

PLAN FÖR FÖREBYGGANDE AV VÅLD, MOBBNING OCH TRAKASSERIER

- del av kommunens elev- och studerandevårdsplan



1. Målsättning

Alla elever har enligt lagen om grundläggande utbildning rätt till en trygg studiemiljö. Till en trygg studiemiljö hör psykisk, fysisk och social trygghet och säkerhet (Lag om grundläggande utbildning 29 § 1 mom.). Skolan behöver en handlingsplan för att skydda eleverna mot mobbning, våld och trakasserier. Lagen förpliktigar till att vidta åtgärder mot all form av mobbning och trakasserier. I grunderna för den nationella läroplanen betonas skolans ansvar för att ingripa i mobbning och att utarbeta åtgärdsmodeller för att jobba mobbningsförebyggande.

2. Definition av mobbning och trakasserier

Mobbning definieras som fysiskt och/eller psykiskt våld riktat mot en enskild elev och kännetecknas av systematisk upprepning i avsikt att åstadkomma största möjliga psykiska lidande. Enstaka sporadiska trakasserier är inte mobbning. Att gräla eller vara av olika åsikt är inte heller mobbning. Mobbning är om en eller flera elever upprepade gånger trakasserar en annan elev. Mobbningen ligger i själva upprepningen. Offret är oftast i sådant underläge att han/hon inte vågar eller kan försvara sig. Exempel på olika sorts trakasserier och mobbning:

- *Fysisk mobbning*: slå, knuffa, sparka, nypa, hålla fast, trycka upp mot väggen, sätta krokben, gömma eller söndra någons kläder eller saker
- *Psykisk mobbning*: göra miner, kasta blickar, sucka, tystna, vända ryggen till, inte svara på tilltal, behandla någon som luft, utestänga någon från gruppen/sociala medier
- *Verbal mobbning*: säga elak saker, håna, göra narr av, skratta åt någon, sprida skvaller, lögner eller elaka rykten, viska, hota, ironisera över kläder, utseende mm.
- *Mobbning på nätet*: upprepade gånger sända elaka eller hotfulla meddelanden, trakassera någon i ett chatforum, en chatgrupp eller en blogg, publicera förnedrande bilder av en annan person, utesluta någon ur en chatgrupp utan orsak, sprida skvaller, lögner eller elaka rykten på nätet
- *Rasism*: trakassera någon p.g.a. nationalitet, hudfärg, språk eller religion
- *Sexuella trakasserier*: miner och kommentarer som anspelar på sex, oanständiga skämt som gäller kropp eller klädsel, oanständig eller icke-önskad fysisk beröring, bilder på avklädda som sprids elektroniskt

Det som en person upplever som mobbning tar en annan inte lika allvarligt, men det är *mobbningsoffrets subjektiva upplevelse* som är avgörande. Den mobbade kan uppleva mobbningen som ett mycket större problem än omgivningen. På samma sätt kan det också vara så att omgivningen ser att mobbning förekommer men att den utsatta inte tycker att det stör. Ifall mobbningen är grov är det ändå skäl att utreda saken trots att den utsatta inte vill.

Mobbning sker sällan öppet. Det är viktigt att alla vet och förstår vad som är mobbning och vad som inte är mobbning. Ibland händer det att man blandar ihop mobbning med sådant som någon gjort av misstag, med gräl eller till och med lek. Att gräla och vara av olika åsikt är inte mobbning, inte heller att retas eller leka häftigt kan rankas som mobbning. Sådana situationer reds ut på vanligt sätt genom direkt tillsägelse eller upprepade samtal.

Mobbning är när ett eller flera barn/ungdomar upprepade gånger förolämpar, skadar eller diskriminerar en annan elev och där offret sällan har möjlighet att försvara sig. – Mannerheims barnskyddsförbund

”Att säga elakt en gång i stundens hetta är inte mobbning.
Att säga elakt en gång på flit är elakt,
men det är inte mobbning.
Att säga elakt många gånger med flit
– det är mobbning.”

Kort om nätmobbning:

Snapchat, WahtsApp, Instagram är några exempel på sociala medier som barn och unga använder idag. Fördelarna med sociala medier är många; nya bekantskaper, trevliga kommentarer och komplimanger, möjlighet att hålla kontakt med personer långt borta. Samtidigt som vi njuter av fördelarna behöver vi vara medvetna om riskerna. En undersökning visar att en tredjedel av ungdomarna har blivit kränkta via sociala medier. (Källa: www.friends.se).

Det är svårt för skolan att reda ut och åtgärda mobbning som sker via sociala medier eftersom det oftast sker på fritiden. Ifall kränkningar och mobbning sker på sociala medier under skoltid är det skolans skyldighet att ingripa. Får skolan kännedom om att en elev blir utsatt på sociala medier kan klassläraren eller skolkuratoren försöka reda ut vad som skett och avgöra vilka åtgärder som är möjliga och nödvändiga. Det är alltid en möjlighet att föra vidare misstanke om nätmobbning till föräldrarna.

Däremot kan skolan arbeta för att förebygga nätmobbning.

Att tänka på:

- Nätmobbning är inte ett separat fenomen - eleverna gör ingen skillnad på nätet och det verkliga livet. Detta gör också att mobbningen aldrig tar paus utan pågår även utanför skoltid.
- Finns i en mera aktiv form: någon sänder något (bilder, filmer, skvaller, spridning av osanningar mm)
- Finns i en mera passiv form: uteslutande, isolering
- En av nätmobbningens värsta särdrag är spridningsrisken – bilder, meddelanden, falska rykten sprids snabbt och sändaren tappar snabbt kontrollen över hur stor spridning materialet får. Detta väcker både starka rädslor och känslor av skam hos offret eftersom hen inte kan veta vem alla som sett det spridda materialet.
- En av nätmobbningens största utmaningar är anonymiteten – den anonymitet som tillåts i en del sociala medier gör att mobbarna kan gömma sig bakom falska profiler och påhittade alias. Det gör också att mobbare kan ”kapa” en annan elevs profil för att sända trakasserande och kränkande meddelanden till någon. Anonymiteten skapar samma känsla av osäkerhet och skam hos offret då hen inte kan veta vem avsändaren är.
- Det är tydligt att ansvarsfrågan är mycket oklar för barn och unga - de förstår inte att när de sprider kränkande material så blir de en del av mobbningen. I de ungas värld är det endast den som publicerat materialet som är ansvarig.

Elevvårdens gyllene nätregler:

- Lägg bort telefonen när du samtalar med andra
- Skriv inget som du inte skulle våga säga öga mot öga
- Publicera aldrig bilder på någon annan utan lov – inte ens på Snap
- Sprid inte kränkande och elakt material
- Var försiktig med humor och ironi – det kan lätt missförstås
- Spamma inte
- Respektera den som vill gå ur gruppen
- Red upp bråk irl – gärna tillsammans med en vuxen om det behövs
- Skriv inte om allvarliga problem på chatten
- Skicka inte meddelanden på obekväma tider
- Det som är olagligt i verkliga livet är också olagligt på nätet

3. Förebyggande åtgärder

Att förebygga och ingripa i våld, mobbning och trakasseri hör till alla som arbetar i skolan (Lag om grundläggande utbildning 29 §). Det är skolpersonalens gemensamma ansvar att hela tiden vara så lyhörda och observanta att de ser och uppfattar när barns och ungas beteende riskerar att gå över gränsen för ett godtagbart beteende, och att genast ingripa.

I vår skola jobbar vi förebyggande mot mobbning och trakasserier genom:

- effektiv rastövervakning
- vänelevs- eller kamratstödjarverksamhet
- ett målmedvetet arbete för att skapa ett bra klimat i gruppen/klassen
- övninga av socioemotionella och kommunikativa färdigheter enligt Nykarlebys årsklocka för främjande elevvårdsarbete
- att lyfta mobbning och trakasserier med eleverna enligt Nykarlebys årsklocka för främjande elevvårdsarbete (bygger på KiVa skola materialet)
- genomföra KiVa skola programmets enkät varje år och följa upp resultaten i skolans elevvårdsgrupp
- att systematiskt ingripa vid misstänkt mobbning
- att varje läsår gå igenom med eleverna skolans policy kring mobbning och hur skolan ingriper vid misstanke om mobbning
- att varje läsår påminna vårdnadshavarna om skolans policy kring mobbning och hur skolan ingriper vid misstanke om mobbning (infobrev via Wilma)
- Skolfreden utlyses i augusti
- gemenskapsdag på Klippan för alla nya sjuor

- att via Hem&Skola och föräldrarepresentanterna ordna gemensamma aktiviteter utanför skolan för eleverna och deras föräldrar
- morgonsamlingar, temadagar och diskussioner; att tala om mobbning

4. Handlingsplan vid mobbning

All forskning visar att en av de mest effektiva förebyggande åtgärderna mot mobbning och trakasserier i skolan är ett systematiskt ingripande vid misstanke om mobbning. Alla elever och vårdnadshavare skall känna till skolans policy kring mobbning och hur skolan ingriper vid misstanke om mobbning. Det är viktigt att alla vuxna i skolan följer handlingsplanen.

I skolan finns ett *mobbningsteam (KiVa-teamet)* som tar itu med akuta mobbningsfall. Alla i skolan bör vara informerade om mobbningsteamet och dess funktion. Ingen annan förutom mobbningsteamet bör behandla akuta mobbningsfall. Information om att mobbning pågår kan komma från eleven själv, kamrater, föräldrar, lärare eller övrig personal. Förutom telefonsamtal går det också bra att kontakta någon ur mobbningsteamet via sms, e-post eller Wilmameddelande. Vill man vara anonym går det bra att lämna ett brev i skolans postlåda. I särskilda fall kan direktören för Bildningsväsendet kontaktas.

1. Den person som fått kännedom om mobbningen meddelar i första hand klassföreståndaren som gör en första bedömning av huruvida det är fråga om en enskild händelse (t.ex. konflikt eller bråk) eller om systematisk mobbning (KiVa materialets blankett 1). Observera att även om den mobbade själv uttryckt att situationen inte stör är det skäl att utreda situationen ifall omgivningen uppfattar att det är frågan om systematisk mobbning.
2. Ifall mobbningen inte är systematisk, och det (än så länge) förekommit endast en eller ett par mobbningsituationer, för klassföreståndaren ett allvarligt samtal med de barn som deltagit i mobbningen och förklarar att deras beteende inte tolereras i skolan. Den mobbade uppmuntras att genast berätta ifall mobbningen fortsätter.
3. Ifall mobbningen konstateras vara systematisk går ärendet vidare till KiVa-teamet som samtalar med den mobbade. Syftet med diskussionen är att ta reda på vad som egentligen hänt, hur länge mobbningen pågått, vilka elever som deltagit och vem som i fortsättningen eventuellt kan stöda den mobbade (KiVa materialets blankett 2). Även om detta kartlagts tidigare är det bra att teamet får höra eleven berätta med egna ord om sina upplevelser. En viktig målsättning med diskussionen är att skapa en känsla av trygghet hos den mobbade och förmedla att de vuxna är på den mobbades sida och tänker sätta stopp för mobbningen. Samtidigt bestäms en ny träff för uppföljning av situationen efter 1-2 veckor.
4. Enskilda diskussioner med de elever som deltagit i mobbningen hålls utan förvarning och gärna genast efter varandra så de inte har möjlighet att tala med varandra mellan diskussionerna (blankett 3 och 4). När enskilda diskussioner skall föras med de elever som deltagit i mobbningen kan två olika angreppssätt väljas:
 - a) **Mobbningsfördömande metoden.** Utredningsdiskussionerna hålls ganska korta. Målsättningen är att klargöra för eleverna att man känner till mobbningen, att den inte tolereras och att den omedelbart måste upphöra. Eleven skall förbinda sig att förändra sitt beteende. Det är inte nödvändigt att gräva fram alla orsaker som eventuellt lett till mobbningen eller utreda små detaljer i incidenterna. Omedelbart efter de enskilda samtalen hålls en gruppdiskussion med de som deltagit i

mobbingen där man tillsammans bekräftar de beslut som de enskilda eleverna redan tagit om att mobbingen skall upphöra. Var och en får berätta vad de har tänkt förändra i sitt beteende. Samtidigt bestäms en ny träff för uppföljning av situationen efter 1-2 veckor.

- b) **Gemensamt bekymmer-metoden.** Utredningsdiskussionerna hålls ganska korta. Målsättningen med diskussionen är inte att beskylla eleven, eller överhuvudtaget nämna att man vet att eleven mobbat, utan att i stället få till stånd en känsla av ett gemensamt bekymmer för den mobbade elevens situation. Den som leder diskussionen konstaterar t.ex. att Lisa varit med om en del tråkiga händelser, att någon tagit hennes mössa och kallat henne fula saker, att det inte känts roligt för Lisa. Det är inte nödvändigt att den som deltagit i mobbingen erkänner. Tanken är att väcka elevens skuld känslor. Målet är att uppnå samförstånd kring att det som hänt Lisa inte är roligt och att Lisa antagligen tycker det känns hemskt att komma till skolan då sådant händer. Det andra målet är att eleven själv föreslår något som hen kan göra för att förbättra Lisas situation. Om eleven själv inte har någon idé kan den vuxen hjälpa till att ge förslag (t.ex. vara vänlig mot Lisa, säga åt de andra att sluta retas). Eleven skall förbinda sig att försöka göra något. Omedelbart efter de enskilda samtalen hålls en gruppdiskussion med de som deltagit i mobbingen där man tillsammans bekräftar de beslut som de enskilda eleverna redan tagit om hur de skall dra sitt strå till stacken för att förbättra Lisas situation. Var och en får berätta vad de har tänkt göra. Samtidigt bestäms en ny träff för uppföljning av situationen efter 1-2 veckor.

5. Efter att utredningen kommit igång kontaktas hemmen av någon ur KiVa-teamet eller klassföreståndaren. Innan hemmen kontaktas kan eleverna ges möjlighet att själva berätta för föräldrarna vad som hänt.
6. Såväl den mobbade som den/de som deltagit i mobbingen erbjuds stöd hos skolkuratorn
7. I alla fall där mobbing blivit konstaterad sammankallar klassläraren några utvalda elever ur klassen för att diskutera hur de kan påverka situationen till det bättre och stöda den utsatta eleven. Det är inte meningen att de måste bli den mobbades kompisar men de kan vara goda exempel för hur man behandlar varandra i klassen.
8. Efter 1-2 veckor hålls uppföljningsdiskussioner både med den mobbade och med de som deltagit i mobbingen (blankett 5 och 6). Ifall situationen inte blivit bättre bör skolan ha beredskap för någon form av åtgärder. En möjlighet är att bjuda in föräldrarna till de elever som deltagit i mobbingen till en gemensam diskussion. En annan möjlighet är att ta till någon av skolans sanktioner (kvarsittning, inte få delta i något trevligt som planerats). Skolans elevvårdsgrupp tar ställning till eventuella åtgärder ifall mobbingen inte upphör.

Skolan bör ta hänsyn till offret och arbeta så diskret som möjligt. Skolan får aldrig lämna ett mobbningsfall olöst eller svika ett mobbningsoffer.

(Källa: KiVa skola materialet)



Gör så här i en mobbningsituation-

Till eleverna

- Var **en schysst kompis**: om du upptäcker mobbning, visa ditt stöd åt den som blir mobbad till exempel genom att ta med hen i gruppen.
- Om någon **mobbar dig**, **meddela genast** läraren, rektorn eller någon annan vuxen i skolan. På det här sättet kan den vuxna ingripa i situationen.
- Meddela också åt en vuxen om du upptäcker att **någon annan blir mobbad**.
- Berätta **vad** som hände och **vilka** som var på plats.
- Berätta också för en vuxen om du har stött på mobbning **på nätet**. Spara eventuella bevis, såsom sms, e-postmeddelanden eller meddelanden i sociala medier.
- Berätta också om det som hänt **för dina föräldrar**.

Visste du att:

- De vuxna i skolan ska alltid ingripa i mobbning.
- Då du behöver hjälp **kan du förutom läraren och rektorn också kontakta skolpsykologen, kuratorn, hälsovårdaren eller en läkare**. Samtalet är konfidentiellt och dina önskemål och åsikter tas i beaktande.
- Du kan också meddela om mobbning till en av de vuxna i skolan med **ett meddelande i sociala medier**.
- Du har rätt att **vara med** och planera skolans verksamhet och spelregler.

Mobbning gör illa. Kom ihåg att du är viktig och värdefull precis så som du är.

 OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Denna bild är tagen från UBS hemsida, handbok för mobbningsförebyggande arbete. Finns på många olika språk. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/mobbningsforebyggande-arbete>

Att tänka på:

- Att reda ut misstänkt mobbning är inte det samma som att reda ut en konflikt mellan elever
- Ett samtal med KiVa-teamet motsvarar ett fostrande samtal och är därmed inte frivilligt
- Inge hopp till alla berörda, såväl elever som föräldrar. Skolan tar ansvar för och arbetar med detta!
- Vid samtal med mobbarna; kränk inte genom moraliserande och/eller fördömande kommentarer, men var inte heller för förlåtande. Lyssna utan att döma men signalera samtidigt nolltolerans.
- Mobbning handlar nästan alltid om maktbalans och den som mobbat upplever oftast någon form av vinst med sitt beteende.
- All kontakt med elevvårdspersonal bygger på frivillighet och därför deltar inte skolkurator eller skolpsykolog i mobbningsutredningen. Efter att utredningen är klar erbjuds däremot både den mobbade som den/de som deltagit i mobbningen stöd hos skolkuratoren.
- KiVa Skola-programmets rekommendationer är att de uppdagade mobbningsfallen – åtminstone till en början – utreds med hjälp av diskussioner mellan mobbnings-teamet och eleverna. Det finns ändå anledning att upplysa föräldrarna om de mobbningsfall som mobbningsteamet har behandlat, *efter det att de första diskussionerna i skolan förts*.
- När en förälder får reda på att deras barn far illa eller gör någon annan illa kan de först reagera med att förneka (*chockfasen*). Man tolkar det skedda som feltolkningar och missförstånd. När man börjar förstå att det som man tidigare tolkat som vanliga konflikter är ett led i mobbningen (*reaktionsfasen*) kan det väcka starka reaktioner på att ingen gjort något tidigare. I detta skede är det inte att rekommendera att föräldrarna till de båda parterna möts. Så småningom kan man övergå till att fråga och ta reda på mera för att försöka förstå barnet (*bearbetningsfasen*). Man vill hjälpa och samarbeta för att lösa mobbningen. Både vuxna och barn kan nu gemensamt stoppa mobbningen och stödja nya förhållningssätt hos både den mobbade och de som mobbar (*nyorienteringsfasen*).
- Alla mobbningsfall har inslag av företeelser som kan rubriceras som brott, t.ex. ofredande, olaga hot och misshandel. Generellt gäller återhållsamhet för polisanmälan gällande barn som inte är straffmyndiga (15 år). Undantag är de fall som handlar om överlagda brott mot person eller brott som vittnar om hög grad av hänsynslöshet. Rektorn tar beslut om eventuell polisanmälan.

Till dig som förälder:

Om du som förälder vet eller misstänker att ditt barn blir utsatt för mobbning, prata om det med barnet. Uppmuntra ditt barn att berätta. Ta mobbningen på allvar. Var speciellt medveten om att mobbning och trakasserier kan ske ganska oupptäckt på sociala medier. Kontakta någon i skolans mobbningsteam eller klassföreståndaren om du känner oro. Följande tecken kan tyda på att mobbning förekommer i skolan:

- Ovilja att berätta om skolan
- Ovilja att fara till skolan
- Nedstämdhet, stress, ångest
- Att barnet är utan kamrater, ofta ensam efter skolan
- Huvudvärk, magont och andra fysiska symptom som återkommer ofta
- Borttappade eller söndriga kläder och saker
- Humörsvängningar och vredesutbrott
- Dålig nattsömn, dålig aptit
- Sämre resultat i skolan

Dessa tecken kan innebära att mobbning förekommer, men kan även ha andra orsaker. Tveka inte att kontakta skolan om du som förälder känner oro.

Om du som förälder misstänker att ditt barn mobbas, gör klart för barnet att du inte godkänner mobbning och att den omedelbart måste upphöra. Försök att väcka empati för den mobbade genom att tala om hur illa det känns för den som blir utsatt. Kontakta skolan och be om stöd för ditt barn att upphöra med mobbningen.

(Källa: KiVa skola materialet)

5. Vänelevs- eller kamratstödjarverksamhet

Vänelevernas/kamratstödjarnas uppgift är att öka trivseln och sammanhållningen i skolan. Väneleverna/kamratstödjarna utses genom ansökan. Skolans kan utse ansvariga vänelevshandledare som väljer, utbildar och handleder vänelevernas/kamratstödjarna. Annars sköts uppgiften av skolans elevvårdsgrupp. Varje vår utbildas de nya väneleverna/kamratstödjarna enligt Folkhälsans material för vänelevsverksamhet. Alla vänelever tecknar under ett kontrakt där de förbinder sig till att utföra de uppgifter som uppdraget medför (se bilaga).

Vänelevernas uppgifter:

- Att medverka till att göra skolan till en trygg plats för alla
- Att hjälpa de nya eleverna att komma till rätta i skolan
- Att motverka mobbning och trakasserier genom att aktivt följa med vad som händer på lektioner och raster och rapportera till vänelevshandledarna ifall mobbning förekommer
- Att föregå med gott exempel genom att i mån av möjlighet ingripa om elever blir utsatta för mobbning eller trakasserier
- Att se och prata med de elever som ser ensamma ut
- Att planera program för vändagen och andra högtider i skolan
- Att delta i nya sjuornas gemenskapsdag på Klippan med lekar och andra aktiviteter
- Att hålla morgonsamlingar kring aktuella teman