



# Mobbing

– dei voksne må ta ansvar



FUG

# Innhald

<b>Mobbing – dei vaksne må ta ansvar</b>	
Kva er mobbing?	3
Rett på eit trygt og godt skulemiljø	4
Informasjonsplikt	5
Aktivitetsplikt	5
Dersom barnet mitt blir mobba	6
Dersom barnet mitt mobbar	7
Vis vilje til å løyse problemet	7
Kva skulen skal gjere	8
Aktivitetsplan	9

## Korleis får ein til ein trygg og god samtale rundt det som er vanskeleg?

Snakk med barnet	11
Ulike måtar å spørje på	12
Ulike måtar å lytte på	13
Andre nyttige råd	13

## Førebyggjande arbeid, råd, hjelp og klagerett

Foreldreutvala (FAU)	15
Mobbeomboda	16
Foreldreutvalet for grunnopplæringa, FUG	16
PMM	17
Statforvaltaren og klagerett	18

## Vi vaksne kan vere gode førebilete

10 råd frå FUG for samarbeid og inkludering	19
---	----

# Mobbing – dei vaksne må ta ansvar

## Kva er mobbing?

Alle barn og unge har rett på å ha det trygt og godt på skulen, og på å få utvikle seg både fagleg og sosialt. Mobbing skaper ein utryggleik som i sin tur gjer at mange ikkje lærer godt på skulen. Når nokon blir mobba, rammar det klassefelleskapet. Eit godt samarbeid mellom skule og foreldre er difor avgjerande for å gi alle tryggleiken tilbake og førebyggje at liknande ting skjer igjen.

Det er fleire måtar å definere mobbing på, men til sjuande og sist handlar det om at barn og unge blir utsette for handlingar som skaper utryggleik eller ei kjensle av utanforskap.

Det er viktig at vi skil mellom mobbing og konflikt. Mobbing handlar gjerne om at ein gong på gong blir utsett for negative handlingar og at det er ein ubalanse i styrkeforholdet mellom dei som er involverte. Konfliktrar er derimot ikkje til å unngå når barn og unge kjem saman. Slike situasjonar kan opplevast som ubehagelege, utan at dei nødvendigvis er skadelege for dei som er involverte. Det å stå i ubehag og klare å løyse konfliktsituasjonar på eiga hand eller med rettleiing frå vaksne kan bidra til auka sjølvstende og robustheit i møte med omgivnadene.

## Ulike former for mobbing

Mobbing kan skje mellom enkeltbarn, mellom eit barn og ei gruppe, eller mellom barn og vaksne. Mobbing kan arte seg ulikt:

- Bruk av kallenamn, skjellsord eller uthenging (verbal mobbing).
- Bruk av negativt kroppsspråk, blikking, avvising eller utfrysing (sosial mobbing).
- Tilsikta øydelegging av klede eller eigedelane til andre (materieill mobbing).
- Nokon blir trua, latterleggjort, lurt eller tvungen til å gjere noko (psykisk mobbing).
- Nokon blir slått, dytta eller sparka (fysisk mobbing).
- Nokon blir hengd ut eller halden utanfor på digitale plattformer og spel.

## Rett på eit trygt og godt skulemiljø

I Noreg er det lovfesta nulltoleranse for krenkingar som mobbing, vald, trakassering og diskriminering. Opplæringslova § 12-2 slår fast at alle barn rett på eit trygt og godt skulemiljø som fremjar helse, inkludering, trivsel og læring. Det gjeld på skulen, i SFO og leksehjelp.

Ulike aktivitetar – både digitale og fysiske – utanfor skuletid kan også påverke tryggleiken til den enkelte i skulekvardagen. Som foreldre må vi difor vere klare over at vala vi tek på vegner av eigne barn, kan få konsekvensar ikkje berre for deira, men også for medelevane sin tryggleik og trivsel på skulen.

Skulen har ei lovpålagt plikt til å jobbe systematisk med å førebyggje, avdekkje og handtere mobbing. Det er til sjuande og sist dei vaksne som har ansvaret, anten barna mobbar eller blir utsette for mobbing. Barn treng hjelp og rettleiing frå varme og engasjerte vaksne som tør å setje grenser, og som formidlar verdiar og fremjar vennskap i ord og handling. Dette gjeld ikkje berre i skuletida, men òg når elevane er heime, på fritidsaktivitetar eller aktive på digitale arenaer.

Den overordna delen av læreplanen er tydeleg på at elevane og heimen også har ansvar for å bidra til eit godt fellesskap og miljø. Skule og heim bør difor jobbe saman om å skape trygge, gode klassemiljø.

*Slik den enkelte elev bidrar til fellesskapet på skulen, bidrar fellesskapet til at den enkelte trivst, utviklar seg og lærer*

*Overordna del av læreplanen*

## Informasjonsplikt

Ifølgje § 10-8 i opplæringslova har skulen informasjonsplikt. Som det står i første ledd i paragrafen, skal skulen gi elevar og foreldre informasjonen dei treng, mellom anna om opplæringa, den enkelte elev, skulemiljøet og skulereglane, og om rettane og pliktene som elevane elles har.

Heim og skule har eit gjensidig ansvar for å melde frå ved mistanke eller konkret kunnskap om at eit barn eller ein ungdom ikkje har det trygt og godt på skulen. Som foreldre må vi ha forståing for at det kan vere vanskeleg for lærarane å fange opp alt som skjer i skulekvardagen. Iblant kan vi foreldre også sitje med viktig kunnskap om situasjonar på fritida som kan få konsekvensar for elevane i skulekvardagen. Då må vi seie frå.

Vi skal også ha med oss at elevane gjerne har ulike versjonar av kva som har skjedd. Det er faktisk heilt naturleg at barn og unge fortel den versjonen som gagnar dei best. Som foreldre må vi ha dette i bakhovudet når vi går i dialog med skulen. Når lærarar og foreldre snakkar saman, kan det bidra til å skape betre oversikt over situasjonen, slik at det blir enklare for skulen å kome med tiltak.

## Aktivitetsplikt

Skulen har aktivitetsplikt. Dette inneber at alle tilsette skal følgje med på korleis barna har det på skulen, og gripe inn dersom dei blir merksame på slåsskampar, utfrysing, verbal krenking eller liknande. Vidare har alle som jobbar på skulen, plikt til å varsle rektor dersom dei mistenkjer at ein elev ikkje har eit trygt og godt skulemiljø. Dette gjeld også dersom eleven sjølv fortel om opplevd utryggleik. Skulen skal undersøkje saka snarast og rette opp i situasjonen ved hjelp av eigna tiltak. I særleg alvorlege tilfelle skal rektor i tillegg melde frå til skuleeigar.

## Dersom barnet mitt blir mobba

Som vaksne må vi vere merksame på at mobbing ofte skjer i det skjulte, gjerne der vaksne ikkje er til stades. Mobbing skjer også gjennom blikk og kroppsspråk. Legg merke til endringar i humøret og oppførselen til barna. Kanskje har dei ikkje lyst til å gå på skulen, dei føler seg sjuke eller skulkar undervisning. Ofte endrar motivasjon og lærelyst seg og barna bruker mindre tid saman med vennar.

Det er mange grunner til at barn og unge synest det er vanskeleg å fortelje vaksne om mobbing. Dei vanlegaste grunnane er:

- Dei vil ikkje bekymre foreldra.
- Dei er redde for å bli mobba endå meir.
- Dei vil ikkje sladre på andre.
- Dei skammar seg over noko dei har vore innblanda i (bilete, video på nett).
- Dei er redde for at foreldra skal bli sinte og døme dei.
- Dei reknar ikkje med at foreldra har god nok digital kompetanse til å forstå og kunne hjelpe.
- Mobbing er forbunde med skam.

Det kan vere heilt tilfeldig kven som mobbar, og kven som blir mobba. Forsking viser at gutar er minst like utsette som jenter, men at dei sjeldnare fortel om det. Vi bør difor ikkje omtale hendingar som «jentegreier» eller «gutegreier». Generelt gjeld det å ikkje bruke karakteristikkar som undergrev korleis barnet sjølv opplever skulekvardagen sin. I staden bør vi oppmuntre barnet til å fortelje, og vise gjennom ord og handling at vi er til stades i situasjonen.

Dersom vi får mistanke eller konkret kunnskap om at barnet vårt blir mobba, må vi seie frå om situasjonen til kontaktlæraren, nokon i skuleleiinga eller andre vaksne ved skulen som vi har tillit til. Som foreldre har vi rett til å forvente å bli høyrde i ein slik situasjon.

## Hvis barnet mitt mobbar

Det kan vere mange årsaker til at eit barn mobbar eller krenkjer andre. Det kan handle om å ha makt eller eit ønskje om å posisjonere seg, eller det kan vere ein måte å markere tilhøyrsløse til ein gjeng eller ei gruppe på. Enkelte mobbar fordi dei er redde for sjølve å bli mobba eller haldne utanfor. Mobbing kan også hengje saman med dårleg sjølvbilete eller andre ting som er vanskeleg hos og rundt barnet.

Dersom vi blir gjort merksame på at barnet vårt mobbar eller krenkjer andre, vil det naturleg nok setje mange kjensler i sving. Det kan kjennest både sårt, ubehageleg og vanskeleg. For nokre vil det også vere krevjande å ta inn over seg at mobbinga er ein realitet.

Vi er likevel ikkje fritekne frå å ta ansvar som foreldre, sjølv om situasjonen er vanskeleg. Skulen er avhengig av at vi tek informasjonen på alvor og samarbeider konstruktivt – med mål om å finne ei løysing som gagnar alle involverte og klasse miljøet som heilskap.

For oss foreldre er det såleis viktig å halde hovudet kaldt og hjartet varmt dersom beskjeden kjem: Ikkje gå i forsvarsposisjon, men tenk heller at dette er noko vi må ta på alvor og kome til botns i. Dersom vi klarer å handtere eigne kjensler og reaksjonar på ein god måte, vil det ha ein positiv innverknad på korleis situasjonen utviklar seg – både for vårt eige barn og for andre som er involverte.

## Vis vilje til å løyse problemet

Ta kontakt med skulen og be om eit møte snarast råd. Ikkje vent til neste utviklingsamtale eller foreldremøte. Del informasjonen du har, sjølv om han kanskje ikkje stiller barnet ditt i eit godt lys. Vis vilje til samarbeid og dialog for å løyse problemet, og spør gjerne om det er noko spesifikt du kan bidra med vidare.



## Kva skulen skal gjere

Uansett om du er forelder til eit barn som blir utsett for mobbing, eller det er barnet ditt som mobbar andre, har du rett på å få informasjon frå skulen om kva som skal skje vidare. Dersom du har hatt ein dialog med ein lærar om saka, og ikkje høyrer noko frå skulen i løpet av dei nærmaste dagane, bør du kontakte rektor for å sikre at vedkomande er kjend med det som går føre seg. Skulen pliktar å undersøkje saka og setje i verk tiltak innan ei veke.

Undersøking inneber følgjande:

- Alle involverte bør få høve til å fortelje korleis dei opplever situasjonen.
- Tilsette ved skulen kan observere elevgruppa i læringssituasjonar og friminutt.
- Skulen kan bruke undersøkingar, kartleggingsverktøy eller sosiogram for å skaffe seg eit bilete av trivselen og samspelet i elevgruppa.
- Barnet ditt har rett på å bli høyrte og på å få snakke med vaksne det stoler på.
- Du som forelder kan bli invitert til samtale for å gi skulen informasjon og råd.

Det finst ingen mal for korleis skulen skaper eller gjenskaper eit trygt og godt skulemiljø. Alle elevar er forskjellige, og det er også situasjonane dei kjem opp i. Tiltaka som skal gjenopprette tryggleik, vil difor variere frå sak til sak.

Ei brei undersøking kan vere avgjerande for å forstå situasjonen og finne ut kva skulen kan gjere for å hjelpe. Ved å få saka godt opplyst vil skulen ha betre føresetnader for å setje inn tiltak som verkar.

Tiltaka bør vere både individuelle og kollektive. Dette inneber at enkelte av tiltaka bør ha fokus på eleven som ikkje har det trygt og godt, medan andre tiltak bør beskrive korleis ein skal jobbe med klassemiljø og fellesskap. Det er heller ikkje uvanleg at elevar som utset andre for mobbing, sjølve har behov for tiltak.

Tiltaka skal gjerast skriftleg i form av ein aktivitetsplan som foreldra får tilsend i løpet av 14 dagar. Aktivitetsplanen omtaler berre tiltaka som gjeld ditt barn og klassefellesskapet, ikkje andre involverte enkeltelevar.



## Aktivitetsplan

Ein aktivitetsplan er ein plan med tiltak som skal bidra til at eleven får det trygt og godt igjen på skulen.

Aktivitetsplanen skal innehalde informasjon om

- kva problem tiltaka skal løyse
- kva tiltak skulen har planlagt
- når tiltaka skal gjennomførast
- kven som skal gjennomføre tiltaka
- når tiltaka skal evaluerast

Planen bør evaluerast undervegs, og skal følgjast fram til eleven har det trygt og godt igjen. Dersom planen ikkje fungerer, må skulen finne andre tiltak.





## Korleis får ein til ein trygg og god samtale rundt det som er vanskeleg?

### Snakk med barnet

Før du byrjar snakke med barnet ditt om saka, bør du skape ro i situasjonen. Tenk gjerne gjennom kva du treng å vite for å kunne hjelpe barnet ditt og skulen med å kome vidare i saka.

Lover og reglar kan vere ein god inngang til samtalen. Opplæringslova slår fast at alle elevar har rett på eit trygt og godt miljø som fremjar helse, inkludering, trivsel og læring. I same lovverk blir det presisert at skulen skal ha nulltoleranse for mobbing og andre krenkingar.

Som foreldre bør vi støtte tydeleg opp om dette i samtalar med eige barn, samstundes som vi uttrykkjer forståing for at det er lett å trå feil eller ta dårlege val, både når ein er åleine og når ein er saman med andre.

La barnet sjølv få høve til å fortelje kva som skjer eller har skjedd. Ver medviten om at ulike måtar å spørje på kan generere ulike typar svar, og at måten du lyttar på, kan spele ei rolle. Ha i tankane at det er viktigare å få opplyst situasjonen enn å finne bevis.



## Ulike måtar å spørje på

Enkelte spørsmålsformuleringar gir oss ja- eller nei-svar. Slike lukka spørsmål kan også innehalde skjulte råd og føringar frå oss vaksne. Dei er med andre ord ikkje alltid føremålstenlege dersom ein ønskjer å få eit godt innblikk i kva som har skjedd. Spørsmål som byrjar med eit spørjeord, fungerer ofte betre.

Opne spørsmål gir oss lengre, meir utdjupande svar. Vi kjem ofte langt med å formulere spørsmål som byrjar med spørjeorda kva, kven, kor, når og korleis.

Døme på lukka/opne spørsmål:

- Er du sint? / Kva føler du i denne situasjonen?
- Synest du dette er rett? / Kva er rett for deg?
- Liker du å vere saman med denne gjengen? / Kva synest du om å vere ein del av denne gjengen?
- Var det vanskeleg? / Korleis opplevde du det?

Det kan vere lurt å forsøkje å unngå spørsmål som byrjar med kvifor. Dette er eit ord som set barnet i forsvarsmodus. Den automatiske responsen kan bli forklaringar, unnskyldningar og rettferdiggjering.



## Ulike måtar å lytte på

Spesielt i vanskelege situasjonar kan det vi høyrer, fort bli blanda saman med eigne indre tankar. Vi vurderer og evaluerer undervegs, og risikerer å plassere det vi høyrer, «i våre eigne indre arkivskuffer». Dette er ikkje alltid til beste for barnet og situasjonen.

Gjennom fokusert lytting forsøker vi å forstå det som blir sagt, ut frå ståstaden til barnet. Ved å vise empati og stille oppfølgjande spørsmål undervegs viser du at du lyttar og ønskjer å forstå. Still spørsmål som viser at du vil forsikre deg om at du har forstått ting rett.

I ein slik samtale kan det elles vere aktuelt å ta alle sansar aktivt i bruk; til dømes ved å lytte til stemmeleiet til barnet og observere kroppsspråket.

Under finn du tre enkle råd for aktiv lytting:

- Forsøk å setje ord på det du høyrer, på ein mest mogleg objektiv måte.
- Våg å la det bli stille undervegs i samtalen. Stilla gir barnet rom for refleksjon.
- Observer effekten av det du seier til barnet.

## Andre nyttige råd:

- Ved å gjenta det som blir sagt, samanfatte det og spegle situasjonen, kan du hjelpe barnet å sjå ting frå ståstaden til den andre.
- Fang opp nøkkelord som kan ha ein spesiell verdi i samanhengen. Gjenta desse medan barnet får snakke vidare.
- Dersom barnet byrjar unnskyldde, bortforklare eller spore av, set du ord på at det er ditt ansvar som vaksen å hjelpe til med å halde samtalen på rett spor
- Sørg for å gjere nokre avklaringar undervegs ved å oppsummere, stadfeste eller korrigere.





## Førebyggjande arbeid, råd, hjelp og klagerett

Det finst fleire aktørar, både lokalt og nasjonalt, som bidrar aktivt inn i arbeidet mot mobbing og utanforskap.

### Foreldreutvala (FAU)

Opplæringslova krev at kvar grunnskule har eit arbeidsutval som er valt av foreldra på skulen. Foreldra kan velje å organisere seg på andre måtar. Kommunen skal sørge for at det blir bestemt kva andre brukarorgan skulen skal ha.



Opplæringslova er også tydeleg på at foreldra skal få vere med på å planleggje, gjennomføre og vurdere verksemda til skulen, mellom anna det som har med skulemiljøet, kvalitetsutvikling i opplæringa og fastsetjing av skulereglar å gjere.

FAU skal ikkje behandle saker som gjeld enkeltelevar, men kan bidra inn i det systematiske arbeidet til skulen med å skape eit trygt og godt skulemiljø – både gjennom å bidra til at foreldra blir kjende med rutinane og det førebyggjande arbeidet til skulen, og ved å ta initiativ til aktivitetar som fremjar inkludering og bidrar til at elevar og foreldre blir godt kjende med kvarandre.





### **Mobbeomboda**

Alle fylke i Noreg har eit mobbeombod som skal sikre rettane som barn og unge har til eit trygt og godt miljø i barnehage og grunnskule. Det er eit tilbod ikkje berre til foreldre og barn, men også til skular som ønskjer hjelp og rettleiing.

Mobbeombodet er ein uavhengig ressursperson med teieplikt og fungerer som eit lågterskeltilbod som skal hjelpe barn og ungdom i vanskelege situasjonar. I tillegg jobbar ombodet med førebygging og bidrar gjerne med kurs og føredrag på ulike område.

### **Foreldretvalet for grunnopplæringa, FUG**

FUG er eit nasjonalt utval som består av foreldre som er oppnemnde for fire år om gongen. Utvalet gir råd til styresmaktene og har i oppgåve å vareta interessene til



foreldra og elevane i skulen, og jobbe for å fremje eit godt samarbeid mellom heim og skule. I administrasjonen til FUG sit fleire rådgivarar som er tilgjengelege per telefon og via kontaktskjema alle kvardagar. Rådgivarane svarer på spørsmål og kan gi konkrete råd i saker som foreldra opplever som vanskelege.

### **PMM**

Partnerskap mot mobbing består av 15 organisasjonar som jobbar mot mobbing blant barn og unge. To gongar i året deler Partnerskap mot mobbing ut midlar til prosjekt og tiltak som skal bidra til auka lokal kompetanse og betre samarbeid mot mobbing og krenkingar. Det spelar inga rolle om tiltaka er små eller store, eller om søkjaren er lokal eller nasjonal, så lenge prosjektet bidrar til å nå måla for partnerskapet:

- Å setje arbeidet mot alle former for mobbing på dagsorden.
- Å involvere barn og unge i eit heilskapleg arbeid for eit inkluderande oppvekst- og læringsmiljø.
- Å styrkje og utvikle kompetanse og kapasitet til å motverke mobbing i lokalsamfunnet.



## Statsforvaltaren og klagerett

Statsforvaltaren passar på at kommunane følgjer reglane når dei tilbyr tenester, kontrollerer at kommunale vedtak er lovlege, og behandlar klager på enkeltvedtak som kommunane har fatta.

Dersom eleven ikkje har eit trygt og godt skulemiljø, kan eleven sjølv eller foreldra klage til Statsforvaltaren. Følgjande føresetnader må då vere innfridde:

- Det har gått éi veke sidan du melde frå til rektor om at barnet ditt blir mobba, og du har framleis ikkje fått tilbakemelding om at det er sett i verk tiltak.
- Aktivitetsplanen som er utarbeidd, betrar ikkje situasjonen for barnet ditt.

Statsforvaltaren ser på om følgjande plikter er oppfylte:

- Plikt til å rette opp situasjonen gjennom eigna tiltak.
- Plikt til å utarbeide ein skriftleg plan.

Statsforvaltaren kan avvise klaga dersom

- saka ikkje har blitt teken opp med rektor
- det er mindre enn éi veke sidan saka blei teken opp
- eleven ikkje lenger går på den aktuelle skulen



## Vi vaksne kan vere gode førebilete

Hugs at du er det viktigaste førebiletet til barnet – både generelt i kvardagen og når det oppstår vanskelege situasjonar. Det hjelp ikkje at du pukkar på kor viktig det er å vere snill og grei, dersom du sjølv snakkar nedsetjande om folk. Snakk positivt om andre, ver raus og inkluderande. La deg gjerne inspirere av råda vi i FUG har samla:



### 10 råd frå FUG for samarbeid og inkludering

1. Smil og sei «hei» til barn, ungdom og foreldre. Vi treng alle å bli sett og godtekne for den vi er.
2. Ver nysgjerrig på det som går føre seg blant barn og unge, både fysisk og digitalt. Forsøk å forstå framfor å døme. La det vere lov å trå feil.
3. Våg å vere den kjipe vaksne som set krav og grenser. Allier deg med andre foreldre. Barn og unge treng rammer og varme, trygge, tydelege vaksne som følgjer opp.
4. Finn juvelen i barn og ungdom – også dei som ikkje er dine egne. Alle har eit talent eller ein eigenskap vi kan verdsetje.
5. Tenk «alle med» når noko skal skje. Spør etter dei som ikkje har møtt.
6. Ta egne og andre barn og ungdommar «på fersken» i å gjere noko bra. Det vi fokuserer på, får vi meir av!
7. Ver ambisiøs, ikkje berre på vegner av egne barn og ungdommar, men også på vegner av fellesskapet. Elevar trivst og lærer best når klassemiljøet er trygt og godt.
8. Ingen kan gjere alt, men alle kan gjere litt! I sum kan du og foreldregruppa du høyrer til, bidra med mykje – på mange område.
9. Det du ikkje veit, kan du ikkje gjere noko med. Sei frå til skulen, både når ting fungerer, og når det oppstår krevjande situasjonar. Jobb for at det same skal vere mogleg også internt i foreldregruppa.
10. Alt kan seiast – det handlar berre om korleis ein seier ting. Ver vennleg og oppriktig. Lytt og vis interesse. Ha respekt for synspunkta til andre og la det vere rom for å skifte mening.



Meld deg  
på FUGs  
nyhetsbrev



Kontakt oss dersom du  
ønsker råd og veiledning,  
materiell eller foredrag

post@fug.no  
477 99 200

**foreldreutvalgene.no**



**Foreldreutvalet  
for grunnsopplæringa**