



Agdenes kommune

— saga og framtid —

## Læringsmiljøplan

- en plan for å forebygge, avdekke og stoppe mobbing og krenkelser på skolene i Agdenes



Vedtatt i Hovedutvalg for oppvekst og levekår 12.12.2017.

## Innhold

1.0 Innledning .....	3
kvalitetsplan for skolene i Agdenes 2016-2020.....	3
Mitt Valg.....	3
2.0 Lovverket .....	4
3.0 Målgruppe .....	4
4.0 Hvordan utvikle et godt læringsmiljø? .....	5
4.1 Hjem-skole-samarbeid .....	5
4.2 God klasseledelse .....	5
4.3 Lærer-elev-relasjon.....	6
4.4 Elevens sosiale kompetanse .....	6
4.5 Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse.....	8
5.0 Definisjon og forståelse av begreper knyttet til mobbing .....	9
5.1 Former .....	9
5.2 Ulike aktører i mobbing.....	10
5.3 Konteksten.....	11
6.0 Handlingsløype for varsling, undersøkelse og aktivitet .....	12
6.1 Mistanke .....	13
6.2 Avdekking .....	13
6.3 Stoppe.....	13
6.4 Oppfølging.....	15
Referanser .....	17
Vedlegg 1: Spørreskjema om mobbing i klasse.....	18
Vedlegg 2: Sosiogram.....	22
Vedlegg 3: SPEKTER Ikke-anonymt spørreskjema .....	23
Vedlegg 4: Rutiner for skolens arbeid med læringsmiljø - overvåking og kartlegging .....	26

## 1.0 Innledning

### kvalitetsplan for skolene i Agdenes 2016-2020

Visjonen for skolene i Agdenes er:

#### **Trygghet – Trivsel – Mestring – Læring**

Agdenes har tre fokusområder som skal ivareta vår visjon og nasjonale styringsdokument:

- Det hele mennesket
- Lokalsamfunnet
- Vurdering for læring

Fokusområdet *Det hele mennesket* rommer formålsparagrafen i Opplæringsloven og den generelle delen (overordnet del) av Kunnskapsløftet. Det skal ivareta kravet til et godt psykososialt skolemiljø og drive anti-mobbearbeid. Uten at elevene føler trygghet og trives, vil de ikke være i stand til å mestre, som igjen vil ramme evnen til å lære. Alle elever har krav på tilpasset opplæring. De skal rustes til å beherske en kompleks framtid med raske endringer, gjennom mulighetene til livslang læring. I følge læreplanen Kunnskapsløftet skal alle elever mestre fem grunnleggende ferdigheter som å regne, skrive og lese, samt beherske muntlige og digitale ferdigheter. Elevmedvirkning, dannelse og demokratiforståelse er viktige tema om vi skal videreføre det velstandssamfunnet vi har i dag.

Fokusområdet *Det hele mennesket* har følgende målsetning:

**Elevene skal oppleve trygghet, trivsel og mestring, utvikle sine ferdigheter og få opplæring som er tilrettelagt deres evner og forutsetninger**

#### **Mitt Valg**

Mitt Valg er et universelt forebyggende undervisningsprogram i sosial- og emosjonell kompetanse. I Agdenes dekker det barn og unges utdanningsløp fra de starter i barnehagen til de avslutter på 10.trinn. Mitt Valg eies av Stiftelsen Det er mitt valg, som er en del av Lions Norge.

Visjonen til Mitt Valg er: Gode valg for et bedre samfunn

Formålet til Mitt Valg er: Mitt Valg gir barn og unge trygghet og kompetanse til å ta selvstendige valg og til å samhandle med andre

I Agdenes kommune skal alle ansatte i skole og barnehage ha felles forståelse for hvordan vi møter elevene på best mulig måte, og få nyttige verktøy som vi kan bruke i det daglige. Samtidig må vi være bevisst at som ansatt i skolen har vi umåtelig stor påvirkning på hvordan elevene har det, hvordan de utvikler seg og hvordan de får det i voksenlivet.

## 2.0 Lovverket

### Opplæringsloven kapittel 9a og prinsipper for opplæringen

slår fast at alle elever i grunnskoler, videregående skoler, skolefritidsordning (SFO) og leksehjelpordninger har rett til trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring.

Alle som arbeider på skolen har aktivitetsplikt som betyr at de skal følge med og gripe inn mot krenking som vold, diskriminering og trakassering, samt varsle rektor. I alvorlige tilfeller skal rektor varsle skoleeier. Ved mistanke om at en elev ikke har, eller hvis en elev sier at miljøet ikke er godt og trygt, skal skolen snarest undersøke saken. Skolen skal sørge for at involverte elever blir hørt, og elevens beste skal være grunnleggende i skolens arbeid. Skolen skal lage en skriftlig plan når det gjøres tiltak. Skolen skal dokumentere hva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikten.

En av endringene i Opplæringsloven som gjelder fra 1. august 2017 skjerper aktivitetsplikten dersom en som arbeider på skolen krenker en elev. Rektor skal straks varsles og undersøkning og tiltak skal straks iverksettes. Rektor skal varsle skoleeier.

Fylkesmannen er foreldrenes klageinstans dersom foreldrene mener at skolens aktivitetsplikt ikke er oppfylt. Skolen skal før en klage sendes til Fylkesmannen ha fått beskjed og tid til å handle.

Skolen skal informere elevene og foreldrene om rettighetene i Opplæringsloven § 9A, aktivitetsplikta og om muligheten for å melde saken til Fylkesmannen.

## 3.0 Målgruppe

Denne veilederen er rettet mot grunnskolen i Agdenes (og Orkdal), og skal brukes av skolene for å få økt kompetanse i å forebygge, avdekke og stoppe mobbing og andre krenkelser. Disse tiltakene knyttes mot målet i fokusområdet *Det hele mennesket* fra *Kvalitetsplanen for skolene i Agdenes* (s.3).

## 4.0 Hvordan utvikle et godt læringsmiljø?

(Fra Udirs nettsider)

Med læringsmiljø menes de samlede kulturelle, relasjonelle og fysiske forhold på skolen som har betydning for elevenes læring, helse og trivsel.

Alle elever har rett til et godt og trygt læringsmiljø. Et godt læringsmiljø er en forutsetning for elevenes faglige og sosiale utvikling.

### 4.1 Hjem-skole-samarbeid

Elevens læring, helse og trivsel på skolen er avhengig av et godt samarbeid mellom skole og hjem. Skolen må legge til rette for dette samarbeidet, og etablere en god relasjon til de foresatte. Den enkelte skole har sine planer for hvordan dette løses i praksis.

### 4.2 God klasseledelse

#### **Motivere og ha positive forventninger**

Elever blir motiverte av å mestre. Læreren må ha tydelige positive forventninger til elevenes faglige og sosiale utvikling og støtte dem i læringsarbeidet.

#### **Støtte elevene faglig og sosialt**

Eleven må vite hva læreren forventer, og det må være en gjensidig respekt og tillit som gjør at de kan være sammen om det arbeidet som skal gjøres. Den gode læreren er tydelig og har kontroll, samtidig som han eller hun er støttende, empatisk og anerkjenner eleven som aktør i læringsarbeidet i klasserommet.

#### **Skape en god læringskultur**

En positiv læringskultur oppmuntrer til læring. Elever må oppleve at det er lov å prøve og feile, og at det er lov å gjøre sitt beste på skolen.

#### **Sørge for struktur og regler**

Oppgaven til læreren er å styre organiseringen av klassen som system gjennom strategier som skaper oversikt og gir struktur både for elevene og for læreren selv. Etablering av regler og rutiner er et virkemiddel for å fremme læring i klasserommet. Det har også betydning for gruppen som et sosialt system.

## **Bli observert av kolleger og vurderer egen praksis**

Observasjon er et tiltak for å utvikle klasseledelse ved å videreutvikle lærerens rolle ved å øke kompetansen til å lede klasser og å inngå i sosiale relasjoner med elevene.

### **4.3 Lærer-elev-relasjon**

Relasjonen mellom lærer og elev har betydning for elevenes læringsresultater og atferd. Lærerens vilje til å bry seg om alle elevene, vise interesse for den enkelte, være støttende og ha forventninger om utvikling, er viktig for å bygge en positiv relasjon. Alle elever, uansett hvor stor elevgruppen måtte være, har en relasjon til læreren sin. Den profesjonelle lærer har da en etisk plikt til å sørge for at den relasjonen er så god som mulig.

En støttende lærer viser både emosjonell og faglig støtte. Emosjonell støtte kan være knyttet til elevens sosiale situasjon. Lærere med stor relasjonskompetanse fanger opp de ensomme elevene og greier å stimulere til vennskap. Vennskap er en sterk beskyttelsesfaktor, så sterk at elever kan tåle å ha dårlige relasjoner til noen om en har en sterk en å støtte seg på. Utvikling av gode relasjoner til alle elever og emosjonell støtte i læringsarbeidet gjør at klimaet i klassen blir trygt. Gode relasjoner letter læringsdialogen og gjør at eleven lettere føler seg verdsatt. Samtidig er det slik at gode relasjoner er smittende. Det er bedre relasjoner mellom elevene og mindre mobbing og krenkelser i klasser hvor lærerne har gode relasjoner til elevene.

Faglig støtte handler om at relasjonen er preget av varme og interesse for at elevene skal mestre, og at de opprettholder motivasjonen for læring. Eleven må vite hva læreren forventer. Samarbeidet må preges av gjensidig respekt og tillit.

De foresatte er viktige for elevenes læring og lærere med relasjonell kompetanse bygger allianser med de foresatte og møter dem på en profesjonell måte.

### **4.4 Elevens sosiale kompetanse**

Den generelle delen (overordnet del) av læreplanen sier at opplæringen skal gi elevene «kyndighet og modenhet til å møte livet sosialt, praktisk og personlig». Skolen skal ikke bare se til at elevene får skolefaglige kunnskaper, men også bidra til at elevene utvikler seg sosialt og personlig. Elevens sosiale kompetanse er en forutsetning for verdsetting, vennskap og sosial integrering. Den er en ressurs for å mestre stress og problemer og en viktig faktor for å motvirke utviklingen av problematferd.

Barn som fungerer godt sosialt hjemme, trenger ikke nødvendigvis å ha den samme rollen på skolen og omvendt. Det er derfor viktig å vurdere hvilke krav og forventninger skolen stiller til elevenes sosiale kompetanse. Alle lærere bør ha en klar oppfatning av hva som er skolens forventninger til elevene.

Lærerens interaksjon og dialog med enkeltelever vil også påvirke deres sosiale rolle hos jevnaldrende. En elev som læreren ser, oppmuntrer og viser interesse for, vil ha en tendens til å bli verdsatt av medelever. En elev som læreren ignorerer eller gir mye negativ oppmerksomhet, kan lett bli uinteressant og lite sosialt attraktiv for medelever. Det kan se ut til at disse elevene også lettere blir utsatt for krenkelsler fra medelever.

Barn og unge stiller sosiale krav til hverandre. Å være sosialt kompetent i forhold til jevnaldrende dreier seg om å mestre og tilpasse seg bestemte miljøer med sosiale verdier, krav og normer på lik linje med det som finnes i sosiale miljøer mellom voksne.

Det kan være nyttig å ta utgangspunkt i fem grunnleggende dimensjoner:

- *Empati* er viktig for å kunne etablere vennskap og nære relasjoner til andre, og vil også fungere som en motvekt mot for eksempel mobbing og vold. Empati er situasjonsbestemt og kan derfor utvikles og endres. Skal elevene utvikle empati, bør de møte empatiske lærere.
- *Samarbeid*  
En viktig side ved samarbeid er å følge regler og beskjeder. Samarbeid innebærer å dele, hjelpe andre og være gjensidig avhengig av hverandre. Samarbeid bør øves på i realistiske sammenhenger, og det må verdsettes og utøves aktivt.
- *Selvhevdelse*  
Evne til selvhevdelse er ofte avgjørende for å kunne delta aktivt i sosiale fellesskap. I dette ligger også evnen til å kunne si nei til det du for eksempel helst ikke bør være med på. Selvhevdelse omfatter å be andre om hjelp, kunne stå for noe selv og å reagere på andres handlinger.
- *Selvkontroll* handler om å tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre. Det innebærer å kunne vente på tur, være kompromissorientert og å reagere på erting og kommentarer fra andre uten å ta igjen, bli sint eller slåss. Bevissthet om egne følelser og evne til å forstå seg selv er her vesentlig.

- *Ansvarlighet* dreier seg om å utføre oppgaver og vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid. Utvikling av ansvarlighet vil ha sammenheng med å få ansvar gjennom medbestemmelse og ta konsekvensene av ansvaret. Ansvarlighet handler også om evnen til å kunne kommunisere med voksne.

#### 4.5 Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse

I skolesammenheng vil en god psykisk helse innebære at eleven er i en læringsposisjon, at eleven klarer å utføre de oppgaver skolen forventer, og når sine mål. For elever med dårlig psykisk helse er det motsatte tilfelle. Eleven befinner seg i en tilstand som er belastende og er ikke i stand til å nå sine mål eller fylle de forventningene skolen og det sosiale fellesskapet har til eleven. Eksempler på dette er elever som sliter med å konsentrere seg, er impulsive, og urolige slik at det går utover læreevne og trivsel. Eleven kan også vise utagering, aggresjon og andre atferdsproblemer som står i veien for optimal læring. Eleven kan også være nedstemt/depressiv eller har angst som også kan påvirke læreevne og læringskapasitet.

Det er mindre ressurskrevende å arbeide forebyggende enn reparerende. Skolen kan velge å ta i bruk konkrete tiltak som forskningsbaserte skoleprogram med dokumentert effekt, for å redusere atferdsvansker og styrke positivt læringsmiljø. Videre vil et godt læringsmiljø hvor elevene er trygge, opplever mestring og tilhørighet, og hvor de tør å by på seg selv, være et psykisk helsefremmende tiltak. (Psykisk helse i skolen 9/2014).

7 kilder til psykisk helse:

- Identitet og selvrespekt: følelse av å være noe, noe verdt
- Mening i livet: følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- Mestring: følelse av at man duger til noe
- Tilhørighet: følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted
- Trygghet: kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- Sosial støtte: noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs
- Sosialt nettverk: noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

(Arne Holte)



## 5.0 Definisjon og forståelse av begreper knyttet til mobbing

I følge opplæringsloven § 9a-2 har alle elever rett til et godt og trygt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. I samme lov, § 9a-3 står det at skolen skal ha nulltoleranse mot krenking og arbeide kontinuerlig og systematisk for å fremme helse, miljø og trygghet til elevene, slik at kravene i eller i henhold til loven blir oppfylt.

### **Hva er mobbing?**

Mobbing er gjentatte krenkelser mot en person som har vanskelig for å forsvare seg. Det kan dreie seg om for eksempel erting, utestenging, spredning av løgner, trusler, negative kommentarer om utseende og fysiske krenkelser som slag, dytting og sparring.

(Udir)

Et viktig element i definisjonen er ubalansen i makt mellom utøvere og den som blir utsatt for mobbing. Dermed er mobbing å forstå som et overgrep og ikke en konflikt.

## 5.1 Former

Mobbing ansikt til ansikt og digital mobbing er to hovedformer, og hver av dem har undertyper.

### **Tradisjonell mobbing**

Når mobbingen foregår ved fysisk nærhet, gjerne kalt tradisjonell mobbing kan den være fysisk, men fysisk mobbing er generelt ikke den mest utbredte typen. Den vanligste formen for tradisjonell mobbing er ondsinnet erting. Utfrysing er en tredje type.

En annen og viktig side ved tradisjonell mobbing er hvorvidt den er åpen eller skjult. Med åpen mobbing mener en her at tegnene er tydelige for mobbeofferet og andre som er til stede, mens skjult mobbing er bruk av kamuflerte eller tvetydige tegn.

### **Digital mobbing**

Digital mobbing er når det brukes mobiltelefon, PC og internett. Mobbing via mobiltelefonen er negative samtaler, tekstmeldinger eller visuelle meldinger som bilder og filmsnutter.

Når telefon eller PC er knyttet til nettet, kan mobbingen også foregå direkte mellom plager og den som blir utsatt for mobbing. Internett og møteplassene der gir virtuelle sosiale rom. Her kan det for eksempel legges ut skadelig materiale i form av tekst, bilder og film som kan være autentisk eller manipulert.

Internett glemmer ikke, og spredningskraften er stor. Digital mobbing er vanskeligere å få pause fra, fordi telefonen og PC-en ikke ofte slås av. Derfor er det knyttet mer angst til å bli mobbet digitalt enn til tradisjonell mobbing (Roland, 2002; Roland & Auestad, 2005).

## 5.2 Ulike aktører i mobbing

### **De som blir utsatt for mobbing**

Det har vært vanlig å lete etter årsakene til mobbing i de ytre faktorene, men Olweus forklarer spriket mellom det vi tror og forskningsresultatene slik: Når en person blir mobbet vil man lete etter ytre avvik som forklaring. Slike vil man alltid kunne finne og dermed vil hypotesen bli bekreftet. Derimot viser de fleste studier en hovedtendens om at det er liten eller ingen sammenheng mellom offerrollen og utseende, klær eller dialekt. Likevel kan plagerne ofte sette fokus på et eller annet avvik og bruke dette mot offeret.

Indre forhold knyttes ofte til den som blir utsatt for mobbing, og som viser seg i personens væremåte. Det er tegn på tap av kontroll i sosiale situasjoner som viser seg ved tårer, redsel, hjelpeløst sinne eller ved overdreven tilbaketrekking. Årsakene er gjerne frykt, angst og dårlig selvbilde. Disse kjennetegnene er gjerne tilstede i starten når eleven blir utsatt for mobbing, men blir forsterket ved langvarig plaging.

Noe generelt kan man si at elever som er litt engstelig, eller som ikke har så lett for å skaffe seg venner er noe utsatt. På barnetrinnet er de som blir utsatt for mobbing gjerne elever med reaktiv aggressivitet, som utløses av frustrasjon og nedverdiggelse, og fører til et kognitivt sammenbrudd, sinne og aggresjon. Barnets tolkningsvaner spiller også inn. Denne tendensen forsvinner for eldre elever.

### **De som utsetter andre for mobbing**

Heller ikke i denne gruppa skiller elevene seg ut gjennom utseende, klær eller dialekt.

På indre forhold som frykt, angst, depresjon eller selvbilde er det ikke store forskjeller på plagerne og andre. Likevel er det en tendens til at plagerne har noe større belastninger enn andre.

Popularitet er på et normalt eller noe lavere nivå for plagerne. De relasjonelle forholdene hjemme er dårligere for plagerne enn for andre, og denne tendensen er klar.

Erling Rolands forskning viser at elever med høyt nivå av proaktiv aggresjon i sterk grad predikerer mobbing av medelever. Det er sjelden at motivet er å ramme en bestemt, men to viktige belønninger er tilhørighet i gruppa og makt over den som blir utsatt for mobbing. (Roland 2014).

### **Tilskuerne**

Det er ikke uvanlig med tilskuere til mobbing. Disse er gjennomgående passive. Kanskje skyldes dette utsikten til konsekvenser som sosial straff, eller at man tror at alle aksepterer det som skjer og at det er vanskelig å gå imot gruppa. Tilskuere kan også gi støtte til plageren slik at denne blir ekstra

oppmuntret til å fortsette med sine handlinger og samtidig forsterke offerets følelse av nedverdiggelse og svik.

### 5.3 Konteksten

I følge Olweus 1992 og Roland 2007, viser omfattende forskning at verken små steder, små skoler eller små klasser gir beskyttelse mot mobbing. Men det er betydelige forskjeller i omfanget av mobbing mellom skoler og mellom klasser, også på samme skole. Det gjelder også når man kontrollerer for ulike hjemmeforhold. Det som i forskningen presenteres som hovedforklaringer er kvaliteten ved skoleledelsen, kollegialt samarbeid og lærerens arbeid.

Klasseledelse med tydelig struktur basert på varme relasjoner er forebyggende. Det samme er gode inspeksjonsrutiner i skolegården, korridorene og garderobene. Her skjer brorparten av mobbingen.

Det er også god forebygging å ta problemer opp med elevene. Elevsamtaler og foreldresamtaler benyttes til å ta opp temaene trivsel og mobbing to ganger årlig, samt at kartlegginger som elevundersøkelsen og trivselsundersøkelser av ulikt slag gjennomføres, evalueres og brukes til tiltakstenkning videre både for gruppa og den enkelte elev.

Det som skjer mellom elever etter skoletid, påvirker hvordan en elev har det på skolen. Har noe skjedd på fotballbanen eller på nett som gjør at barnet ikke føler seg trygg på skolen, skal skolen ta tak i det. Det betyr at skolen kan ha et ansvar også for mobbing som skjer etter skoletid, for eksempel på internett, på skoleveien eller på fotballtrening. Det som er det viktige er hvorvidt eleven opplever å ha det bra på skolen. Hva som er årsaken skal ikke begrense skolen fra å ta tak i problemet (Udir.no).

## 6.0 Handlingsløype for varsling, undersøkelse og aktivitet

### mistanke

- Varsling, egne undersøkelser eller observasjoner vekker mistanke
- Problematferd som utgangspunkt for mistanke
- Rektor varsles av kontaktlærer via avvikssystemet
- Når elev eller foreldre varsler registrere kontaktlærer avviket straks
- Avviksmeldinga **scannes inn i elevens mappe**
- Ved alvorlige saker skal skoleeier varsles av rektor via avikssystemet

Plikt til å undersøke:

### avdekking

- Skolen har plikt til å undersøke
- Elevsamtaler, spørreskjema om mobbing i klasse, for eksempel vedlegg 1, sosiogram vedlegg 2 og observasjon
- Funn drøftes og tolkes

Aktivitetsplikt:

### stoppe

- Skolen har aktivitetsplikt
- Vi lager aktivitetsplaner som omhandler den som utsettes for mobbing, den som mobber, medelever, voksne og foresatte som hjelp og dokumentasjon på hva som gjøres for å forbedre situasjonen. Bruk mal for aktivitetsplan.
- Evaluering skriftlig etter mal.

### oppfølging

- Hvis det i evalueringa går fram at situasjonen er tilfredsstillende, avsluttes saken.
- Hvis evalueringa konkluderer med at saken fortsatt ikke er løst, fortsetter saken.
- Oppfølgingssamtaler

## 6.1 Mistanke

Voksne med kunnskap om mekanismene i mobbing vil tenke at en mistanke må undersøkes nærmere. De vet at det kan være en grunn til at varselampen lyser, selv om det ikke virker sannsynlig at det er mobbing. De vet også at mobbing består i en serie større og mindre krenkelser som kan være vanskelig å se, og lar seg ikke forvirre av at offeret ikke varsler selv. De vet at frykten for at plagerne planlegger krenkelser, gjør at ofrene ofte befinner seg nær de verste plagerne og lar seg ikke forvirre av at de ser ut til å trekke mot dem som utfører krenkelsen. Skoler med et bredt fokus på læringsmiljø er ofte flinke til å ta mistanker på alvor. (Erlend Moen).

## 6.2 Avdekking

Forskning viser at det stort sett foregår mer mobbing enn det ansatte vet om. Derfor er det nødvendig at du jobber systematisk med å kartlegge og avdekke hva som skjer på skolen.

Mye mobbing kan være vanskelig å oppdage, for eksempel utestenging, baksnakking og mobbing på nett. Derfor er det viktig at dere tar meldinger om mobbing fra elever eller foresatte på største alvor.

### **Kartlegg klassens sosiale miljø**

Alle skoler kan bli dyktigere i avdekkingsarbeidet sitt. Det finnes flere verktøy som kan brukes for å kartlegge hva som skjer mellom elevene. Noen eksempler: Klassemiljø.no, Elevundersøkelsen eller andre undersøkelser som for eksempel Erlend Moens vedlegg 2 og Erling Rolands: Spekter vedlegg 3.

De ordinære elevsamtalene, der en tar opp mobbing for å forebygge, egner seg også til å avdekke. En kan be eleven fortelle om sin egen situasjon, men også om annet som eleven måtte vite. Skriftlige kartlegginger bør følges opp med en elevsamtale der det foreligger grunn for bekymring.

Observasjon er et godt verktøy.

For å avdekke digital mobbing er det særlig viktig at læreren får hjelp fra elevene, spesielt fra den som blir utsatt for mobbing. Det er forebyggende å si i klassen og på foreldremøter at digital mobbing bør dokumenteres ved lydopptak eller lagring av tekst og visuelt materiale, og at saker kan anmeldes og avsender spores av politiet.

## 6.3 Stoppe

Alle som arbeider på skolen, skal følge med på om elevene har et trygt og godt skolemiljø, og gripe inn mot krenking som mobbing, vold, diskriminering og trakassering. Alle som arbeider på skolen, skal varsle rektor dersom de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt

skolemiljø. Rektor skal varsle skoleeieren i alvorlige tilfelle. Ved mistanke om, eller kjennskap til, at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø, skal skolen snarest undersøke saken.

Rektor har ansvar for å sette inn tiltak slik at mobbingen og plagingen tar slutt, og eleven føler seg trygg igjen og har det bra. Rektor har ansvaret for å følge regelverket og dokumentere det som blir gjort i saken. Aktivitetsplan utarbeides. Et enkeltvedtak derimot skal kun fattes hvis tiltaket griper inn i elevens rettigheter som for eksempel utvisning eller skolebytte. Rektor skal informere elevens foresatte om hva som blir gjort.

### **Samtale med mobbeofferet**

Start med to til tre omsorgsfulle samtaler med den som blir mobbet. Den som blir mobbet skal bli tatt godt vare på. Dersom læreren ikke er blitt informert av de foresatte eller eleven selv, skal en likevel starte med å si at en vet om mobbingen. Det er ikke gunstig å intervjuer eleven som start på samtalen. Videre understrekes det at mobbing ikke er akseptert, og at den skal stoppes umiddelbart. Si også at eleven skal bli informert på forhånd om det som blir gjort. Man inviterer deretter den som blir utsatt for mobbing til å snakke, uten å presse. Dersom de foresatte ikke er informert, sier en til mobbeofferet at det skjer, og en prøver å ta kontakt samme dag. Avtal så nytt møte, tid og sted, med mobbeofferet. Neste gang vil eleven vanligvis ha lettere for å snakke.

### **Samtale med offerets foresatte**

Kall inn de foresatte til den som blir utsatt for mobbing til et møte. Understrek at det er skolens ansvar å stanse mobbingen og at skolen ikke vil gi seg før saken er løst. Samtalen med de foresatte til den som blir utsatt for mobbing skal være respektfull, selv om de måtte være fortvilet eller kanskje sinte. Avtal at skolen har regien slik at de foresatte ikke gjør noe overilt. Avtal også videre kontakt.

### **Samtale med plager(ne)**

Ta opp saken med elevene som mobber eller plager; en etter en i rask rekkefølge uten at de får snakket sammen. Plageren konfronteres med saken, og en legger fram dokumentasjon skaffet på forhånd. Dokumentasjon basert på uttalelser fra andre elever refereres generelt uten kilde. En avslutter innledningen ved å si bestemt at mobbingen må ta slutt umiddelbart. Denne starten er kort og alvorlig, men ikke fiendtlig. Deretter gir man plageren mulighet til å respondere. Dersom dette er bortforklaringer, krav på kilder, eller angrep på den som blir utsatt for mobbing, skal en ikke respondere. Gjenta kun kravet om at mobbingen skal stoppe straks. En kan si at rektor er informert og at det blir ført nøye kontroll. Gi elevene beskjed om at de foresatte blir varslet samme dag.

Samme framgangsmåte gjennomføres med eventuelt flere plagere. Den siste ber man vente, og man henter ut de andre til en gruppesamtale. I gruppesamtalen repeterer en kort samtalene med hver enkelt, ellers vil de være utrygge på hva de andre har sagt. Da er det selvsagt gunstig om en kan si at de har vært samarbeidsvillige. Det viktigste er å stoppe mobbingen. Slå fast at all form for plaging og mobbing skal opphøre straks. En avslutter med å avtale et nytt møte med gruppen, og orienterer dem om at de neste gang vil bli spurt om de har overholdt avtalen.

## 6.4 Oppfølging

### **Oppfølging når det avdekkes mobbing eller krenkelser**

All mobbing krever oppfølging, også etter at mobbingen tar slutt. Det er skolens ansvar at eleven blir trygg igjen og har det bra. Ha jevnlig samtaler med eleven som har blitt utsatt for mobbing, både for å sjekke at det har tatt slutt og for å gjøre hverdagen trygg igjen.

Fortsett med jevnlig samtaler med elevene som har mobbet og plaget. Bruk lang tid på dette slik at de føler at det koster noe å stenge andre ute eller plage noen av sine medelever. Ros dem for atferdsendringen og understrek hva du forventer av dem framover.

Hold kontakten med de foresatte til begge parter.

Skjerp inspeksjonen og be noen utvalgte følge nøye med på de som mobber eller plager.

### **Videre oppfølging hvis man ikke oppnår ønsket resultat**

De fleste mobbesaker lar seg løse ved hjelp av nøye gjennomførte samtaler etter den strukturen som er beskrevet ovenfor. Dersom konfrontasjon med plagerne ikke fører fram, må skolen sette ytterligere makt bak sine krav.

Den eller de som ikke vil være med på avtaler eller som saboterer inngåtte avtaler, skal følges opp individuelt. Da informeres eleven i en samtale om at det er et absolutt krav fra skolens side at mobbingen skal ta slutt. For å oppnå dette vil det bli satt inn reaksjoner overfor eleven inntil skolen betrakter situasjonen som tilfredsstillende.

Det må vurderes individuelt hva som faktisk vil oppleves som en sanksjon for den eleven det gjelder. Slik må det planlegges både hva som er tilgjengelig av reaksjonsmåter på skolen, hvor funksjonelle de ulike tiltakene vil være for de det gjelder, i den saken det gjelder. Dersom dette gjelder flere elever skal sanksjoner gjennomføres individuelt. Dette er viktig for at ikke tiltakene skal fungere slik at de faktisk styrker elevrelasjoner knyttet til negativ atferd. Alle sanksjoner som benyttes av en skole må selvsagt være legale og i samsvar med skolens ordensreglement.

## **Når det ikke avdekkes mobbing**

Selv om eleven ikke blir utsatt for mobbing, kan retten til et godt og trygt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring være brutt. Enkeltkrenkelse, ensomhet, ettervirkning etter mobbing, og falsk mobbehistorie kan være eksempler på dette. Etter at skolen har kommet fram til at det ikke er mobbing, bør de foresatte til den eleven det var bekymring rundt innkalles til et møte. Skolen kan aldri være helt sikker på om mobbing ikke har funnet sted. Derfor bør en møte de foresatte med at man ikke har funnet mobbing i de undersøkelsene som er gjort, men at undersøkelsene fortsetter. Målet med møtet er å få til et samarbeid for å endre på det som er vanskelig og sammen utarbeide en aktivitetsplan.

## **Avslutningsvis**

Vær oppmerksom på overganger for elevene som har blitt utsatt for mobbing eller har mobbet andre. Gi god informasjon videre til ny lærer, klasse eller skole.

I etterkant av en sak gjennomgå hele prosessen med lærerpersonalet og SFO. Evaluer alle rutiner og gjennomfør nødvendige endringer. Har mobbingen foregått lenge, evaluer nøye hvorfor dette har skjedd og finn ut hvor systemsvikten ligger. Ha alltid forebyggende arbeid og læringsmiljø på dagsorden.

## **PPT kan være en god samarbeidspartner**

Rektor kan be PPTs læringsmiljøteam om bistand i mobbesaker. De kan og bør være en viktig støttespiller og samarbeidspartner i oppfølgingsarbeidet. Det er fortsatt rektor som har ansvar for saken. Mange elever trenger oppfølging fra andre fagfolk for å unngå langvarige skadevirkninger.



## Referanser

- Bakken, A. (2003). Minoritetsspråklig ungdom i skolen. Reduksjon av ulikhet eller sosial mobilitet? NOVA Rapport 15. Oslo: NOVA
- Fandrem, H., Strohmeier, D. and Roland, E. (2009). Bullying and victimization among native and immigrant adolescents in Norway: The role of proactive and reactive aggressiveness. *Journal of Early Adolescence*, 29 (6), 898-923.
- Moen, E. (2014). Slik stopper vi mobbing-en håndbok. Oslo: Universitetsforlaget
- Olweus, D. (1992). Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre. Oslo: Universitetsforlaget.
- Opplæringsloven §9a og Rundskriv Udir-2-2010 av 15.06.10: Retten til et godt psykososialt miljø etter opplæringsloven kapittel 9a
- Roland, E. (1999). School influences on bullying. Stavanger: Rebell forlag.
- Roland, E. (2002). Mobbing gjennom mobiltelefon. *Spesialpedagogikk* 3, 3–8.
- Roland, E. (2014). Mobbingen psykologi. Oslo: Universitetsforlaget.
- Roland, E. & Auestad, G. (2005). Mobbing og mobiltelefon. *Spesialpedagogikk*, 70 (4): 6-11.
- Roland, E. og Auestad, G. (2009). Seksuell orientering og mobbing. Stavanger: Senter for atferdsforskning, UiS.
- Roland, E. og Vaaland, G. S. (2. utgave 2003). Zero, SAFs program mot mobbing. Lærerveiledning. Stavanger: Senter for atferds forskning, Høgskolen i Stavanger.
- Internett:
- <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/klasseledelse/>
- <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/laringsmiljo/>
- <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/laringsmiljo/mobbing-og-andre-krenkelser/>
- <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- <http://www.agdenes.kommune.no/getfile.php/3531255.1540.xvtfdyypqa/Kvalitetsplan+for+skolene+2016+-+2020.pdf> (Kvalitetsplan for skolene i Agdenes 2016-2020)
- <http://www.determinnvalg.no/> (Mitt Valg)

## Vedlegg 1: Spørreskjema om mobbing i klasse

Etter Erlend Moen

Her på skolen tar vi mobbing alvorlig, og vi ønsker å vite hvor mye mobbing som skjer her. Mobbing kan være slag og spark, knuffing eller annen bruk av makt. Det kan også være erting som bare er morsomt for den som ertes, negativt kroppsspråk som himling med øynene, sårende kallenavn, baksnakking eller utestenging. Det kan være sms eller chattemeldinger som er ment for å være ekkel, spredning av bilder du ikke vil ha spredt, eller annet som føles som en krenkelse.

Mobbing betyr at disse tingene skjer flere ganger over tid fra de samme personene mot deg eller en annen elev. Mobbing er ment for å skade, enten fysisk eller slik at den som blir plaget skal føle seg dårlig.

Dette er et anonymt spørreskjema. Det betyr at du skal svare på spørsmålene, men du behøver ikke fortelle oss hvem du er. Ingen andre enn de voksne på skolen får vite hva du har svart.

Navn\_\_\_\_\_ (oppgi bare navnet hvis du har lyst)

1 Er du gutt eller jente?\_\_\_\_\_

2. Hvor gammel er du?\_\_\_\_\_

3. Hvilken klasse går du i?\_\_\_\_\_

4. Siden jeg begynte på skolen her, har jeg blitt mobbet

aldri                    en gang i blant                    ca. en gang i uka                    flere ganger i uka

5. Jeg har blitt mobbet på følgende måte:

	ja	nei
Jeg har blitt utsatt for slag/spark.		
Jeg har blitt trakassert med bruk av kniv eller annet våpen.		
Jeg har opplevd ondskapsfull erting/håning.		
Jeg har blitt utestengt fra ting med vilje.		
Jeg har fått tingene mine ødelagt eller stjålet.		
Noen har sagt stygge ting til meg.		
Jeg har fått rasistiske bemerkninger.		
Jeg har fått stygge meldinger (for eksempel på sms).		

Noen har baksnakket meg.		
Noen har spredt løgner om meg.		
Noen har sendt stygge meldinger om meg til andre.		
Noen har sagt stygge ting til/om meg på Facebook eller andre sosiale medier.		
Jeg har blitt truet.		
Noen har himlet med øynene eller laget grimaser til meg.		

Noe annet, skriv her:

6. Siden jeg begynte her på skolen, har jeg vært med på å mobbe andre

aldri                      en gang i blant                      ca. en gang i uka                      flere ganger i uka

7. Jeg har mobbet andre på følgende måter

	ja	nei
Jeg har utsatt andre for slag/spark.		
Jeg har trakassert andre med bruk av kniv eller annet våpen.		
Jeg har utsatt andre for ondskapsfull erting/håning.		
Jeg har utestengt andre fra ting med vilje.		
Jeg ødelagt eller stjålet andres ting.		
Jeg har sagt stygge ting til andre.		
Jeg har kommet med rasistiske bemerkninger.		
Jeg har sendt stygge meldinger (for eksempel på sms).		
Jeg har baksnakket andre.		
Jeg har spredt løgner om andre.		
Jeg har sendt stygge meldinger om andre.		
Jeg har sagt stygge ting til/om andre på Facebook eller andre sosiale medier.		
Jeg har truet.		
Jeg har himlet med øynene eller skjært grimaser til noen.		

Noe annet, skriv her:

8. Siden jeg begynte her på skolen, har jeg sett mobbing

aldri                                  en gang i blant                                  ca. en gang i uka                                  flere ganger i uka

9. Jeg har sett eller hørt om andre som har blitt plaget på følgende måter:

	ja	nei
De er blitt utsatt for slag/spark.		
De er blitt trakassert med bruk av kniv eller annet våpen.		
De er blitt utsatt for ondskapsfull erting/håning.		
De har blitt utestengt fra ting med vilje.		
De har fått tingene sine ødelagt eller stjålet.		
Det blir snakket stygt om dem.		
De er blitt utsatt for rasistiske bemerkninger.		
De har fått stygge meldinger (for eksempel på sms).		
De blir baksnakket.		
Det blir spredt løgner om dem.		
Det blir sendt stygge meldinger om dem.		
Det blir sagt stygge ting til/om dem på Facebook eller andre sosiale medier.		
De blir truet.		
Elever himler med øynene eller skjært grimaser mot dem.		

Noe annet, skriv her:

10. Merk av for plassene der du har blitt mobbet, mobbet andre eller sett at mobbing skjer:

På skolegården	
I korridoren	
I klasserommet	
På biblioteket	
I garderoben	
På toalettene	
På vei til skolen	
På vei fra skolen	
På bussen til skolen	
På bussen fra skolen	

Andre steder, skriv her:

Ranger de «farlige plassene» på skolen:

1

2

3

4

5

## Vedlegg 2: Sosiogram

Etter Erlend Moen «Slik stopper vi mobbing – en håndbok»

1 Hvilke tre elever er dine nærmeste venner?

2 Hvilke tre elever på trinnet vil du helst være sammen med?

3 Er det elever på trinnet du ikke vil være sammen med? Hvem?

4 Hvem sier mye fint om andre?

5 Er det noen som sier mye stygt om andre? Hvem?

6 Hvilke tre elever på trinnet er mest populære?

7 Hvilke tre elever på trinnet er minst populære?

### Vedlegg 3: SPEKTER Ikke-anonymt spørreskjema

Erling Roland Læringsmiljøsentret 2015

Spørreskjema til elevene

Svar ærlig. Ingen andre elever får se det du svarer.

Navn: .....

Klasse: .....

1. Hvem i klassen vil du helst være sammen med i friminuttene?

Skriv tre navn

.....  
.....  
.....

2. Hvem i klassen er det som bestemmer mest?

Skriv tre navn

.....  
.....  
.....

3. Hvem i klassen hjelper andre elever?

Skriv tre navn

.....  
.....  
.....

4. Hvem i klassen hjelper lærerne?

Skriv tre navn

.....  
.....  
.....

5. Hvem i klassen bråker i timene?

Skriv tre navn

.....  
.....  
.....

6. Hvor ofte bråker du i timene? (sett kryss)

Aldri ... Hver uke ... Omtrent hver dag ... Omtrent hver time

7. Jeg synes det er for mye bråk i timene (sett kryss)

Helt uenig ... Litt uenig ... Litt enig ... Helt enig ...

8. Jeg tror de andre i klassen synes det er for mye bråk i timene (Sett kryss)

Helt uenig ... Litt uenig ... Litt enig ... Helt enig ...

Om mobbing:

*Mobbing er vonde handlinger som utestenging, ryktespredning, erting eller dytting, slag og spark mot en som ikke kan forsvare seg.*

9. Hvor ofte er du blitt mobbet på skolen i høst? (sett kryss)

Aldri ... Av og til ... To - tre ganger i måneden ... Hver uke ... Omtrent hver dag ...

10. Dersom du er blitt mobbet, hvem er det som har mobber deg? (Skriv navnene)

.....  
.....

11.. Hvor ofte har du mobbet andre på skolen i høst? (sett kryss)

Aldri ... Av og til ... To - tre ganger i måneden ... Hver uke ... Omtrent hver dag ...

12. Dersom du har mobbet andre, hvem har du mobbet? (Skriv navnene)

.....  
.....

13. Hvem i klassen mobber andre? (Skriv navnene)

.....  
.....



14. Hvem i klassen blir mobbet? (Skriv navnene)

.....

15. Har du blitt mobbet på mobiltelefon eller PC (nettmobbing)?

Aldri ... Av og til ... To - tre ganger i måneden ... Hver uke ... Omtrent hver dag ...

15. Hvem i klassen blir mobbet på mobiltelefon eller PC (nettmobbing)? (Skriv navnene)

.....

.....

16. Har du mobbet andre på mobiltelefon eller PC (nettmobbing)?

Aldri ... Av og til ... To - tre ganger i måneden ... Hver uke ... Omtrent hver dag ...

17. Hvem i klassen mobber andre på mobiltelefon eller PC (nettmobbing)? (Skriv navnene)

.....

.....

#### Vedlegg 4: Rutiner for skolens arbeid med læringsmiljø - overvåking og kartlegging

- Læringsmiljøplanen gjennomgås av rektor på begge skolene under planleggingsdagene i august, for øvrig ved behov som ved mottak av nyansatte/vikarer gjennom skoleåret
- Obligatoriske kartlegginger.:
  - Vedlegg 1 og 2, fra Læringsmiljøplanen, gjennomføres i høsthalvåret før elevsamtalen
  - Vedlegg 2 og 3, fra Læringsmiljøplanen, gjennomføres i vårhalvåret før elevsamtalen
  - Dette er kun et minimumskrav. Kartleggingene tas oftere ved behov
  - Kartleggingene skal arkiveres:
    - de vil være til hjelp om lærerne vil se etter mønster over tid
    - de vil være dokumentasjon, om det skulle bli en sak i nær eller fjern framtid
- Småtrinn – samt andre elever med behov for ekstra støtte
  - Foreldrene gjør undersøkelsen med sine barn. Skolen gjennomfører med de av elevene som av en eller annen grunn ikke får denne hjelpen hjemme. Det er en fin anledning for foreldrene til å ha en slik samtale med eget barn, og en fin forberedelse før foreldresamtalene.
- Mellomtrinn: Elevene gjennomfører individuelt, på skolen
- Ungdomstrinn: Kartleggingene gjennomføres individuelt, men man kan gjerne gjøre forsøk i grupper etterpå: Elevene sitter i gruppe og diskuterer seg gjennom spørsmålene i tillegg
- Lærerne på trinnet skal analysere resultatene og følge opp det som kartlegges
- Kartleggingene fra Læringsmiljøplanen erstatter andre trivselsundersøkelser som er blitt brukt tidligere