleark/årshjulet: Craig Flannagan

Trykk: Gan Grafisk as

Elevrådets idéperm mot mobbing er etter oppdrag fra Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet utarbeidet ved Senter for atferdsforskning, Høgskolen i Stavanger, av prosjektleder Elaine Munthe i samarbeid med Kathrine Auestad, Siv Midthassel, Kjersti Roland, Unni Vere Midthassel og Ingunn Hetland

En spesiell takk rettes til Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementets

referansegruppe:

Elisabeth Løland

Anders Røsjø

Jessica Angstreich

Thomas Palm

Heidi A. Austlid, NEO

Håvard B. Øvregeård, NGS

og også takk til elever, elevråd og lærere ved Våland skole, Riska skole og

Randaberg videregående skole.

2. utgave, 1. opplag

© Senter for atferdsforskning 2003

ISBN 82-7578-016-0

Grafisk formgivning – Apropos Communication

Fotograf – Sigbjørn Sigbjørnsen

Trykk – Bryne Offset

Elevrådets idéperm mot mobbing ble revidert av Senter for atferdsforskning i forbindelse med revitaliseringen av SAF's program mot mobbing, Zero.

3. utgave, 1. opplag

© Senter for atferdsforskning 2012

ISBN 978-82-7578-052-0

Grafisk formgivning – Apropos Communication

Fotograf – Sigbjørn Sigbjørnsen

Trykk – Grafo

Heftet ble omarbeidet i 2012 av Gaute Auestad med god hjelp fra flere, spesielt Kristin Aasheim Krunenes og Maren Stabel Tvedt.

Forord

Kjære elever,

45000 elever i Norge gruer seg til å gå på skolen fordi de blir plaget/mobbet enten på skolen eller på skoleveien. Eksempler på mobbing kan være erting, utestenging eller fysisk vold. En eller flere elever utfører denne mobbingen flere ganger, og mange elever ser på uten å gjøre noe. Mobbing forekommer også i fritiden når barn og unge møtes, og ved hjelp av mobiltelefon og på Internett. Digital mobbing er et alvorlig problem for mange i dag.

Dikteren Arnulf Øverland har skrevet:

*Du må ikke tåle så inderlig vel
Den urett som ikke rammer deg selv!*

Vi må aldri akseptere at noen blir utsatt for mobbing/plaging. Dersom DU sier "nei" til mobbing, vil sannsynligvis også andre gjøre det. UNNGÅ å bli en passiv tilskuer.

Å stoppe mobbing er først og fremst et ansvar for de voksne. Det er derfor viktig at du melder fra til en voksen på skolen dersom du vet at noen blir utsatt for mobbing. Å melde fra om mobbing eller plaging, er ikke å sladre. Det er en nødvendig hjelp til en som blir utsatt for et overgrep.

Alle skoler har ifølge Opplæringsloven plikt til å arbeide for å bedre elevenes skolemiljø. Elevene skal være med på dette arbeidet.

Opplæringslovens § 9a gir alle elever en individuell rett til ikke å bli utsatt for mobbing. Lovparagrafen tydeliggjør de voksnes plikt til å gripe inn mot mobbing.

Forskning viser at mobbingen er omfattende, og det er forskjell mellom skolene. Skoler som arbeider målrettet mot mobbing har mindre mobbing enn skoler som ikke arbeider like systematisk. Det er derfor all grunn til at DERE går i gang med dette arbeidet på deres skole – eller arbeider videre med det gode arbeidet som kanskje allerede foregår. Og skal arbeidet lykkes, må dere forene krefter med foreldrene og de ansatte på skolen.

Dersom alle drar i samme retning, blir en sterk!

Zero er et program mot mobbing som Senter for atferdsforskning har utarbeidet. For å lykkes i arbeidet mot mobbing, er det viktig at alle som har noe med skolen å gjøre, samarbeider om denne jobben. Derfor er programmet laget slik at ansatte i skolen, elever og foreldre kan samarbeide.

Vi har laget "*Elevrådets idéhefte mot mobbing*" til bruk for elevrådet på skolene. Vi håper heftet vil være til god hjelp i arbeidet i den enkelte klasse og oppfordrer den enkelte tillitsvalgte til å samarbeide med sin klasselærer om hvordan arbeidet mot mobbing kan foregå i sin klasse.

Lykke til med arbeidet!

Unni Vere Midthassel

senterleder



Innhold

6 Til tillitseleven

7 Hvordan bruke heftet?

9 Mobbing

9 Hva - hvordan?

12 Fakta om mobbing

14 Elevrådets arbeid mot mobbing

14 Gjør noe!

16 Hvordan lage elevrådets handlingsplan?

18 Klassens time

20 Rollespill

23 Om å være tilskuer

24 Jeg holdes utenfor

26 Oppgaver til arbeidet i klassene

27 Oppgavesett nr. 1. Mobbing

29 Oppgavesett nr. 2. Bortforklaring av mobbingen

31 Oppgavesett nr. 3. "Det var ikke bare jeg!"

33 Oppgavesett nr. 4. Tilskuerne

36 Årshjulet

37 Ta kopi av årshjulet

38 Forslag til innhold i et årshjul

39 Bli kjent i elevrådet!

40 Trygg skolegård – kampanje

42 Elevrådets postkasse

43 Storsamling

44 Plakater og skilt

45 Konkurranser

48 Film

48 Kafé

49 Temadag eller prosjekt om mobbing

51 Klassemiljø

52 Diskusjon i klassen om klassemiljø

52 Miljøgruppe i klassen

55 Flere gode tiltak i klassen

60 Internett og sosiale medier

61 Elevrådets hjemmeside

62 Materiell og kontakter

62 Skjønnlitteratur

65 Filmer

66 Nyttige Internettadresser

67 Kontaktpersoner og gode hjelpere

Ta kopi av denne siden til alle tillitselevne.

Til tillitseleven

DITT LEDERANSVAR

Ledere betyr mye for klassens miljø, både når klassen er ny, og når alle kjenner hverandre fra før. Du er blitt valgt som tillitselev i din klasse. Kanskje merker du at elevene i klassen din har tillit til deg?

ET GODT MILJØ

For at det skal bli mindre mobbing og konflikter på skolen, er det viktig at alle elevene trives. Arbeidet med å skape et godt miljø i klassen må begynne så tidlig som mulig. Begynnelsen av skoleåret er svært viktig. Dersom det legges et godt grunnlag helt fra starten av, vil miljøet i klassen sannsynligvis holde seg godt i lang tid framover.

TA INITIATIV!

Du som er tillitsvalgt, har et spesielt ansvar for miljøet i klassen. Det er viktig at du tar denne oppgaven på alvor. Ta initiativ i din klasse til å være med på å skape et godt miljø. Ikke vent! Noe av det viktigste du kan gjøre, er å vise alle at du tar avstand fra mobbing. Si klart fra hva du mener om mobbing. Du kan også hjelpe til slik at elevene i din klasse samarbeider godt med lærerne. Det er helt nødvendig for god trivsel i klassen. Avtal gjerne regelmessige konferansetimer mellom tillitselev og lærer. Andre forslag til hvordan du og klassen din kan arbeide med klassemiljøet, finner du lenger bak i dette idéheftet.

NÅR MOBBING OPPSTÅR

Dersom det oppstår mobbing i din klasse, er det mye som kan gjøres for å stoppe den. Mobbing er alles ansvar. Tilskueren har mye makt. Når du eller andre ser at mobbing foregår, er dere tilskuere. Hva dere gjør når mobbingen foregår, har mye å si for om mobbingen vil fortsette eller stoppe. Hvis ingen bryr seg, hvis ingen sier noe, fortsetter gjerne mobbingen. Hvis vi sier fra, hvis vi viser at vi bryr oss, kan den som

blir plaget, oppleve støtte og varme. Mobberen vil se at det han eller hun gjør er galt, og at det er ingen som liker det som foregår.

DIN ROLLE SOM TILSKUER OG TILLITSELEV

Du er spesielt viktig i arbeidet mot mobbing. Du har et lederansvar. Det at du sier NEI til mobbing, kan føre til at andre også gjør det. I tillegg kan det være ditt ansvar å snakke med læreren når du vet at det er noen som mobber andre eller du vet at noen blir plaget. Du kan også hjelpe til med å ta deg av den som blir plaget. Vis interesse for ham eller henne!

HVEM KAN HJELPE DEG?

Arbeidet mot mobbing er et lagspill. Vi må alle være oppmerksomme på vår egen rolle og hva vi kan gjøre. Derfor er det også viktig at vi samarbeider med andre! Det vil være naturlig for deg å ta mobbing opp med:

- kontaktlæreren eller andre lærere
- elevene i din klasse
- foreldrekontaktene i din klasse
- dine egne foreldre
- elevrådet
- rektor, inspektør, sosiallærer, helsesøster

Det er mange som kan hjelpe! Det er mange som vil hjelpe!

Dette er tatt fra elevrådets idéhefte mot mobbing. Heftet er der for alle tillitsvalgte! Vi tror at det kan gi deg mange gode idéer til det å være tillitselev i kampen mot mobbing. Det har et eget kapittel om klassemiljø. Slå opp i heftet, les og kopier det du trenger.

Hvordan bruke heftet?

1 HEFTET ER EN IDÉ-BANK

Heftet er en samling av bilder, informasjon og forslag til aktiviteter som kan brukes i arbeidet mot mobbing. Vi håper elevrådet og de tillitsvalgte kan finne forslag og ideer som passer for deres situasjon. Heftet finnes også elektronisk på www.uis.no/saf Dere kan også lage en egen perm – Elevrådets perm mot mobbing. Der kan dere sette inn egne forslag og la permen vokse!

2 DERE ER VIKTIGE I ARBEIDET MOT MOBBING!

Bruk heftet til å finne ut hvorfor det er viktig å arbeide mot mobbing. Og bruk heftet til å finne ut hva dere kan gjøre.

3 ALLE PÅ SKOLEN MÅ SAMARBEIDE I ARBEIDET MOT MOBBING

Bruk heftet til å finne ut hvem dere kan samarbeide med, og hvordan. Samarbeidet med lærerne for å få til et godt klassemiljø blir viktig. Kan uteområdet bli en trygg og trivelig plass for alle? La forslagene sette fantasi og kunnskap i sving.

4 ARBEIDET MOT MOBBING MÅ FOREGÅ GJENNOM HELE ÅRET

Skal vi forebygge mobbing, må vi arbeide med skolemiljø, klassemiljø og mobbing gjennom hele året. En dag er ikke nok. En uke er ikke nok. Hva kan elevrådet gjøre for å få medelever til å forstå dette? Hvordan kan elevene på en skole være aktive året rundt med å forbedre skolemiljøet og klassemiljøet? Og husk: Samtaler og diskusjon er nødvendig, men vi må også vise i handling hva som er rett og bra. Vis plagerne at dere syns det de gjør er galt!



Ta kopi av side 9-12. (De finnes også digitalt på www.uis.no/saf). Heft dem sammen til et informasjonshefte som kan deles ut til alle elever. Heftet kan gjennomgås i klassens time og brukes i samtaler og diskusjoner om arbeidet mot mobbing.

Mobbing

HVA – HVORDAN?

SANDRA

Skyene danser på himmelen, og Sandra løper barføtt i gresset med blomster i håret. Hun løper hånd i hånd med en venn. De ler ...

«Sandra! Sandra, du må våkne!» Mor rister i henne. Å nei! Det var bare en drøm.

«Skolen begynner om en halvtime. Du må opp, Sandra!» Mor går mot dørråpningen. Det lukter frokost.

Sandra blir liggende, tung som en stein. Hun orker ikke tanken på å gå på skolen. Hun har ingen ordentlige venner der. Ofte føler hun seg usynlig, andre ganger blir hun plaget med stygge kommentarer og blikk.

Plutselig kjenner Sandra at hun har skrekkelig vondt i magen. «Jeg tror ikke jeg kan gå på skolen i dag. Jeg er syk,» mumler hun lavt.

«Syk i dag også?» Mor er forskrekket. «Jeg synes du har vært mye syk i det siste.»

Den som blir mobbet har det vondt. Det er vondt å bli slått og å bli herset med. Det verste, sier mange mobbeofre, er det å være utenfor – å ikke ha noen å være sammen med – å ikke føle seg velkommen. Derfor er det mange som kvier seg for å gå på skolen. De vet at de vil bli plaget på en eller annen måte. En kan få både fysiske og psykiske plager av å leve i en stress-situasjon slik som mange mobbeofre gjør.

«SVARER DU FREKT, ELLER?»

De fleste som plager, vet at mobbing er galt. Derfor er det vanlig at de finner på en unnskyldning for å mobbe andre. Mobberne kan for eksempel bli enige om at mobbeofferet må «settes på plass» fordi han eller hun ikke oppfører seg bra nok. De kan for eksempel plage en elev til han sprekker og blir sint. Da kan det hende at den eleven som blir mobbet, slår, sparker eller roper stygge ting til de som plager.

ANDERS

«Var det ikke det vi sa? Han er jo gall!» sa Roger og gjorde sitt beste for å holde Anders på avstand. Anders var rasende. Og han var livredd for hva plagerne kom til å gjøre med ham nå. Derfor klarte han ikke å styre seg lenger, men slo vilt rundt seg.

«Du må ta deg sammen!» skjøt Morten inn.

Dette eksempelet viser også hvordan mobberne legger skylden på den som blir mobbet. De sier at det er Anders som gjør noe galt, ikke Roger og Morten. Slik kan Roger og Morten lette sin egen samvittighet, og de synes selv de får en god grunn til å fortsette mobbingen.

Det finnes mange måter å anklage mobbeofferet på: En kan tolke tilfeldige hendelser slik at det ser ut som mobbeofferet gjør ting med vond vilje. Eks.: Tilfeldig kontakt i trengselen kan tolkes som forsøk på dytting, et enkelt svar kan tolkes som en provokasjon, manglende svar kan tolkes som nedvurdering av de andre, en benektelse kan tolkes som en anklage om løgn. Slik kan en alltid finne et eller annet som gir mobberne et påskudd til å plage.

FILM PÅ INTERNETT

Mobbing ved hjelp av mobiltelefon og Internett er dessverre blitt utbredt i dag. Tekster, bilder og film kan sendes over hele verden, og det oppleves veldig vondt for den som blir hengt ut. Og det som er sendt ut kan en aldri være sikker på å kunne stoppe. Dermed kan det skade gang etter gang.

ELSE

”Hei, Else, jeg så deg på Youtube i går. Skal si du tar deg godt ut i dusjen. Men at du tør å sende ut den nakenfilmen til alle. Du er skikkelig modig!”

”Jeg? Nakenfilm? Jeg ville aldri ha gjort noe sånt!”

”Ja, men jeg så det selv i går. Og det stod til og med at du syntes at det var kult å vise deg fram. Jeg kjente igjen dusjen også. Filmen var tatt opp her på skolen.”

”Noen må ha filmet meg i dusjen! Hva skal jeg gjøre nå? Hjelp!”

Det meste av digital mobbing skjer utenom skoletid, men det er ikke lov å gjøre det likevel. Dersom noen for eksempel skriver noe stygt eller legger ut bilder av noen uten å ha fått tillatelse til det, kan de straffes for det.

«DET VAR IKKE BARE JEG, LÆRER!»

Når vi er flere sammen om å gjøre noe, er det lettere å skyve skylden over på andre. Vi tror at vi slipper å være ansvarlige for det vi selv har gjort fordi «det var ikke bare jeg» som gjorde noe galt.

PÅL

Læreren har tatt opp problemet mobbing med klassen. Noen elever i klassen har vært involvert i plaging av en elev i 8. klasse. Mange elever har sett det, deriblant Tonje. Hun fortalte læreren om det senere på dagen. Læreren spør Pål hva som har skjedd:

«Jeg var ikke borti ham,» svarte Pål. «Det var Svein som herjet mest med ham.»

«Jeg? Nei vet du hva,» utbrøt Svein. «Det er vel ikke min skyld at han er så puslete og ikke tåler noe. Og så var det vel ikke bare jeg som var borti ham heller!»

«Ikke se på meg,» sa Jon, «Jeg stod der bare, jeg. Hold meg utenfor.»

TILSKUERNE

Tilskuerne er de som ser at noen blir mobbet. De er viktige fordi det de gjør kan avgjøre om mobbingen skal fortsette eller om den skal slutte.

Tenk litt på Jon i eksempelet ovenfor. Han sa: «Jeg stod der bare, jeg. Hold meg utenfor!» Viste han hva han mente? Støttet han mobbingen?

Var han likegyldig eller var han mot? Hvordan kan det ha virket på Pål og Svein at Jon ikke sa noe? Tror du Pål og Svein trodde at Jon var mot at de plaget åttendeklassingen?

Når noen står og ser på mobbingen uten å gjøre noe, kan mobberne lett tro at tilskuerne synes det er greit, og det får dem til å fortsette. Mobbeofferet kan også tro at alle er mot ham eller henne. Dersom tilskuerne henter voksne, kan de gripe inn i situasjonen. Noen føler at det er å sladre på medelever, men er det egentlig ikke stilltiende å tillate et overgrep på mobbeofferet?

Det skal mot til for å være den som prøver å stoppe mobbing. Hva kunne blitt annerledes hvis Jon hadde tatt mot til seg og sagt: «Stopp med det der! La han få være i fred!».

Tonje var også en tilskuer. Hun valgte å vente til senere med å fortelle om mobbingen til læreren. Hva kunne hun ellers ha gjort? Hva synes du om måten Tonje løste dette på?

Mobbing kan utføres med små tegn, blick og kroppsholdninger, og det kan være vanskelig for læreren å se at det er noen i klassen som blir mobbet. Derfor er det bra hvis noen kan si fra til læreren og prøver å hjelpe den som blir plaget. Det er også viktig at de som plager, vet at de andre elevene er mot at noen blir mobbet. Da vil de kanskje la være å mobbe.

Dersom tilskuerne heier på mobberne, blir de også mobbere da?

TENK OVER DETTE:

**HVA SKAL JEG GJØRE NESTE GANG JEG FORSTÅR
AT NOEN BLIR MOBBET?**

HVA ER MOBBING?

I lærerveiledningen om mobbing står denne definisjonen av mobbing:

”Med mobbing eller plaging forstås vi psykisk og/eller fysisk vold rettet mot et offer, utført av enkeltpersoner eller grupper. Mobbing forutsetter et ujevnt styrkeforhold mellom offer og plager, og at episodene gjentas over tid.”

Fysisk plaging, utestenging og erting er de vanligste formene for mobbing. Mobbing kan utføres ansikt til ansikt eller uten at mobber og offer har direkte kontakt. Det siste er tilfelle når noen for eksempel baksnakker andre, setter ut vonde rykter og bruker digitale hjelpemidler.

Ved mobbing gjør altså én eller flere personer noe som oppleves som vondt mot en annen, og dette skjer flere ganger. I tillegg har mobbeofferet problemer med å forsvare seg.

Sandra i den første fortellingen er blitt plaget så mye på skolen at hun ikke orker tanken på å gå dit lenger. Hun klager over vondt i magen til moren sin.

Morten og Roger har ertet Anders slik at han har blitt redd og rasende. Det er tydelig at dette heller ikke er første gangen. Morten og Roger vet hva som vil skje hvis de ertet Anders.

Kan det være riktig at Sandra, Anders og gutten i åttende klasse skal ha det vondt på skolen? Kan vi gjøre noe for at de skal få det bedre?

FAKTA OM MOBBING

- Ca. 45 000 elever i grunnskolen blir utsatt for mobbing en gang i uken eller oftere
- Ca. 20 000 elever i grunnskolen plager andre elever en gang i uken eller oftere
- Litt flere gutter enn jenter sier at de blir mobbet
- Flere gutter enn jenter sier at de mobber andre
- Når elevene blir eldre, er det færre som sier at de blir mobbet
- På ungdomstrinnet er det flere enn på barnetrinnet som sier at de mobber andre.
- Erting er den formen for mobbing som både jenter og gutter opplever mest
- Det er flest gutter som pleier å sparke, slå eller dytte
- Jenter mobber ofte ved å holde andre utenfor
- Gutter plager både gutter og jenter
- Jenter ser ut til å plage mest jenter
- Det er ikke like mye mobbing på alle skoler
- Mobbing gjennom mobiltelefon og Internett er nye måter å mobbe på
- Med mobiltelefon og Internett kan en sende meldinger, bilder og film over hele verden
- De som blir mobbet har det vondt
- De som blir mobbet gruer seg til å gå på skolen. Mobbingen kan ødelegge livet deres
- Dersom ingen prøver å stoppe mobbingen, kan den fortsette i lang tid, kanskje flere år
- Vi kan tøyse med hverandre uten å mobbe, men det kan være vanskelig å se forskjellen. Vi kan ikke alltid se hva som sårer.



Eleverådets arbeid mot mobbing

GJØR NOE!

KURT

Han heter egentlig Kurt, men alle kaller ham Krutt fordi han er så hissig. Krutt har kort lunte. Du trenger bare å vifte litt med fyrstikka, så eksploderer han. Og det er mange som vifter med fyrstikka – det er show å få «kruttønna» til å eksplodere ...

Kurt har blitt mobbet så lenge han kan huske. De har ertet ham, slått ham, sparket ham – såret ham. Noen gjør det oftere og verre enn andre, men de fleste har vært med.

En mot alle – alle mot en.

Før eller senere gir han kanskje opp. Da orker han ikke mer. Da vil han tro at han fortjener å bli plaget. Da vil han tro at det er hans skyld at han finner matpakka i søppelet hver dag. Da vil han tro at han har seg selv å takke for de vonde ordene han har fått. Mange vil ha vært med på å ødelegge ham. Også vi som bare så på?

Om lag 45000 barn blir mobbet i grunnskolen. Kurt er én av alle disse som har det vondt i Norge.

Ikke la det fortsette slik. Ta opp kampen på Kurts side!

Dette er en oppfordring til alle eleveråd i landet!

Med dette heftet vil vi gi dere idéer til hva dere kan gjøre for å hjelpe elever som Kurt og alle de andre.

Vi må alle vise at vi bryr oss.

Mobbing angår alle!

HVA KUNNE ELEVRÅDET HA GJORT FOR Å HJELPE KURT?

HVA ER EGENTLIG ELEVRÅDETS ROLLE I KAMPEN MOT MOBBING?

Disse spørsmålene må dere tenke gjennom og finne fram til en løsning for deres skole. Vår tanke er at elevrådet er viktig på flere måter:

- dere kan informere om mobbing til elevene på skolen
- dere kan være kontaktledd mellom elever og lærere
- dere kan arbeide aktivt for å gjøre skolen til et bedre sted å være for alle

MEN – det er hva dere bestemmer dere for å gjøre som får betydning for elevene på deres skole. Her er noen oppgaver dere kan jobbe med for å finne ut hva elevrådet kan gjøre:

1 Drøft disse spørsmålene i elevrådet:

- Hva bør elevrådet gjøre når de vet at mobbing forekommer?
- Hva er grunnene til at dere mener dette vil være riktig for elevrådet?

2 Si fra til lærerne hva dere tenker i denne saken.

- Finn ut hva lærerne mener: Synes de at dere bør gjøre noe?
- I tilfelle ja, hva mener de at dere bør gjøre?
- Hva er grunnene til det?
- I tilfelle nei, hva er grunnene?

3 Bli enige med lærere og rektor om hvordan dere skal hjelpe til i arbeidet mot mobbing.

4 Delta i skolens arbeid med en plan for arbeid mot mobbing sammen med foreldre, lærere og rektor. Det er en plan som skal gjelde for alle på skolen. Elevrådet må også ha en plan for sitt eget arbeid.

HVORDAN LAGE ELEVRÅDETS HANDLINGSPLAN?

Skolen har plikt til å jobbe systematisk for å lage et trygt og godt miljø for alle. Elevene kan støtte dette arbeidet med sitt eget arbeid og med innsats sammen med de voksne. Det kan være lurt å lage en egen **handlingsplan** for elevrådet!

Og ”En god start er halve løpet,» sier vi. Hvis elevrådet kommer i gang med arbeidet mot mobbing, kan det være med på å hjelpe en elev som Kurt.

Handlingsplanen inneholder både de aktivitetene som elevrådet har tenkt å arbeide med i løpet av året for å hindre at mobbing skal oppstå, og hva enkeltelevne og elevrådet kan gjøre når mobbing forekommer. Dere kan få hjelp til arbeidet ved å se i dette heftet. Se spesielt på det som er nevnt side 17 og under Årshjulet side 35 og Klassemiljø side 50. Bli enige om hva dere vil gjøre for å hindre mobbing på deres skole!

Vær klar over at en ikke kan gjennomføre alle gode forslag hvert år. Dere bør også tenke gjennom hva dere som elevråd vil gjøre og hva den enkelte elev kan gjøre hvis dere får vite at noen blir mobbet. Da er dere klare – i tilfelle. Nedenfor er noen punkter det er viktig å ta opp.

Elevrådets rolle i kampen mot mobbing

Bli enige – både i elevrådet og med lærerne – om hva dere som elevråd kan gjøre og bør gjøre. Oppgavene på forrige side kan være til god hjelp.

Klassens time

Hvordan kan dere delta i den enkelte klassen for å snakke om mobbing? Klassens time kan trolig passe godt til dette. Side 18 får dere flere forslag, med rollespill og en transparent som kan brukes i klassen. Oppgavene side 19 blir forklart slik at tillits eleven i klassen kan bruke den. Likevel er det lurt å ta kontakt med læreren! Det kan være lettere å gjøre dette sammen med henne eller han. Dere finner også et forslag til rollespill side 20.

Hva med skoleveien?

Mobbing skjer ofte på vei til og fra skolen. Kan noe gjøres for å hindre det? Kan vi gjøre noe for å ta vare på hverandre og tilby selskap til og fra skolen?

Rollespill

Rollespill kan være en fin måte å arbeide på for å skape forståelse for hvordan mobbing oppleves. Dere kan bruke forslaget til rollespill med oppgaver som dere finner i dette heftet eller dere kan lage et selv. Kanskje alle kan delta i arbeidet med å lage et rollespill?

På de neste sidene kan dere lese mer om noen av disse punktene.

SLIK KAN ELEVRÅDET JOBBE

Dere vil finne mange forslag til aktiviteter i dette heftet som kan hjelpe dere i arbeidet. Her er ett forslag til arbeidsgang:

1 Bli kjent med heftet!

Ta dere tid til å se på forslagene i heftet. Les også informasjonen om mobbing som står fremst i heftet.

2 Hva vil elevrådet jobbe med i år?

Dere kan først komme med ALLE MULIGE forslag. Men så er det nødvendig å kutte ut noen. Dere klarer ikke å gjøre ALT på ett år! Finn fram til noen få saker dere synes det er viktig å gjøre noe med dette året.

3 Sett opp en handlingsplan for året mot mobbing

Dere kan bruke tegningen av årshjulet side 37 i dette heftet (ta kopi!), eller dere kan lage et eget oppsett. Det er viktig å få skrevet ned hva dere skal gjøre slik at alle vet hva elevrådet har bestemt. Alle elevene på skolen må engasjeres i arbeidet mot mobbing dersom en skal lykkes i arbeidet.

KLASSENS TIME

Kunnskap om mobbing er nødvendig. Her er et forslag til hvordan tillits-eleven, sammen med en eller flere lærere, kan hjelpe klassen til å forstå at de er viktige i arbeidet mot mobbing.

Bruk den delen om mobbing som står side 9 – 12 framme i heftet. Sidene kan kopieres og heftes sammen til alle elevene. Bruk dette til å snakke om mobbing i klassen. Her er materiale til flere diskusjoner.

Dette kan du og læreren din vise for klassen

- Tegn fire fyrstikkennesker på tavla.
- Si: Her er Marit, Anne, Lise og Kari.
- Tegn talebobler fra to av figurene:



- Fortell: Jentene plager Kari. De snakker stygt om henne.
- Les det som står i taleboblene.
- Hold hånden din over tegningen av Anne slik at hun «forsvinner».
- Spør: Er det som Marit sier om Kari mindre stygt fordi Anne også sier noe stygt? (Blir det noen forandring på det som Marit sier? Blir det som Marit sier mindre sårende fordi om Anne også sier noe stygt?)
- Fortell: Når læreren spør Marit om hun har vært stygg med Kari, svarer hun; «Det var ikke bare meg, lærer.»
- Spør: Hva ville du ha svart henne hvis du var læreren?
- Hva kan Lise gjøre i denne situasjonen?

Spørsmål til hjelp i klassen

Du finner en kopieringsoriginal på side 19. Klassen kan for eksempel diskutere spørsmålene i grupper. Hver gruppe legger så frem sine forslag til tiltak, og elevene i klassen kan bli enige om å prøve å følge noen av forslagene.

Bli enige om når dere vil ta opp mobbing i klassen igjen

Det kan da være viktig å snakke om hvordan det gikk med å følge forslagene fra klassen.

(Spørsmålene her kan dere bruke til diskusjon i klassen. Kopier spørsmålene, lag en power-point-presentasjon eller lag en transparent)

Mobbing

Hva kan vi gjøre
hvis vi vet at noen plager andre?

Hva kan vi gjøre
hvis vi ser at noen blir plaget?

ROLLESPILL

Rollespill gir oss ofte gode bilder på ting som skjer i virkeligheten. På neste side finner dere et lite rollespill om mobbing. «Fotballen» heter det. Kanskje tillitseleven og læreren kan bruke et slikt opplegg i klassens time? Alt som trengs, er fire elever som vil være skuespillere.

Dette rollespillet stopper midt i handlingen. Elevene skal selv komme fram til hva som vil skje videre. Målet er at elevene skal se hvordan de som tilskuere kan bryte inn i en mobbesituasjon.

Dere kan selvsagt forandre på språket, slik at det blir naturlig for dere.

Det kan være naturlig å bruke egen dialekt.

Ta utgangspunkt i spørsmålene på side 21 når klassen skal diskutere.

Rollespillet kan for eksempel spilles på et elevrådsmøte og etterpå brukes på et klassemøte.

FOTBALLEN – ET ROLLESPILL

Vi trenger disse personene:

Arild, som blir mobbet, Kenneth, Anita og Rune, som mobber

Arild er alene. Han trikser med den nye fotballen sin. Kenneth, Anita og Rune står og ser på Arild. De hvisker sammen. Arild misser, og Kenneth går bort til ham.

Kenneth: Hvor mange klarte du nå? 3? Ja, ja! Det er jo ikke så rart, med den teknikken! *(De tre ler)*

Kenneth: *(Høres bestemt ut)* Gi meg ballen din, så skal jeg vise deg.

Arild: Vær forsiktig, da! *(Gir ballen motvillig fra seg)* Den er helt ny ...

Kenneth: Ja, da ... *(Går bort til de andre to med ballen under armen)*

Anita: Nå har vi ball! Kom, så stikker vi bort på banen! *De tre løper vekk med ballen, og Arild står rådløs igjen. Mot slutten av friminuttet kommer de tilbake – uten ballen. De overser Arild fullstendig. Arild går bort til dem.*

Arild: Hvor er ballen?

Rune: Ballen? Hvilken ball? *(Snur seg bort fra Arild)*

Anita: Jeg har ikke sett noen ball! Vet du hva han mener, Kenneth?

Kenneth: Ingen anelse! *(De flirer til hverandre)*

Arild: *(Usikker)* Dere hadde den jo i begynnelsen av friminuttet!

Kenneth: Sier du at vi har stjålet ballen din, eller? Hæ? *(Snur seg mot Arild. Går truende mot ham)*

Arild: Nei ...,men ... *(Trekker seg litt unna)*

Anita: Men, hva? Hvordan våger du å si noe sånt, din frekking! *(De tre står rett foran Arild. Ser sinte ut)*

Arild: Hold opp! Få tilbake ballen! *(Forsøker å dytte Anita bort)*

Rune: Begynner du å bli hissig nå?

Anita: Jeg tror han trenger en avkjøling!

Rune: Ja! Vi lar ham smake sølepytten så roer han seg nok ned!
Arild snur seg, klar til å løpe.

Kenneth: Hold ham! Han stikker av!
Rune tar tak i Arild, og sammen drar de ham bort til sølepytten. De ser seg om – ingen lærer i sikte! Arild blir tvunget ned mot vannet. Han er livredd.

Arild: Nei! Vær så snill ...

FRYS BILDET!

Hva skjer nå?

Dere kan selv velge hvordan dere vil arbeide med rollespillet. Her er noen tanker om hvordan det kan gjøres:

Elevene kan sette seg i grupper og diskutere spørsmålene nedenfor.

Elevene kan ta utgangspunkt i spørsmålene nedenfor og lage sin egen fortsettelse på rollespillet. Når det så skal spilles, er alle elevene med. Dramagruppen spiller mobbere og mobbeoffer, mens resten av klassen spiller tilskuere. Dere velger selv om tilskuerne skal gripe inn eller holde seg utenfor. Hva ville vært mest realistisk på deres skole? Hva mener dere hadde vært det beste?

Oppgaver og spørsmål til diskusjon:

- 1 Beskriv hvordan du tror Arild opplever denne situasjonen.
- 2 Dere kan lage fortsettelsen på denne fortellingen.
- 3 Dersom du var tilskuer til en slik situasjon, hva ville du ha gjort?
- 4 Hva ville skjedd dersom du hadde gjort som du sa i spørsmål 3?



OM Å VÆRE TILSKUER

De fleste av oss har nok opplevd å være tilskuere til mobbing. Her er noen oppgaver som dere kan bruke for å tenke over hva tilskuere betyr for mobberen og for offeret:

1 Har de som ser at noen blir plaget, et ansvar for å få slutt på det, eller er mobbing en sak bare mellom mobberen og offeret?

2 Dersom du velger å ikke «blande deg inn», hvordan ...

a) ... tror du mobberen oppfatter deg?

b) ... tror du offeret oppfatter deg?

Tror de at du er for eller mot mobbingen?

3 Dersom det foregår mobbing i din klasse eller på skolen, hva tror du at tilskuerne tenker om plagingen? Synes de det er galt?

4 Har du noe ansvar for hvordan de andre elevene har det på skolen?

5 Hva kan elevene gjøre for å forhindre mobbing i friminuttene?

JEG HOLDES UTENFOR

Dette er ingen god følelse! Men det er en følelse alle kan oppleve å ha.

Noen opplever det av og til. Noen opplever det ofte:

- at de får spydige kommentarer
- at noen sprer rykter om dem – snakker usant
- at de får hånlige blikk
- at de blir ledd av
- at de ikke får være med
- at de aldri får meldinger på telefonen
- at de får stygge meldinger på telefonen og på facebook
- at ingen hilser dem velkommen

Av og til kan vi ha liten oppmerksomhet på noen uten å mene noe vondt med det, men noen prøver å holde andre utenfor med vilje. Når dette skjer flere ganger blir det mobbing. Dette må stoppes!

Snakk om dette:

Hvordan tror du det er å ikke bli ønsket velkommen?

Prøver noen å holde andre utenfor på din skole?

Hvordan kan vi få alle til å føle seg velkommen i klassen?

Hva kan vi gjøre for å inkludere en som ofte er alene?

Er du så opptatt av det du gjør at du ikke har tid til å ha kontakt med de som trenger det mest ?

Hvis du føler deg utenfor..

Hva velger du å gjøre da?

Kom med eksempler på situasjoner hvor dere føler dere utenfor og finn frem til andre løsninger enn det å ta vare på denne følelsen. Hva kan dere selv gjøre for å bli med?

LAG ET ROLLESPILL

Del klassen/gruppen slik at det er 3-4 i hver gruppe. En av deltakerne i hver gruppe beskriver en situasjon der hun/han følte seg utenfor. Lag et rollespill som fremføres for en av de andre gruppene eller for resten av klassen.

Og....

Kjenn etter på FØLELSEN av å føle seg utenfor.

- *Hvordan føles det?*
- *Hvor kjenner du det?*

Kjenn etter på FØLELSEN av at du selv kan velge å gjøre noe med det!

Men....

Den som blir mobbet ved å holdes utenfor må få hjelp

- *Mobberne må stoppes*
- *Den som ble mobbet må få bli med*

Kanskje du kan være en venn som hjelper en annen til å komme inn i den samtalen du er med i?



Oppgaver til arbeidet i klassene

Dersom vi skal få til en mobilisering mot mobbing, må alle sette seg inn i hva mobbing er, hvordan vi kan arbeide for å hindre at mobbing oppstår, og hvordan vi skal opptre når mobbing foregår. Det er viktig at elevene i klassen diskuterer dette og bestemmer seg for hvordan de vil opptre. Når vi er trygge på at de andre i klassen er mot mobbing, er det lettere å stå fram for å bekjempe mobbing og andre overgrep. Kanskje klassen kan komme fram til egne klasseregler mot mobbing?

På de neste sidene er det laget oppgaver til bruk i klassen. Det er også laget et opplegg for hvordan oppgavene kan brukes.

Snakk med læreren din om hvordan dere kan arbeide.
Vis dette opplegget og planlegg sammen med henne/ham. Både elever og lærere kan delta og bruke dette materialet.

OPPGAVESETT NR. 1

Mobbing

- 1 Hva er mobbing?
- 2 Hvor skjer mobbingen?
- 3 Hva er forskjellen på jente- og guttemobbing ?

HJELP TIL Å BRUKE OPPGAVESETT NR. 1:

FORBEREDELSE: Les nøye gjennom informasjonen om mobbing side 9 - 12 i dette heftet. Det vil du ha god bruk for! Oppgavene tar opp mye av det som står der. Kopier dem eller lag dem i Power Point og vis dem på skjerm. Det kan hende du får spørsmål fra de andre i klassen din om mobbing. Da finner du kanskje svar i heftet.

1 «HVA ER MOBING?» Still spørsmålet til klassen. Du (eller du og læreren) kan la klassen diskutere dette i små grupper eller dere kan be om svar fra hele klassen. Få fram alle svarene. Skriv dem på tavla. Ikke si at noe er feil. Det er likevel viktig at du og læreren din har helt klart for dere hva mobbing er! Det er viktig å få fram at det er snakk om situasjoner der en eller flere personer plager en annen, og at den som blir plaget, har vanskelig for å forsvare seg. De andre har overtaket og makten. Den som blir plaget, kan bli redd, eller kanskje fryktelig sint, men det hjelper ikke.

2 «HVOR SKJER MOBING?» Still spørsmålet til klassen. Skriv opp de stedene hvor mobbing skjer på din skole. (Bruk tavle eller store ark. Bruker du/dere store ark, er det lett å ta vare på dem til senere.) Er det i skolegården mobbingen forekommer? I gangene? I klasserommet? I garderoben? På toalettet? På skoleveien? Hvor skjer det mest? Svarene på dette spørsmålet kan hjelpe klassen til å se hvor det er nødvendig å være mest på vakt. Det er viktig at lærerne får vite dette.

3 «JENTE- OG GUTTEMOBBING» Spør: Hva er forskjellen på jente- og guttemobbing? Klassen kan diskutere dette i små grupper før det tas opp i fellesskap, eller dere kan la folk svare fritt. Det kan tenkes at elevene ikke ser noen forskjell, eller at de tror jenter ikke mobber. Mange tenker på mobbing mer som fysiske angrep – å slå, sparke, dytte. Her er det viktig å få fram at det er mobbing når vi snakker stygt om noen, setter ut rykter om noen, holder noen utenfor slik at de går alene, nekter å være i gruppe med én i klassen, legger ut bilder og tekst på Internett for å skade noen, osv. Mobbingen kan altså foregå på mange ulike måter.

Gjennom forskning har en funnet at det er en del kjønnsforskjeller når det gjelder mobbing. Det ser ut til at gutter bruker mer direkte metoder som slag, spark, dytting o.l. enn jenter gjør når de mobber andre. Jenter bruker ofte utestenging som middel når de mobber. Gutter sier oftere at de mobber både gutter og jenter, mens de fleste jenter sier at de mobber andre jenter.

OPPGAVESETT NR. 2

Bortforklaring av mobbingen

Alle vet at det er galt å plage andre. Likevel er det mange som gjør det. For å forsvare seg, og for å få mindre dårlig samvittighet, er det vanlig at de som mobber finner på en unnskyldning for det de gjør. Den som blir plaget, får skylden!

Se på eksemplet om Anders side 10.

«Var det ikke det vi sa? Han er jo gal!» sa Roger og gjorde sitt beste for å holde Anders på avstand. Anders var rasende. Og han var livredd for hva plagerne kom til å gjøre med ham nå. Derfor klarte han ikke å styre seg lenger, men slo vilt rundt seg.

«Du må ta deg sammen,» skjøt Morten inn.

Hva syns dere om det Roger og Morten gjør med Anders?

Kan dere forestille dere andre måter en kan prøve å "rettferdiggjøre" mobbing på?

HJELP TIL Å BRUKE OPPGAVESETT NR. 2:

HUSK: Forbered deg godt! Les nøye gjennom alt som står her, pluss delen om mobbing i dette heftet. Samarbeid med lærerne!

Hvordan forklarer mobberne det som skjer?

Det er naturlig for den som plager, å finne på en unnskyldning for å plage andre. De vil gjerne si at det er mobbeofferets egen skyld. Dette er en bortforklaring. De som plager, er kanskje ikke klar over det selv. Kanskje vil de selv forstå at det de gjør, er urettferdig hvis de forstår bedre hva mobbing er? Det er også viktig for tilskuerne å vite noe om det spillet som foregår for å "rettferdiggjøre" mobbingen.

Vis oppgavene

- Les overskriften: Bortforklaring av mobbingen
- Les videre: «Alle vet at det er galt å plage andre. Likevel er det mange som gjør det.»
- Si: Dette høres litt rart ut. At vi gjør noe selv om vi vet at det er galt.
- Les: « For å forsvare seg og for å få mindre dårlig samvittighet, er det vanlig at de som mobber finner på en unnskyldning for det de gjør. Den som blir plaget, får skylden! ”
- Les historien om Anders.
- Spør: Hva er det Morten og Roger gjør her?
- Klassen svarer. Gi dem god tid til å tenke seg om! Forsøk å få fram at Roger og Morten legger skylden på Anders. (De klarte først å få Anders sint. Så sier de at han er gal, noe som kanskje gjør Anders enda mer sint. Så sier Morten at Anders må ta seg sammen, som om det er Anders som har gjort noe galt. De plager Anders, og så er det Anders som får skylden for det som skjer.)
- La elevene snakke om de to spørsmålene nederst på arket.

OPPGAVESETT NR. 3

«Det var ikke bare jeg!»

Klassen diskuterte hvordan de hadde det sammen i en klassens time.

«Det er mange som snakker stygt om Kari,» fortalte Mette.

«Jeg hørte Marit holdt på i dag.»

«Er dette sant, Marit?» spurte læreren.

«Kari er så teit! Og det var ikke bare jeg!» svarte Marit.

«Anne og Lise var også der! De var også med på det!»

«Jeg?» sa Lotte. «Jeg sa ingenting jeg. Jeg stod der bare, jeg!»

Når vi er flere som gjør noe galt sammen, er det lettere å legge skylden over på andre. Vi tar ikke ansvar for det vi selv har gjort.

Hvilket ansvar har de enkelte i eksemplet ovenfor?

Kjenner dere til situasjoner som ligner på dette eksemplet?

HJELP TIL Å BRUKE OPPGAVESETT NR. 3:

Når vi er flere sammen om å gjøre noe, så er det akkurat som om vi ikke føler fullt ansvar for det vi selv gjør. I fortellingen til denne oppgaven møter vi Anne, Lotte, Marit og Kari. Det at også Anne og Lise var med på plagingen, gjorde at Marit ikke ville ta på seg ansvar for det hun hadde gjort.

Vis oppgavene

- Les: Fortellingen til oppgaven «Det var ikke bare jeg!»
- Si: Dette er noe som ofte foregår i mobbing. De som mobber, legger skylden på andre. De vil ikke ta på seg ansvar for det de har gjort. Vi skal lese en ny historie.
- Les historien som står i oppgavesett nr 3. La deretter klassen svare på spørsmålene nedenfor.
- Hva syns du om det Marit gjør i denne historien?
- Si: Har vi noen gang sagt: «Det var ikke bare jeg»? Gi klassen litt tid til å tenke seg om. Vent ett minutt eller to før du går videre!
- Spør: Har læreren hørt dette svaret noen gang?
- Forklar: Dette er en helt naturlig måte for oss å reagere på, men er den kanskje litt feig? Når vi er flere sammen om å gjøre noe, føler vi mindre ansvar for det vi gjør. Det at både Anne og Lise var med på plagingen, gjorde at Marit ikke ville ta på seg ansvar for det hun hadde gjort.

OPPGAVESETT NR. 4

TILSKUERNE

Se på eksemplet om plagingen av Kari i oppgavesett nr 3.
Lotte i denne fortellingen er en tilskuer. Hun ser at noen plager Kari.

HVA KUNNE LOTTE HA GJORT FOR Å STOPPE MOBBINGEN?

Vi kan alle oppleve å være tilskuere.

Hva kan vi gjøre hvis vi ser at
noen blir plaget?

Hvordan kan det være vanskelig
å være tilskuer?

HJELP TIL Å BRUKE OPPGAVESETT NR. 4:

Tilskuerne har en viktig rolle når det gjelder å stoppe mobbing. Det er viktig at tilskuerne **viser at de bryr seg og viser tydelig at de ikke aksepterer mobbing!**

Vis oppgavene

- Les det eksemplet på mobbing som står i oppgavesett nr. 3
Si: «Lotte i denne fortellingen er en tilskuer. Hun hører og ser at noen plager Kari.»
- Les: «HVA KUNNE LOTTE HA GJORT FOR Å STOPPE MOBBINGEN?»
- Skriv ned forslag fra klassen (på tavla eller på store ark) om ting Lotte kunne ha gjort for å stoppe de andre i å mobbe Kari.
- Spør: Hvorfor bør Lotte gjøre noe? (Klassen kan godt diskutere dette to og to sammen først. Det er godt å diskutere i par slik at alle får anledning til å tenke over dette og si noe.)
- Klassen svarer på spørsmålet. **Få fram at vi som tilskuere KAN bety mye. Vi må gi klar beskjed om at vi ikke aksepterer mobbing. Hvis vi ikke gjør noe, kan det hende at de som mobber tror at vi synes det er OK.**

Si også at mobbingen vanligvis pågår i lang tid, gjerne flere år, der som ingen griper inn.

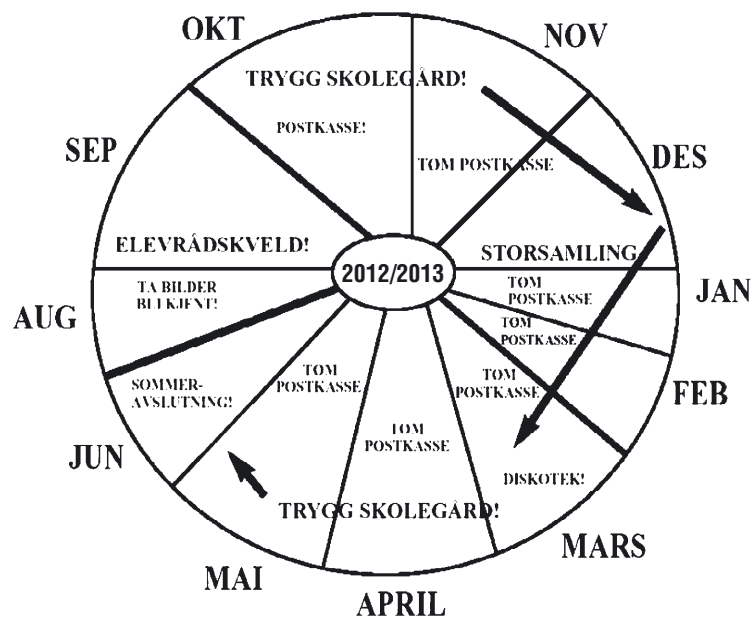
- Si: «Vi kan alle oppleve å være tilskuere.»
HVA KAN VI GJØRE HVIS VI SER AT NOEN BLIR PLAGET?
- Få forslag fra elevene i klassen om hva de kan gjøre. Skriv ned alle forslagene og ta vare på dem. Dere vil sikkert arbeide videre med noen av forslagene.
- Spør: Har dere forslag til hva vi kan gjøre ellers når noen blir mobbet?
- Spør: Kan vi gjøre noe for at det skal bli mindre mobbing i skoletiden eller på fritiden?
- Skriv ned forslagene som kommer, og ta vare på dem også.
- Les: HVORDAN KAN DET VÆRE VANSKELIG Å VÆRE TILSKUER?
- Noter det elevene mener kan være vanskelig for tilskuerne.
- Spør om en kan gjøre noe som gjør det lettere for tilskuerne å gjøre noe.
- Til slutt blir elevene i klassen enige om å prøve ut et par av forslagene de selv har kommet med. Dette er et viktig punkt: Vi må sørge for at tanker og idéer blir satt ut i praksis; at vi prøver ut det vi mener er riktig. Læreren vil helt sikkert følge opp klassen ved å finne ut hvordan det har gått med dere.



Årshjulet

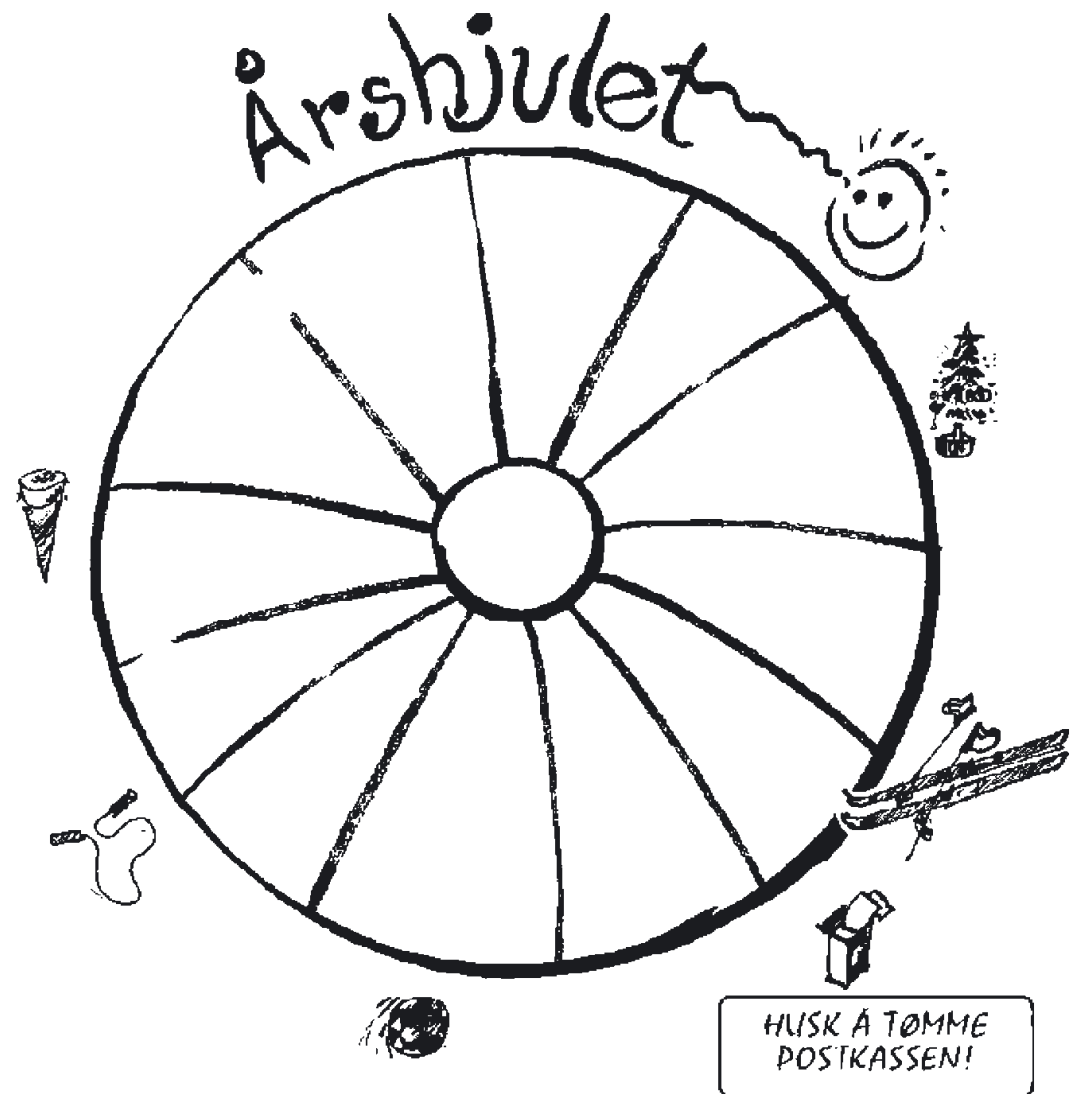
Nedenfor ser du et eksempel på et årshjul som et elevråd har laget:

Årshjulet er et godt hjelpemiddel i planlegging av aktiviteter. På neste side er det tegnet et årshjul som dere kan ta kopi av og bruke. Det kan hjelpe dere i planleggingen og til å holde arbeidet i gang. Det kan også lette oversikten over hva som skal gjøres i løpet av et skoleår. Årshjulet kan kopieres og henges i alle klasserom. Da vil alle elever vite hva som er på programmet, og hva de kan være med på.



TA KOPI AV ÅRSJULET

Bruk kopien til å skrive ned hva dere vil gjøre dette året. Skriv gjerne noe om hvordan det gikk med de aktivitetene dere hadde ansvaret for eller satte i gang. Neste år kan dere ta en ny kopi. Dersom alle årshjulene legges i en mappe etter hvert, blir det en liten historiebok!



FORSLAG TIL INNHOLD I ET ÅRSHJUL

Noen av de forslagene dere finner her, kan gjerne bli brukt år etter år. Andre vil dere kanskje bare bruke ett år. På de neste sidene vil vi forklare litt mer om de fleste av forslagene nedenfor. Vi håper at forslagene kan gi dere idéer, og at egen fantasi settes i sving!

BLI KJENT I ELEVRÅDET

Se på forslagene side 39.

TRYGG SKOLEGÅRD-KAMPANJE

Mange elever gruer seg til friminuttene. Hva kan vi gjøre med det? Se forslag side 40.

ELEVRÅDETS POSTKASSE

Oppfordre alle til å si sin mening! HUSK: Elevene må få vite at dere vil tømme postkassen regelmessig, og at dere vil ta alle henvendelser seriøst! Se side 42.

SKOLEAVIS MED MOBBING SOM TEMA

Kan elevrådet gi ut egen avis? Eller har dere en skoleavis som elevrådet kan skrive i? Kanskje andre elever vil bidra med tegneserier, dikt, fortellinger og fakta om mobbing. Noe fra dette heftet kan også brukes!

STORSAMLING MED MOBBING SOM TEMA

Side 43 er det satt opp et forslag til innhold på en storsamling.

PLAKATER OG SKILT

La alle få vite at mobbing er forbudt gjennom plakater og skilt av egen design. Se eksempler på side 44.

KONKURRANSER:

Skrive-, kunst- og fotballkonkurranser. Klasse mot klasse. Se side 45-47.

LAG EN FILM OM MOBBING

Kan dere sette sammen en filmgruppe og lage en film om mobbing? (Se side 48.)

LAG EN SANG, DANS ELLER MUSIKAL OM MOBBING

KAFÉ

Se side 48 for å få noen tips.

TEMADAG ELLER PROSJEKT OM MOBBING

Elevrådet kan også engasjere seg i et slikt arbeid. Kom med forslag til innhold! Bruk gjerne forslag som er gitt her. Se side 49.

BLI KJENT I ELEVRÅDET!

ELEVRÅDSKVELD

Sett av en kveld helt i oppstarten til å bli bedre kjent med hverandre. Gjør det trivelig sammen: noe godt å spise, spill, underholdning, konkurranser – kanskje et tema for kvelden? Det er mye å velge mellom! En lærer og en elev som har vært i elevrådet tidligere kan fortelle om hvordan det er å være i elevrådet.

Her er et forslag til aktivitet som kan passe godt første gang elevrådet er samlet: To og to går sammen. Den ene intervjuer den andre om for eksempel:

- interesser/hobbyer
- hvorfor ville du bli med i elevrådet?
- hva vil du helst huskes for når skoleåret er slutt?
- hvilke forslag har du til hva elevrådet kan arbeide med?

Deretter forteller intervjueren alle de andre om den personen han eller hun har intervjuet.

ELEVRÅDET PÅ UTSTILLING

Vet de andre elevene på skolen hvem som er i elevrådet? Det kan være en idé å ta bilde av elevrådet. Kanskje dere kan fotografere hverandre? Bestem selv hvordan bildene skal se ut, og hvor de skal henges opp, slik at alle legger merke til dem. Skriv navn og klasse under bildene av de forskjellige medlemmene. Vurder også hvordan dere kan bruke skolens hjemmesider til informasjon.

TRYGG SKOLEGÅRD-KAMPANJE

Mange elever gruer seg til at det skal ringe ut.
Hva kan vi gjøre med det?

Vi vet at mye av mobbingen skjer i friminuttene. Vi vet også at mye kan gjøres for å få friminutt der alle liker seg bedre.
Hva kan elevrådet gjøre?

Et forslag er å starte en «Friminutt-kampanje» som skal forsøke å gi alle elever en bedre fritid på skolen.

Det kan vel ikke være riktig at noen skal **grue** seg til at det skal ringe ut?

NOEN SPØRSMÅL Å ARBEIDE MED FOR Å KOMME I GANG MED EN SLIK KAMPANJE:

Hva skal kampanjen hete?

«Trygg skolegård»...
«Trivsel ute»...
«Fritt fram for friminutt»...

Finn på et godt navn for deres egen kampanje.

Hva skal vi gjøre?

Vaktordning? Kan vi samarbeide med lærerne om bedre vaktordning i friminuttene?
Flere lærere ute? Kan elever gjøre noe? Foreldre?

Aktiviteter? Kan vi organisere positive aktiviteter i skoletiden? Hva slags? Hva må til for å gjøre det?

Åpent bibliotek? Kan vi være inne av og til? Hva må til for at vi skal kunne bruke biblioteket/mediateket?
Hvordan skal vi bruke det?

Felles matfriminutt? Kan vi sitte sammen, elever og lærere, og spise maten vår? Hvor? Hvordan? Hvor ofte? Hva må til for at det skal være mulig?

Kafé? Kan vi servere mat? (Se på forslaget side 48)

Fadderordning? Kan de eldste elevene ha et spesielt ansvar for de yngste? Hvordan? Hvordan kan vi ta imot nye elever slik at de kjenner seg velkomne?
Dersom dere allerede har en mottaksordning for 8.- klasseelever, hvordan fungerer den? Er alle like flinke til å følge opp? Hvordan kan det bli enda bedre?

Mer? Kom med egne ideer!

Organisering?

Når dere er blitt enige om hva dere vil gjøre for at friminuttene skal bli bedre for alle, må dere tenke på hvordan det kan bli gjort! Her er noen spørsmål som kan hjelpe dere med organiseringen:

Hvordan skal vi fordele ansvar for de forskjellige aktivitetene?

Er det elevrådet som bør arbeide med alle planene alene?

Hvem kan være med i arbeidet?

Kan vi snakke med rektor og lærerne om planene våre?

Hva med foreldrene? Og FAU?

Hvilke oppgaver vil elevrådet ha?

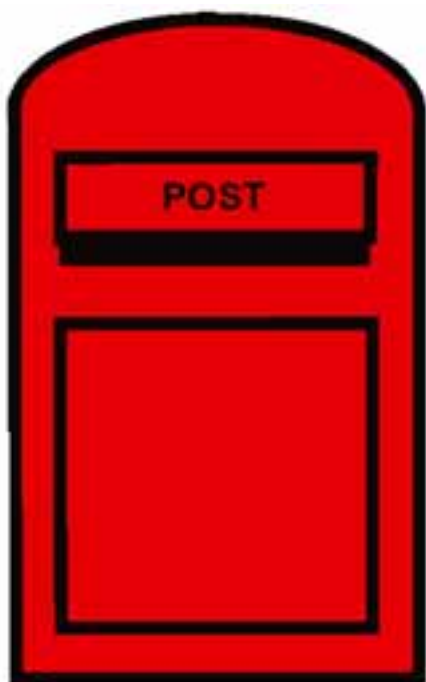
Kan vi dele ut oppgaver på de forskjellige trinnene?

Hva må til for at kampanjen vår skal lykkes?

Hvordan kan vi klare det?

(Her er et forslag til hvordan dere kan la de andre elevene få vite at dere har egen postkasse.)

ELEVRÅDETS POSTKASSE



Elevrådet har egen postkasse!

Nå kan du gi oss dine forslag til hva vi kan arbeide med. Vi regner med at du har mange gode forslag. Du vil sikkert være med og hjelpe til slik at skolen vår blir en enda hyggeligere skole å gå på. Hva kan du hjelpe oss med? Gi beskjed til en av oss i elevrådet eller send oss et brev i postkassen.

Vi vil også høre fra deg hvis du har noe du vil at vi skal ta opp i møtene våre. Kanskje du har et problem som du vil ha hjelp til? Vi vil gjøre vårt beste og prøve å hjelpe deg.

Postkassen vår finner du

Postkassen tømmes den første onsdagen i hver måned.

Vi gleder oss til å høre fra deg!

STORSAMLING

Her er et forslag til innhold på en storsamling om mobbing. Samlingen må planlegges sammen med lærerne for å få det inn i skolens program.

Skuespill om mobbing.

Skyggespill om mobbing. Dette kan ha en veldig fin effekt! Bruk musikk til. Be om hjelp fra en lærer som er flink i musikk og/eller drama. Kanskje en eller flere foreldre kan hjelpe dere?

Dans om mobbing eller vennskap. Bevegelser, kroppsspråk og ulike formasjoner kan formidle mye. Bruk gjerne musikk til.

Dikt. Egne dikt, eller kanskje de som har vunnet i en skolekonkurranse? Det er også andre dikt som kan passe.

Sanger. Egne sanger, kanskje sanger som har vunnet i en skolekonkurranse? Har dere, eller kan dere lage, et eget band?

Premieutdeling i forbindelse med skolekonkurranse.

Informasjon om mobbing. Rektor eller en lærer kan fortelle. Dere kan også få tak i noen som kan besøke skolen – noen fra skolekontoret eller PPT i deres kommune. Informasjon fra dette heftet kan brukes.

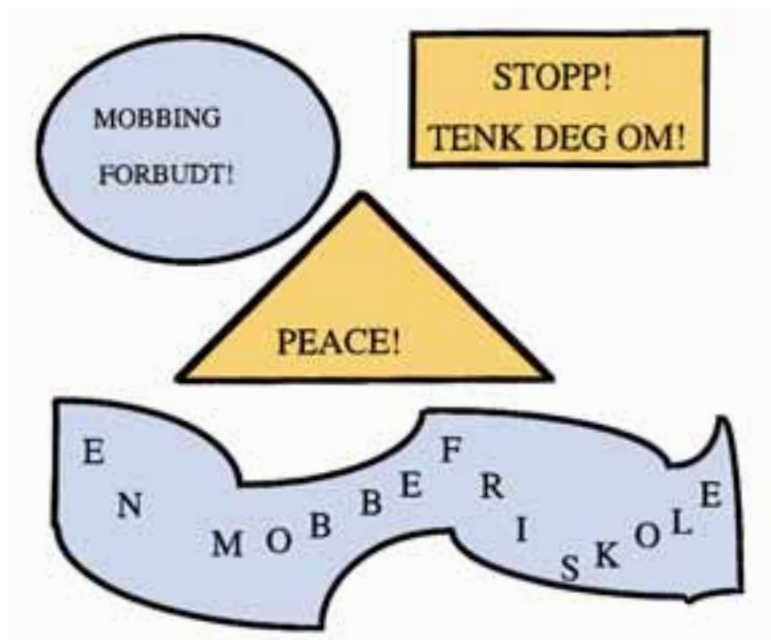
Klassevis opptreden. Hver klasse, eller noen klasser, kan ha ansvar for innslag som har temaet mobbing.

Presentere resultater fra trivselsundersøkelse. Mange skoler har undersøkelser om mobbing og trivsel på skolen. Elevene svarer på spørreskjema om hvordan de har det på skolen uten å oppgi navn. Da er det ingen som vet hva den enkelte elev har svart, men rektor og lærerne får vite noe om hvordan det er å være elev på den skolen. Det er veldig viktig at de voksne får vite dette. Ofte vet de ikke om det er mye mobbing på skolen, eller om det er flere som ikke trives. En slik undersøkelse kan hjelpe i arbeidet med å gjøre skolen til et bedre sted å være for alle. Resultatet fra undersøkelsen kan også presenteres for elevene. Etterpå kan de samtale om hvordan skolemiljøet er og om hva en kan gjøre for å få det enda bedre på skolen.

PLAKATER OG SKILT

Lag plakater, skilt, bannere! Heng dem opp slik at de blir godt synlige. La alle vite at her på skolen vil vi at alle skal ha det godt og at mobbing er forbudt! Elevene kan helt sikkert lage plakater som er mye finere enn det som er vist nedenfor her. Fram med formsans og fargesans! Finn gode og korte slagord! Alle kan være med!

Med slike skilt erklærer dere skolen som en mobbefri skole!



KONKURRANSER

Inviter elevene til en konkurranse.

Konkurranser er en fin måte å vekke interesse for et tema på. Da blir man nødt til å lære litt ekstra om noe, for eksempel om mobbing. Samtidig er det gøy å gjøre noe hvis det går an å vinne en premie.

Hensikten med slike konkurranser er i dette tilfellet også å få fram gode idéer som kan brukes i arbeidet mot mobbing og for å bedre skolemiljøet.

HVA SKAL KONKURRANSEN HANDLE OM?

Dere kan bruke våre forslag omkring mobbing, miljø og trivsel i denne permenn eller finne på egne måter å arbeide med disse temaene på.

HVEM SKAL SITTE I JURYEN?

Det kan være en idé å trekke både lærere og foreldre inn i arbeidet med å kåre vinnerne. Juryen kan for eksempel bestå av to elever fra elevrådet, en lærer og en foreldrerepresentant (FAU-representant).

I en skrivekonkurranse kan det være naturlig å ha med en norsklærer, og kanskje en formingslærer i en tegne- eller kunstkonkurranse.

HVA MED PREMIE?

Dere bestemmer selv premien. Vinnerbidraget i en skrivekonkurranse kan bli trykt i skoleavisen eller i et eget hefte som elevene lager, og det kan bli hengt opp/stilt ut på skolen. Kanskje kan skolen eller foreldreutvalget være interessert i å bidra med penger til premie? Eller er det nok med ære og berømmelse?

HVORDAN KAN BIDRAGENE BRUKES ETTER KONKURRANSEN?

Hovedsaken er at alle de gode idéene og forslagene til hvordan skolen kan arbeide for å stoppe mobbingen, blir brukt! I tillegg kan dere få oppmerksomhet rundt mobbetemaet for eksempel ved å annonsere i lokalavisen for en åpen utstilling der alle interesserte kan komme og se på bidragene.

Inviter gjerne en journalist til å komme og lage en reportasje.

[På de neste sidene er eksempler på oppslag for å få elevene til å delta på ulike konkurranser og aktiviteter.](#)

Skrivekonkurranse

Til alle forfatterspirer: **Bli med og stopp mobbing**

Nå kan også **du** bli forfatter! Elevrådet inviterer alle som har lyst til å skrive noe om mobbing, til å være med på en skrivekonkurranse.

Skriv teksten som fortelling, dikt, i brevform eller som sang. Her kommer oppgavene:

1 Har du noen gang sett mobbing, vært med på mobbing eller selv blitt mobbet? Fortell om hvordan du opplevde det. Hvordan tror du de andre som var der, opplevde det? Du behøver ikke skrive om dine egne opplevelser. Du kan gjerne dikte opp en historie om hvordan det oppleves å bli mobbet eller å delta i mobbing.

2 Hva kan gjøres på din skole for å stoppe mobbing?

3 Hva kan de som ser på, gjøre for å stoppe mobbingen?

Du behøver ikke ta for deg alle oppgavene. Det er nok om du svarer på en av dem. En jury vil lese gjennom det som blir levert inn, og vinnerne vil bli premiert med

.....

Høres dette spennende ut? I så fall, ta pennen fatt!

Bidragene må være levert til elevrådet innen

Kunstkonkurranse

Til skolens Picassoer

Er du en misforstått kunstner? Eller er du en kunstner som venter på å bli oppdaget? Da er dette noe for deg! Elevrådet inviterer til kunstkonkurranse der mobbing er temaet. Oppgaven går rett og slett ut på å lage noe som handler om mobbing.

Du kan tegne eller male noe, vi trenger for eksempel gode plakater til å henge opp rundt om på skolen. Du kan også lage figurer i leire eller papp, hva som helst. Kunst kan være så mangt, så gjør det på din egen måte!

En jury vil vurdere det som blir levert inn, og vinnerne vil bli

premiert med

.....

Finn fram noe å arbeide med. Her er det bare fantasien som setter grenser!

Bidragene må være levert til elevrådet innen

Fotballturnering

Nå må du trene godfoten igjen!

Elevrådets årlige fotballturnering starter

MANDAG 10. april

Påmelding av klasselag til Ahmad innen mandag 3. april.

Kampoppsettet vil bli hengt opp på elevrådets oppslagstavle i gangen utenfor kontoret.

NB: Nytt av året!

I år deler vi ut en spesiell premie. Det er en fair play-premie som går til den klassen som spiller mest fair.

Tillitslevene i hver klasse forteller mer om dette.

Klasse mot klasse

Hvor er klasseånden?

I forbindelse med kampanjen mot **mobbing** inviterer elevrådet til en konkurranse mellom klassene. Oppgaven går ut på å komme med forslag til hvordan vi kan

lage et godt klassemiljø.

Hver klasse får bare komme med ett forslag, men det må være gjennomarbeidet slik at andre kan forstå hvordan det kan gjennomføres. Her gjelder det å legge hodene i bløt og samarbeide. Flere hoder tenker bedre enn ett!

En jury vil vurdere forslagene, og klassen med det beste forslaget vil bli **premiert** med

.....

Få med hele klassen og sett i gang!

Bidragene må være levert til elevrådet innen

Film

Bli med og lag en film om mobbing

Elevrådet vil lage en film om mobbing. Til det trenger vi hjelp fra dere.

Vi trenger:

- gode ideer om temaet og filmen
- noen som vil være skuespillere
- kamerafolk (fint hvis noen har et godt kamera)
- alt annet som skal til for å lage film

Når filmen er ferdig blir det en stilig premiere!

Kafé

Lei av varm melk, tørt brød og ost som svetter?

Kafé er svaret!

ER DET KAFÉ PÅ DIN SKOLE?

IKKE? Start en, da vel! Det behøver ikke å være så vanskelig. Mange skoler har lyktes med å ha kafé. Det er lurt at flere elever går sammen om å drive kaféen slik at dere kan fordele oppgavene mellom dere. Noen må stå i kaféen, noen må lage mat, noen må ta seg av innkjøp, og noen må holde styr på økonomien. (Når det gjelder økonomien, kan det være greit å få veiledning av en lærer.)

STRESS?

Litt arbeid er det nok, men garantert også gøy. Kaféen trenger heller ikke å ha åpent hver dag. En gang i uken eller kanskje en gang i måneden går og fint.

HVA MED VARER?

Noen av varene, som for eksempel melk og yoghurt, må dere skaffe i butikken. Hør med nærmeste butikk. Kanskje er de interessert i å samarbeide med kaféen deres. Dere kan også lage noe selv; for eksempel bake, smøre horn og rundstykker, og kanskje en gang imellom lage en varm rett! Hvem kan vel motstå duften av nybakte boller, rykende varm pizza o.l.? Bruk skolekjøkkenet!

ROM?

Alt dere egentlig trenger, er en salgsbod. Elevene kan ta med maten tilbake til klasserommene og spise der.

Temadag eller prosjekt om mobbing

En temadag er en skoledag der alle elevene og lærerne arbeider sammen om et tema, for eksempel mobbing. Et prosjekt er mer langvarig. Det kan for eksempel være snakk om en prosjektuke.

FORBEREDELSE

En god temadag og et godt prosjekt trenger god forberedelse. Både elever og lærere må ha tenkt gjennom det temaet som skal tas opp. Å lage en skoleavis om mobbing kan være én måte å forberede seg på. En felles storsamling om mobbing kan være en annen.

AKTIVITETER

I dette heftet er det mange forslag til aktiviteter som kan brukes på en temadag eller en prosjektuke om mobbing. Dere finner også flere fortellinger om mobbing og oppgaver som kan brukes i gruppearbeid. Kanskje kan det å skrive egne fortellinger være en oppgave? Sannsynligvis vil lærerne planlegge slike dager og uker på deres skole. Da kan det være mulig for elevrådet å ta del i planleggingen og kanskje være ansvarlig for noe av dagen eller uken. Elevrådet kan også være de som tar initiativet til prosjektet.

FORTSETTELSE

Det er mulig å gjøre noe for å få slutt på mobbingen. Men vi må ikke tro at det å jobbe med problemet en dag er nok. Alle må være på vakt hver dag og gjøre sitt til at det blir mindre mobbing på skolen. De voksne på skolen har et stort ansvar når det gjelder å gjøre skolen til et godt sted å være. Dere kan samarbeide med dem.



Klassemiljø

Du er over 1000 timer i året i klassen din. Har du tenkt over hvor viktig det er for deg at du trives der? Og er det viktig for deg at de andre også trives i klassen?

TENK OVER DETTE:

HVORDAN ER KLASSEMILJØET VÅRT?

HVORDAN ER SAMHOLDET I KLASSEN?

ER VI VENNER?

ER VI GREIE MED HVERANDRE?

ER DET KLIKKER SOM HOLDER ANDRE UTENFOR I KLASSEN?

HVORDAN SNAKKER VI TIL HVERANDRE?

TAR VI HENSYN TIL HVERANDRE?

HVORDAN SNAKKER VI OM HVERANDRE?

KLASSEMILJØET VIRKER INN PÅ MANGE TING ...

... for eksempel på mobbing. I klasser med godt miljø er det oftest mindre mobbing enn i klasser med dårlig miljø. Hva tror du kan være grunnene til det?

HVA KAN VI GJØRE FOR Å BEDRE KLASSEMILJØET ?

Du har helt sikkert **mange** gode forslag! Spør du klassen din i en klassens time, vil også de andre elevene helt sikkert ha mange gode forslag. Dere kan komme med egne idéer og velge en eller to av dem som dere kan begynne med. Kanskje dere vil gjøre noe kjekt sammen; arrangere en tur eller en fest der alle er med?

På de neste sidene finner dere flere forslag til ting dere kan gjøre. Vi håper du finner noe som passer for deg og din klasse! Snakk med læreren om hvordan dere kan gjennomføre idéene.

Husk: Elevene i klassen din har sikkert mange gode idéer!

DISKUSJON I KLASSEN OM KLASSEMILJØ

Gi alle en mulighet til å si noe om de spørsmålene dere har valgt ut!
Alle må få si det de har på hjertet uten å bli avbrutt. Alle er like viktige!
Det må likevel være lov å melde pass dersom man ikke har noe å si.
Gruppelederen har ansvar for å «ta runden», slik at alle får være med.

Diskuter i klassen eller i grupper:

OM KLASSEMILJØ GENERELT

- 1 Hva er «et godt klassemiljø»?
- 2 Mener vi at et godt klassemiljø er viktig?
- 3 Hvorfor er det viktig?

OM DERES EGET KLASSEMILJØ

- 4 Hvordan er det i vår klasse?
- 5 Hva må til for å få et enda bedre miljø i klassen vår?
- 6 Er det noe som må forandres på?
(for eksempel noe vi gjør som vi bør slutte med eller noe vi bør gjøre mer av?)
- 7 Hvordan kan vi gjøre noe med det?

MILJØGRUPPE I KLASSEN

HVA ER EN MILJØGRUPPE? En miljøgruppe er en gruppe personer som har fått et spesielt ansvar for å sette søkelyset på klassemiljøet. Gruppen kan foreslå aktiviteter som kan være med på å gjøre klassemiljøet bedre.

HVEM BØR VÆRE MED I KLASSENS MILJØGRUPPE?

Kontaktlærer, den tillitsvalgte, to-tre elever og en av foreldrenes klassekontakter bør være med.
Det bør være både gutter og jenter i gruppen, og de må ha god kontakt med alle elevene i klassen. Dersom alle kommer fra en gruppe, blir det vanskelig å gjøre en god jobb.

HVOR OFTE BØR MEDLEMMENE I MILJØGRUPPEN SKIFTE?

Å få være med i en miljøgruppe er et ansvar og et privilegium. Det er noe alle bør få sjansen til å oppleve. Dermed vil det også være mulig for alle å kunne arbeide med klassemiljøet. Vi foreslår at de voksne er de samme hele året, men at elever i klassen kan skiftes ut slik at flere får prøve seg. Det er ikke mulig for alle å være i miljøgruppen hvert år. Dere kan bytte for eksempel et par ganger i året. Snakk med de andre i klassen om dette. Hva synes de?

HVORFOR KAN DET VÆRE GODT Å HA EN MILJØGRUPPE I KLASSEN?

En miljøgruppe kan møtes for eksempel en gang hver måned og ta opp saker som disse:

Hvordan har vi det i klassen?

Hva kan vi gjøre for klassemiljøet?

Er det noen andre saker vi bør ta opp (for eksempel fra en elev som har lagt en lapp i postkassen)?

Det å ha en aktiv miljøgruppe viser at dere tar mobbing og klassemiljø alvorlig.

Diskuter:

HVA MENER DU OM MILJØGRUPPER?

HVEM BØR VÆRE MED?

HVA KAN MILJØGRUPPEN ARBEIDE MED I DIN KLASSE?

HVORDAN KAN DERE KOMME I GANG MED EN MILJØGRUPPE?



Flere gode tiltak i klassen

Trivelig klasserom

Hørt i skolegården:

Elev nr. 1: «Klasserommet vårt ligner på utedoen på hytta;
det lukter vondt,
papiret flyter,
og fluene trives bedre enn folk!"

Elev nr. 2: «Ha! Synes du det er ille? Klasserommet vårt
ser ut som en utedo
etter et bombeangrep!
Til og med fluene flykter!»

Elev nr. 3: «Fluer? Hva er det? Vi har aldri hatt fluer
på besøk hos oss.
Tror ikke de tør ...»

Gjør noe med det!

Ta malerkoster fatt,
trå i gang symaskinene,
la grønne fingrer slippe til,
sett elever, lærere og foreldre i sving!
Et klasserom skal man trives i!

Teaterbesøk

Klassen vår skal på teater sammen.
18. november kl. 19.30
skal vi møtes ved teateret for å se

Et dukkehjem
av
Henrik Ibsen

Vi håper alle blir med! Billetten blir betalt av klassekassen.

Fyll ut lappen nedenfor for å melde deg på og gi den til Karl innen 5. november.

JA, jeg blir med.

Navn:

Skrivekløe?

Her har du muligheten til å gjøre noe med det.
Bli med på klassens skrivekonkurranse.

Vi vil kåre det beste
klassediktet
eller den beste
klassemangen.

Du kan jobbe alene eller sammen med andre.

INNLEVERING: Vi må ha diktet eller sangen innen 17. februar.

JURY: (De tillitsvalgte i klassen, norsklæreren,
og en foreldrekontakt.)

PREMIE:

Adventskalender

Alle i klassen tar med seg en gave hver til 1. desember. Dere bør bli enige om en pris som ikke er for høy, for eksempel 20 – 30 kroner. Det er faktisk noe å få tak i til den prisen fortsatt!

Gavene henges opp på oppslagstavla, som er fint pyntet, eller på en egen adventskalender. De kan også legges i en stor sekk. Da blir det kanskje mer spennende å trekke en gave når det er din tur? Ja, for en av dagene i desember blir det din tur til å få en gave. Alle i klassen får hver sin dag til å trekke en gave.

En annen variant er at hver elev skal ta med noe som skal gis til en annen elev en gang i uka. Dere kan gjerne trekke hvem som skal gi til hvem. Gaver kan gjerne være spesielle, men de skal ikke koste mye – her er det fantasien din det kommer an på!

Her er et eksempel på type gaver dere kan gi hverandre:

fredag 6. desember: **noe søtt** (en slikkepinne, en sjokoladebit, twist ...)

fredag 13. desember: **noe langt** (et garnnøste, en linjal, et målebånd, ...)

fredag 20. desember: **noe surt** (sitron, sure drops, sure sokker ...)

Andre forslag: noe sleipt, noe glatt, noe mykt, noe hardt, noe rundt ...

Det er lov å skrive noe i tillegg; et morsomt rim, dikt, et godord og lignende.

Piknik

Mmmm ... Dette skal bli godt!

Finn fram litt god mat å dele med andre (brød, boller, pålegg, salat, oster, kake, hjemmebakst ...) og ta det med,

pluss noe å spise på og med,

pluss noe godt å drikke.

og bli med på årets begivenhet

i skolegården:

PIKNIK for klasse

fredag 5. september kl. 11.30-13.00 (Ta med sitteunderlag!)

Har du en gåte eller en morsom historie fra klassen på lur?

Hilsen fra

miljøgruppen

ER ALLE GODE VENNER?

Det er ikke alle steder elevene har det godt sammen. Dessverre er det slik at i mange klasser er det noen som føler seg utenfor. I noen klasser har elever som er negative til fellesskapet stor betydning. De vil kanskje le av forslag om å bedre klassemiljøet. Hva gjør man da?

Ta kontakt med kontaktlæreren, sosiallæreren, rektor, en foreldrerepresentant eller andre voksne som har noe med klassen å gjøre. De vil være interessert i å høre på deg og kan være til hjelp.

Det er også viktig å være klar over at i klasser hvor det er noen som føler seg utenfor, skal det mer til enn en klassetur for å forandre på det! Det kan faktisk tenkes at en klassetur gjør saken enda verre for en som har det vanskelig fra før.

Tenk deg at du er den som er alene i klassen. Så begynner klassen å planlegge telttur en helg. Alle skal dele telt med noen i klassen. Hvem vil dele med deg? Hva slags helg får du?

Dersom en klasse skal forbedre klassemiljøet, må en arbeide for at alle får være med *på lik linje og kan trives*.

Alle er viktige!



Internett og sosiale medier

Gjennom mobiltelefon og Internett kan en sende og motta meldinger, bilder og filmer over hele verden. Slik kan en få god kontakt med andre. På hjemmesider, blogger, og ikke minst på Facebook og Youtube er det hektisk aktivitet.

Dette gir gode muligheter til å vise positive holdninger – at en liker andre, og til å fortelle om kjekke hobbyer og fritidsaktiviteter. På skolen kan elevrådet f. eks. opprette en egen side på Internett der en viser andre hvordan en arbeider for å lage et godt skolemiljø for alle elevene. Og de kan vise hva de gjør for å samarbeide med foreldre og ansatte på skolen for å stoppe mobbingen.

Kanskje andre skoler har lagt ut informasjon om sitt arbeid? Og kanskje det går an å kontakte dem og utveksle erfaringer? Er det mulig å invitere noen til å komme på besøk og fortelle om hvordan de har det på sin skole? Her fins mange muligheter – kanskje dere har noen gode ideer?

Og kontakten stopper ikke ved landegrensene. Skoler over hele verden kan nås. Det kan være spennende å få vite noe om hvordan en har det i andre land. Har deres skole en vennskapsskole? Hva gjør de for få det trygt og godt på skolen? Visste dere forresten at Zeroprogrammet brukes i Chile nå, og at det var informasjonen på Internett som startet samarbeidet?

Men - vi vet også at Internett og mobiltelefonen brukes for å skade andre. Stygge kommentarer, skremmende trusler og sårende bilder sendes og ødelegger trivselen for de det går ut over. Dette gjøres med vilje av mange, men det går også an å skade seg selv og andre fordi en ikke tenker nok over konsekvensene av det en gjør. Det er derfor viktig å sette seg godt inn i hvordan de digitale verktøyene virker og hvordan de kan brukes.

Elevrådet kan være med på å planlegge hvordan en skal ta dette opp i klassene.

Dette kan gjøres på mange måter:

- Noen kan fortelle om sine erfaringer, både gode og dårlige
- En kan finne mye nyttig stoff på nettet
- En kan finne fram tips til godt nettvett
- Bruk av mobiltelefon og sosiale medier kan tas opp til samtale i klassene

Kan elevene hjelpe foreldre og lærere til å forstå bedre hva som foregår på nettet?

Elevrådets hjemmeside

Mange skoler har egne hjemmesider på Internett. Elevrådet har ofte egen side i tillegg. Her kan elevrådene fortelle andre hva de har arbeidet med, hvem som er i elevrådet og hvordan elevrådet fungerer. I tillegg kan elevrådene diskutere med elevråd på andre skoler. Da har avstand ingenting å si. Dere kan være tusenvis av kilometer fra hverandre og likevel ha kontakt ofte.

Forslag til innhold på hjemmesiden:

ELEVRÅDETS HANDLINGSPLAN

Legg ut hva elevrådet har bestemt å gjøre for å redusere mobbing. Kanskje dere har laget et årshjul for arbeidet? La andre få se hvordan dere tenker, og hva dere vil gjøre. Det er meget mulig at andre elevråd vil ta kontakt med dere for å få vite litt mer.

INFORMASJON OM MOBBING

Elevrådet kan lage et informasjonsark til alle elevene på skolen om mobbing. Legg det i tilfelle ut på nettet også. Kanskje andre er interessert i den idéen. Da kan de bruke informasjonsarket som dere har laget, eller de kan forandre litt på det.

HOLD KONTAKT MED ANDRE I KAMPEN MOT MOBBING

Inviter andre elever, elevråd og andre interesserte til å komme med synspunkter og lag en diskusjonsgruppe. Dette kan få andre til å tenke over dette viktige spørsmålet, og dere kan få støtte i deres eget arbeid.

LENKER

Hvis dere har funnet gode nettadresser der en tar for seg mobbing, kan dere lage lenker til disse. Se også på de adressene som er ført opp på side 66.

Materiell og kontakter

Det er mange bøker som tar opp mobbing. Her er en liste over noen av disse. Gjør listen enda lengre ved å føre opp favorittbøkene deres!

SKJØNNLITTERATUR:

Asmervik, Sverre: *Og så kom vi til Norge ...* Gyldendal, 1977. 166 sider.
Hassan flytter til Norge og blir ydmyket fordi han er mørk i huden.

Bakken, Solveig Gerd: *Hanna*. Lokalhistorisk Forlag A/S. 2004. 67 sider.
Et mobbeoffer.

Berg, Sunniva Relling: *Utfor*. Samlaget. 2011.
Lea flytter til ei øy og møter Jonas. Ei ungdomsbok om ei jente som er flink i matematikk, men dårleg på vennskap, ei bok om å bli tvunga til å ta vanskelege val, om korleis det kjennest å falle utfor eit stup.

Bøge, Kari: *Stjerneskudd*. Aschehoug, 1995. 208 sider.
Intrigemakeri og maktkamp i en venninnegjeng.

Ende, Michael: *Den uendelige historie – fra A til Å*. Bokklubbens barn, 1992. 189 sider.
Basyian er liten og tykk og et mobbeoffer, men har sterk fantasi.

Ewo, Jon: *Svart, og cirka hvitt*. Omnipax, 2004.
Når noen mobbes hardt nok vil det ende som en katastrofe. Men den som mobbes må ikke gi opp.

Furnes, Lars R.: *Tigerdraumar*. Samlaget, 1996. 145 sider.
Benjamin er ein kunstnarleg anlagt gutt som blir mobba på skolen og av faren heime. Han har eit vanskeleg forhold til faren som er brutal og autoritær og som ikkje synest at Benjamin er mandig nok.

Følelser: *Artikler og brev i Kameratposten 1983–1991*. Bokklubbens barn/Gyldendal, 1994. 160 sider. Ett kapittel om mobbing

Garvang, Arne: *Muffe tar saken*. Lydbokforlaget, 2001. 1 t. 58 min.
Dina er klassens tyrann og mobber. Så oppdager Muffe at hun har det vanskelig hjemme, og han prøver å hjelpe henne.

Hagerup, Hilde: *Alt som er galt med Georg*. Aschehoug, 2010. 149 sider.
Jeg var fjorten år. Jeg trodde jeg var smart og voksen. Men jeg visste ikke en dritt, skriver Malin. Da Georg dukket opp i klassen ble alt annerledes. En stemning av opprømt spenning og ondskap sprer seg i klassen.

Hauger, Torill Hauger: *Varulven og Iselin*. Gyldendal Tiden, 1992. 173 sider.
En grøsser. Robin er i ferd med å bli en varulv. Da er han klar til å møte gjengen som treffes på kirkegården. Men hvem hvisket navnet Iselin?

Holm, Anne Marie Have: *Viktoria slår tilbake*. Libretto forlag, 2008.
Viktoria er 16 år og har vært mobbet i årevis. Når hun i desperasjon slår tilbake, er det hun som straffes og ikke mobberne.

Ingebrigtsen, Dagfinn: *Kringsatt*. Gyldendal Tiden, 1990. 143 sider.
Einar er 15 år og på flukt. Han tok igjen til slutt. Slo han så hardt at Thomas er død? Han flykter innover i marka.

Jenseg, Grete Randsborg: *Nesten nær deg*. Gyldendal, 1990. 148 sider.
Sadiq gikk i 9E, var fra Tyrkia og laget pizza på senteret om ettermiddagen. Selv var hun norsk og gikk i 8. klasse på samme skole. Det var Sadiq Kristin ville ha. Og det skulle koste henne mer enn hun kunne ane. Mot sin vilje ble hun fange i en verden av rasisme og fremmedhat.

Johnsen, Janne Aasebø: *KK GID*. Cappelen Damm, 2008.
Vibeke oppdager at noen har lagt ut støtende ting på Internett under hennes navn. Vibeke opplever hvordan digital mobbing kan såre, hun føler at alt rakner og at tilværelsen brått endres.

Kleiva, Rønnaug: *Andre sida av Paris*. Samlaget, 2007. 91 sider.
Susi er heilt vanleg, men blir mobba likevel. Hadde ho budd i Paris kunne ho ha flytta dit ingen kjende henne, men det går ikkje an her. Så dukkar Nazan opp. Ei bok om kampen for å finna den rette plassen blant andre, og om at det er den sterkaste sin rett som gjeld.

Laberg, Hans Petter: *Fordi det er sånn*. Cappelen Damm, 2001. 160 sider.
Roman for ungdom om mobbeofferets endelige hevn over plageånden gjennom mange år. En personlig fortelling fra unge menneskers felles virkelighet, om smertens sårhet og fortvilelsens humor.

Lund, Reidar: *Ser deg til sommaren*. Eide, 1995, 206 sider.
Sjetteklassingen Kristian har problemer med matematikken. Han blir kraftig mobbet av noen plageåndar på skolen og verken foreldre eller lærere aner noen ting. Mor er alvorlig syk og far er så bekymret at han ikke ser hvordan Kristian har det.

Mûnch, Annette: *Jenteloven*. Cappelen Damm, 2009.
Saga må flytte frå faren til moren. Hun oppdager at faren er forsvunnet og finner trygghet i en gjeng tøffe jenter. Straffen for ikke å følge dem kan bli katastrofal.

Pohl, Peter: *Vi kaller ham Anna*. Gyldendal, 1989. 331 sider.
18-årige Micke forteller om Anders, 14 år, og hele sommerleirens mobbeoffer. Men historien verken begynner eller slutter der. Det er en intens og vond, men også sterk og meningsfylt roman om vold og død, og ikke minst om voksne som svikter og unngår å ta ansvar for det som skjer.

Skotheim, Liv & Vågsland, Anna Holm: *Bitching*. Omnipax, 2008. 192 sider.

Den grusomme hviskeleken. Om jenters særegne måte å mobbe på.

Stark, Ulf: *Karlsvogna*. Gyldendal Tiden, 1991. 210 sider.
Tias er ungdomsskoleelev og den ansvarlige i familien. Nå er de på flyttefot. De skal bo på landet, der mor tror det er så fredelig, og hvor ingen vil mobbe Linda for haltingen hennes. Men for Tias blir det alt annet enn idyll...

Sverdrup, Kari Woxholt: *Tilfeldig engel*. Omnipax, 2010. 270 sider.
Anna må flytte. Det er vanskelig å finne seg til rette i den nye klassen. Hun blir mobbet. En som selv har blitt mobbet, velger henne til venn.

Woie, Svein: *Brev fra en engel*. Gyldendal, 1996. 109 sider.
I et tøft skolemiljø blir 14-åringen Bent mobbet fordi han er halvt serber og engasjert i krigen på Balkan. Foreldrene er lite forståelsesfulle, hans beste venn er bestefar. De møtes i bestefarens magiske rom – et snekkerverksted fylt med engler og mysterier.

EGNE FORSLAG TIL GODE BØKER:



FILMER

Norsk filminstitutt selger filmene nedenfor på dvd:

Besøksadresse: Dronningens gt. 16, 0152 Oslo

Postadresse: Postboks 482 Sentrum, 0105 Oslo

Telefon 22474550

Kanskje skolene allerede har skaffet seg noen av filmene? De kan brukes i arbeidet på skolen. Det kan sikkert også finnes andre filmer. Noter navnet på dem når dere kommer over noen som dere syns kan brukes på skolen deres.

Johanna Yohanna

En svensk dokumentarfilm. Gripende nært portrett av en jente som blir mobbet. Filmen viser utviklingen gjennom flere år fra mørket til lyset.

Spilletid: 29 minutter

Anbefalt alder: 12 år

Produksjonsår: 2002

Pris: kr 99

Mobbing – Scener fra barns hverdag.

Fem mobbescener fra skolegården og skoleveien. Passer både for voksne og barn, for lærermøter og foreldremøter, foruten i skolens vanlige undervisning. Scenene viser eksempler på mobbing i aldersgruppene

7 – 12 år og 13 – 16 år.

Spilletid: 25 minutter

Anbefalt alder: Alle fra 7 år

Produksjonsår: 1984

Pris: kr 159

Orps.

En vennegjeng er med i musikk-korpset, men når dirigenten vil vinne Norgesmesterskapet, får hun dem ut av korpset på en sleip måte. De tar opp kampen ved å danne sitt eget korps.

Spilletid: 86 minutter

Anbefalt alder: Alle

Produksjonsår: 2008

Pris: kr 199

Varde

Filmen handler om psykisk mobbing i en guttegjeng i 11 – årsalderen.

Intens og spennende.

Spilletid: 15 minutter

Anbefalt alder: 11 år

Produksjonsår: 2008

Pris: kr 99

Ædda Bædda

Tre kortfilmer som egner seg som utgangspunkt for å snakke om mobbing i barneskolen.

Spilletid: 15 minutter

Anbefalt alder: Alle fra 7 år. Egnet for 2. – 5. klasse

Produksjonsår: 2002

Pris: kr 159

NYTTIGE INTERNETTADRESSER

Det finnes nyttig informasjon om mobbing på flere Internettadresser, og nye interessante nettsteder kommer til etter hvert. Nedenfor er noen aktuelle internettadresser. Disse kan imidlertid bli foreldet eller forsvinne, så en må selv følge med og oppdatere denne siden dersom en skal få med det som er nytt.

www.brukhue.no Skoleturne om digital mobbing.

www.dubestemmer.no Du bestemmer. Et undervisningsopplegg om personvern. Utdanningsdirektoratet, Datatilsynet og Teknologirådet.

www.fug.no/mobbing Foreldreutvalget for grunnopplæringen.

www.olweus.no Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP vest) Olweusprogrammet mot mobbing og antisosial atferd.

www.slettmeg.no Datatilsynet. Nettsiden gir råd og veiledning til deg som opplever krenkelser på nettet. Har også informasjon om rettigheter og lover som gjelder ved publisering på nett.

www.tryggbruk.no Trygg bruk. Medietilsynets prosjekt for trygg bruk av digitale medier for barn.

[www.udir.no/Brosjyrer/Elevane-sitt-skolemiljø](http://www.udir.no/Brosjyrer/Elevane-sitt-skolemiljo) Utdanningsdirektoratet. Elevenes skolemiljø. Kapittel 9a i Opplæringsloven.

www.udir.no/lko6 Utdanningsdirektoratet. Læreplanverket for Kunnskapsløftet.

[www.udir.no/laringsmiljø](http://www.udir.no/laringsmiljo) Utdanningsdirektoratet. Materiell for helhetlig arbeid med læringsmiljøet.

www.udir.no/Udir-2-2010 Utdanningsdirektoratet. Rundskriv Udir-2-2010. Retten til et psykososialt miljø etter opplæringsloven kapittel 9a.

<http://uis.no/saf> Senter for atferdsforskning, UiS. Blant annet informasjon om antimobbeprogrammet Zero og Respekt-programmet. Oversikt over materiell til bruk i arbeidet med programmene.

KONTAKTPERSONER OG GODE HJELPERE

Lærere, rådgivere, sosiallærere, miljøarbeidere og administrasjon ved egen skole er selvsagte samarbeidspartnere. Det er meget viktig at elever og ansatte på skolen samarbeider om å skape et godt skole- og klassemiljø. Når elevene planlegger tiltak i klasser eller felles for hele skolen, må en ta dette opp med lærerne slik at de kan delta eller legge forholdene til rette for dere. Dersom en opplever mobbing, må en ta dette opp med noen av de ansatte på skolen.

Helsesøster og skolelege vil ha interesse av å arbeide med forebygging av vansker. De kan også være til hjelp for elever som har det vanskelig.

Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU) er spesielt opptatt av et godt samarbeid mellom skolen og foreldrene og av at elevene har det trygt og godt på skolen. I hver klasse er det en foreldre - klassekontakt. Klassekontaktene er med i FAU. Elevrådet kan samarbeide med FAU og få dem til å engasjere seg i tiltak for å redusere mobbing på og utenfor skolen.

Elevorganisasjoner har vært representert i utarbeidelsen av dette heftet. De er interessert i arbeidet videre og vil være mulige kontaktpersoner. Kanskje elevrådet kan sjekke ut om andre elevråd har lagt ut noe på sine hjemmesider som kan være til hjelp i arbeidet? Kanskje en kan legge ut noe selv, kanskje opprette kontakter?

De foresatte er viktige for alle unge, og kan være til god hjelp for sine barn når de har det vanskelig. Elevrådet skal samarbeide med ansatte på skolen og organene der. Det hindrer imidlertid ikke at foreldre kan delta i arbeid som elevrådet er engasjert i.

Samarbeid er viktig og nødvendig. Bruk de ressursene som fins på skolen og i nærmiljøet!



Universitetet
i Stavanger

SENTER FOR ATFERDSFORSKNING

www.uis.no/saf