

# Arbeid mot mobbing

Rettleiar for tilsette og leiarar i grunnskolen





Denne rettleiaren har vi laga for deg som er tilsett eller er leiar på ein skole, for å hjelpe deg i arbeidet mot mobbing. Her finn du ei oversikt over det ansvaret skolen har, og tips om korleis de kan førebyggje, avsløre og løyse mobbesaker.

---

## **KVA ER MOBING?**

I Elevundersøkinga er mobbing definert slik:

*Negativ eller «vondsinna» åtferd gong på gong frå ein eller fleire retta mot ein elev som har vanskeleg for å forsvare seg. Erting gong på gong på ein ubehageleg og sårande måte er også mobbing.*

Stikkorda her er vondskapsfull og ulikt styrkeforhold.

## **KVA GJER AT ELEVAR MOBBAR ANDRE, OG KVA ER RESULTATA?**

Hovudmotiva for at ein elev mobbar, er at han eller ho opplever makt og tilhørsle. Elevar som blir utsette for mobbing, er i ein vanskeleg situasjon. Livskvaliteten kan raskt bli dårlegare, og mobbing kan gjere ei mogleg utvikling vanskeleg. Den som blir mobba, risikerer alvorlege skadar både på kort og lang sikt. Ein mobbesituasjon har ein tendens til å vare over lang tid, og kan føre til alvorlige skadar dersom ingen stoppar han.

## **DE SOM TILSETTE HAR ANSVAR FOR Å FØREBYGGJE OG STOPPE MOBING**

Det er ingen tvil om at de som er tilsette og leiarar på skolen, har ansvaret for å førebyggje og stoppe mobbing. For å klare dette må de

byggje opp ein handlingskompetanse i arbeidet mot mobbing. De må setje av tid til å drøfte temaet, og utarbeide skriftelege planar for korleis de skal opptre. Planen må de følgje i det daglege arbeidet, og han må evaluerast.

Dersom de treng hjelp til å komme i gang med arbeidet mot mobbing, kan eit program vere til hjelp. Olweus- og Zero-programmet er utvikla spesielt for å byggje opp eit systematisk arbeid mot mobbing. Dersom de har ei god og stabil leiing, ein organisasjon som lett implementerer endringar, og eit godt system, kan de fint greie å kjempe mot mobbinga på eiga hand.

I arbeidet mot mobbing må de leggje vekt på

- å byggje opp eit godt læringsmiljø på heile skolen
- å følgje nøye med på det som skjer på skolen for å avdekkje mobbing
- å løyse mobbesaker raskt
- å ha kontinuitet i arbeidet mot mobbing og prioritere det høgt

Det er viktig at de involverer heile skolemiljøet. De må engasjere elevar og foreldre i arbeidet, og alle må få ei forståing av kor viktig arbeidet mot mobbing er. Dersom alle partar har eit eigarforhold til arbeidet og deltek aktivt, er sjansen for å lykkast større. Særleg viktig er det at

---

foreldra deltek. Utan dei er det vanskeleg å få slutt på mobbinga.

Alle må bli i stand til å gå aktivt inn i det førebbyggjande arbeidet, i avdekkinga og i problemløysinga. Dei tilsette skal støtte kvarandre og stille krav til kvarandre om å delta.

Autoritativt leiarskap må praktiserast av dei tilsette. Det vil seie at alle skal møtast med respekt, ein skal vise omsorg for elevane og stille krav ut frå innarbeidde normer for åtferd. Skolen må vere prega av ein felles god praksis blant dei tilsette i møtet med elevane og foreldra. Elevar må få ros for positiv åtferd, men må irettesetjast når dei går over grensa for akseptabel åtferd.

### **SPESIELT FOR REKTOR**

Dersom de skal kunne redusere mobbinga, er det heilt nødvendig at skoleleiinga går føre og leier arbeidet med å skape ein skole med eit godt læringsmiljø utan mobbing.

Du som er rektor, må

- følgje opp rutinane som de utarbeider
- syte for kompetanseutvikling
- syte for informasjon til alle partar i saka
- setje mobbinga på dagsorden og syte for at det er kontinuitet i arbeidet
- bestemme om det skal gjerast enkeltvedtak i mobbesaker
- følgje opp alle klagene på dei tilsette, til dømes om lærarar som mobbar elevar
- ta imot varsel om mobbesaker, og setje i gang eit arbeid for å løyse saka

### **KVA SEIER LOVA OM MOBBIING?**

I formålsparagrafen for skolen, opplæringslova § 1–1 siste ledd, står det:

*... Skolen og lærebedrifta skal møte elevane og lærlingane med tillit, respekt og krav og gi dei utfordringar som fremjar danning og lærelyst. Alle former for diskriminering skal motarbeidast.*

Opplæringslova kapittel 9a handlar om læringsmiljøet til elevane. I § 9a–1 står det at :

*... «alle elevar i grunnskolen og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring».*

Det inneber at ingen former for trakassering og mobbing skal tolerarst. Ifølgje opplæringslova § 9a–3 har både tilsette og leiinga ansvar for at krenkingar og mobbing stansar straks. Rektor har ansvaret for at skolen arbeider kontinuerleg og systematisk med skolemiljøet (§ 9a–4 i opplæringslova).

Alle tilsette på skolen må setje seg inn i det som står i kapittel 9a i opplæringslova. Sjå rundskrivet Udir–2–2010: «Retten til et godt psykososialt miljø etter opplæringsloven kapittel 9a».

# 1.

## Førebyggjande arbeid

Eit godt psykososialt miljø og eit godt læringsmiljø førebyggjer mobbing. Ein føresetnad for at de skal kunne skape eit godt miljø, er planmessig, førebyggjande arbeid. Idear til dette står i «Materiell for helhetlig arbeid med læringsmiljøet» som er publisert på [www.udir.no/laringsmiljo](http://www.udir.no/laringsmiljo).

Utdanningsdirektoratet har komme fram til at følgjande faktorar er grunnleggjande for å utvikle og halde ved like eit godt læringsmiljø på skolen. Desse faktorane kjem fram i forskning på læringsmiljøet til elevane.

### **God leiing, organisasjon og kultur for læring**

**på skolen:** At skolen som organisasjon har god leiing og er prega av ein kultur for læring, har ein indirekte effekt på læringsmiljøet og læringa til eleven. Ei solid leiing og ein solid organisasjon er ein føresetnad for at arbeidet med læringsmiljøet til elevane skjer systematisk og kontinuerleg, og at skolen tek i bruk meir forskingsbasert kunnskap.

### **Læraren si evne til å leie klassar og grupper:**

Læraren si evne til å leie klassar og grupper er ein av dei viktigaste faktorane i arbeidet mot mobbing og for å skape gode læringsmiljø. God klasseleiing er kjenneteikna av ein tydeleg struktur i undervisningsforløpet og formu-



lering av tydelege mål for elevane si læring og for læringsmiljøet. Du som lærar må ha høge forventningar til elevane og gi dei konstruktive tilbakemeldingar både fagleg og sosialt. For å kunne gi tilbakemeldingar på åtferda til elevane er det viktig at ordensreglementet ved skolen er innarbeidd i klassen.

### **Positive relasjonar mellom elev og lærar:**

Den autoritative læraren har stor relasjonell kompetanse. Han eller ho byggjer bevisst opp ein positiv relasjon til kvar enkelt elev, og elevane opplever at læraren bryr seg, viser omsorg og støttar dei slik at dei opplever tryggleik og tillit og blir sett av læraren. Læraren stiller rettferdige krav til elevane, rosar og korrigerer ut frå kjende og faste normer i klassen.

Læraren med stor relasjonell kompetanse har flytt fokuset frå eleven til samarbeidet og relasjonen, og har gått frå eigenskapsforklaringar til relasjonsforklaringar. Læraren skaper engasjement og motivasjon for læring og medverkar til

---

god sjølvkjensle hos elevane.

### **Positive relasjonar og kultur for læring blant**

**elevane:** Elevar som blir sedde og godtekne av læraren, blir trygge også i høve til andre elevar. Kulturen i elevgruppa har mykje å seie for både læring og veremåte. Ein klasse med kollektiv vijkjensle og eit godt samarbeid vil skjerme om og verne kvarandre og ikkje tolerere at nokon blir plagd eller krenkt. Elevane blir trent i å løyse konfliktdar, og opplever ikkje usemje som ein trussel. Dei vil oppleve det som positivt å være aktive og interesserte, og dei vil akseptere ulikskap. Det er like greitt å vere flink som å ha faglege eller sosiale utfordringar.

### **Godt samarbeid mellom skole og heim:**

Der som foreldra og lærarane formidlar dei same positive forventningane til elevane, blir det lettare for alle partar. Skolen og heimen må nærme seg kvarandre og snakke same språk. Når elevane opplever at dei vaksne set dei same grensene for mobbing og asosial åtferd, vil dette i seg sjølv verke førebyggjande.

### **DU SOM TILSETT MÅ :**

- Gi god informasjon i møtet med nye elevar og foreldre.
- Vere spesielt merksam ved overgangane mellom barnehage og skole, og mellom dei ulike stega.
- Ha inspeksjon og tilsyn i skolegården, i korridorane, på toaletta, i gymnastikkavdelinga og i SFO. Du må òg spørje om kva som skjer på skolevegen og i skolebussen.
- Ta opp temaet mobbing i klassemøta og engasjere elevane i arbeidet. Krava de har til haldningar og åtferd, må samsvare med generelle normer og den standarden elevane opplever på skolen.
- Gjere elevane medvitne om korleis mobbinga skjer, om dei ulike rollene elevane kan ha, at det ikkje er tillate å mobbe, korleis ein opplever det å bli mobba, og at mobbaren òg tek skade av å mobbe.
- Ta opp tilskodarrolla. Passive elevar forsterkar mobbesituasjonen, og elevane bør lære korleis tilskodarar kan hjelpe til med å få slutt på mobbinga.
- Ta opp mobbing ved hjelp av mobiltelefon og Internett spesielt. Dette temaet bør de òg behandle på foreldremøta med jamne mellomrom.

## 2.

# Korleis kan vi avdekkje mobbing?

Mesteparten av mobbinga går føre seg utan at vaksne er til stades. Det kan vere vanskelig å oppdage, og svært mange av elevane som blir mobba, seier ikkje ifrå om det som skjer. De må derfor vere aktive på mange måtar for å kunne avdekkje mobbing. Her er nokre aktivitetar de bør gjennomføre for å avdekkje mobbing.

- De bør gjennomføre ei årleg anonym spørjeundersøking eller bruke data frå Elevundersøkinga. Resultatet bruker de i evalueringa av arbeidet på skolen og når de drøftar forbetringstiltak for neste skoleår.
- De må fokusere på kvaliteten i samspelet mellom elevane. For å gjere det bør de trene på direkte observasjon og på å bruke ulike kartleggingsverktøy.
- De må prioritere å vere til stades og føre tilsyn i friminutta. Elevane må vite korleis de reagerer på problemåtferd, og de må vere føreseielege.
- De må ta opp mobbing i dei individuelle samtalanane de har med elevane, i evalueringar kvar veke i klassen, i foreldresamtalanane og på foreldremøta.
- Meldinger om mobbing frå elevar og foreldre skal de alltid ta på alvor.
- Ved mistanke om mobbing må de intensivere observasjonen, undersøkingane og innhentinga av opplysningar.



- For å avdekkje «skjult mobbing» må de arbeide intenst og systematisk over tid. Mellom anna må de observere elevane og ha samtalar med elevar, foreldre og eventuelt andre. I tillegg kan de bruke kartleggingsmateriell for å få oversikt over det «spelet» som skjer.

### NY TEKNOLOGI OG MOBBING

Mobbing ved hjelp av mobiltelefon og Internett skjer mest utanfor skolen. De må likevel ta opp denne forma for mobbing på skolen.

- De bør ha reglar for bruken av mobiltelefon og Internett på skolen i ordensreglementet.
- Følg med i bruken og grip inn når elevane bryt reglane.
- Arbeid målbevisst for å lære elevane god nettbruk.

Sidan mobbinga skjer utanfor skolen, kan det bli aktuelt å samarbeide med foreldre, politi og andre for å løyse digitale mobbesaker. Mange elevar som er utsette for tradisjonell mobbing på skolen, er òg utsette for digital mobbing.

### 3.

## Korleis løyser vi mobbesaker?

Skolen skal vere mobbefri. For å klare dette er det viktig at sakene som oppstår, blir løyste raskt. De som er tilsette, må kunne gå konstruktivt inn for å løyse mobbesaker. De har òg ei plikt etter opplæringslova til å medverke til å kjempe mot mobbing. Mange er usikre på korleis dei skal handtere ei mobbesak. Derfor er det viktig at alle tilsette på skolen trenar på korleis ei sak kan løysast. Dette er rektors ansvar. Dersom du som tilsett på skolen står andsynes ei mobbesak, skal du gi beskjed til rektor. Vi tilrår at rektor deltek saman med dei tilsette for å løyse saka.

Det er viktig at både rektor og tilsette møter alle involverte med respekt. Dei som blir mobba, skal oppleve tilsette som tek vare på dei, og som er trygge og tydelege. Den som mobbar, skal møte tilsette som klart tek avstand frå det som er gjort, men som viser eleven respekt og har forventningar om endra åtferd. Alle involverte foreldre skal oppleve tilsette som viser dei og barna deira respekt.

### **OPPFØLGING AV DEN SOM BLIR MOBBA, DEN SOM MOBBAR OG DYKKAR EIGE ARBEID**

Mobbесaker kan gå føre seg i lang tid på skolen. Dette er ikkje akseptabelt. Jo lenger mobbinga varer, jo større skade tek den som blir



mobba. Det er viktig å forsikre dei som blir utsette for mobbing, om at de som er vaksne følger med og vil gripe inn dersom mobbinga held fram. Den som har blitt plagd, treng hjelp til å gjennomarbeide dei vonde opplevingane. Det kan vere aktuelt å trekkje inn ekspertise, til dømes psykologhjelp. De må òg jobbe for å få den som vart mobba, inkludert i klassen

Mobbarar treng hjelp til å utvikle ein sosialt akseptabel åtferdsmåte. De må derfor følge utviklinga, vurdere oppvekstsituasjonen til den enkelte og eventuelt be om hjelp frå PP-tenesta, barnevernet eller andre. Forsking viser at mobbarar har vanskeleg for å greie seg i livet dersom dei ikkje blir stoppa på eit tidleg tidspunkt og får høveleg hjelp.

De må saman vurdere dykkar eige arbeid i etterkant av mobbesaker for å lære av det som skjedde, øve meir for å bli betre rusta til å møte neste sak og friske opp det kontinuerlege arbeidet med læringsmiljøet.

---

## **MAL FOR Å LØYSE MOBBESAKAR**

Denne malen for å løyse mobbesaker har gitt gode resultat. Rektorar og tilsette bør gjennomføre desse punkta.

- 1.** Undersøkingar og observasjon for å skaffe informasjon.
- 2.** Samtalar med den som er blitt plaga, for å skaffe informasjon og gi støtte. Hugs at ein som er blitt mobba, som regel underdriv.
- 3.** Samtale med foreldra til den som er plaga.
- 4.** Samtale med den som mobbar. Sjølv om det er fleire som mobbar, må de snakke med éin om gongen. Føremålet med samtalen er å gi beskjed om at mobbinga er uakseptabel og må stoppe straks. De inviterer så til samarbeid for å få slutt på mobbinga, gjer avtalar om kva som skal skje, og set opp ein ny samtale.
- 5.** Samtale med foreldra til mobbarane kvar for seg. Dersom foreldra ønskjer det, kan de snakke med fleire samtidig. Ikkje la foreldra sjølve ordne opp i elevgruppa.
- 6.** Enkeltvedtak. Rektor avgjer om det skal gjerast enkeltvedtak når de har oppdaga mobbing. Foreldre kan òg be om at skolen gjer noko. Da må rektor gjere eit enkeltvedtak.
- 7.** Sanksjonar og dokumentasjon. Setje inn sanksjonar andsynes mobbarar dersom det er nødvendig. De bør dokumentere sanksjonane.
- 8.** Oppfølging. Mobbesituasjonen må følgjast til han stansar heilt. Alle skal kunne gå på skolen saman og oppleve sosial tilhøyrslø og tryggleik. Etter ei tid kan det vere gunstig å ha ein samtale mellom den som vart plaga, og mobbarane. Ikkje gjer dette for tidleg. Hugs at det tek tid å komme over alvorlege krenkingar.
- 9.** Søk råd og hjelp om nødvendig. Bruk tilgjengeleg ekspertise, PP-tenesta eller andre ressurspersonar i kommunen. De kan òg kontakte Statped dersom det lokale apparatet treng assistanse.

## 4.

---

# Vi må arbeide kontinuerleg mot mobbing

Arbeidet mot mobbing er viktig og må vere ein sjølvsgagd del av dykkar daglege gjeremål. På skolen skal de ha eit systematisk, breitt basert arbeid for eit godt psykososialt miljø. Dette er òg lovpålagt. For å sikre kontinuitet må de ha ein oppdatert plan mot mobbing på skolen. Planen skal vere kjend for alle, og han skal vise kva dei tilsette har ansvaret for.

Nokre av aktivitetane kan de setje inn som faste tiltak i årshjulet for skolen. Dette kan til dømes vere:

- god start om hausten for bevisst jobbing med læringsmiljøet
- arbeid og møte i skolemiljøutvalet
- arbeid i regi av elevrådet
- arbeid i foreldregruppa
- eiga mobbeundersøking eller gjennomgang av Elevundersøkinga
- årleg gjennomgang og eventuell revisjon av planen mot mobbing

## 5.

---

# Også lærarar og andre tilsette mobbar

Det er ikkje berre elevar som mobbar kvarandre. Mobbing skjer overalt i samfunnet, også mellom vaksne og elevar. I Elevundersøkinga oppgir 13 000 elevar at dei blir mobba av lærarane sine.

Dersom de oppdagar at ein tilsett med ord eller handlingar trakasserer eller mobbar enkelt-elevar eller grupper av elevar, er dette svært alvorleg for skolen. Rektor har personalansvaret for dei tilsette og er ansvarleg for å følgje opp alle klager. Rektor må behandle alle klagesaker om trakassering frå dei vaksne som ei personalsak, og syte for at dette stansar straks.

---

# Nyttige ressursar og materiell i arbeidet mot mobbing

*Bergkastet, Dahl og Hansen: Elevenes læringsmiljø – lærerens muligheter, Universitetsforlaget 2010*

*Du bestemmer. Et undervisningsopplegg om personvern. Utdanningsdirektoratet, Datatilsynet og Teknologirådet. [www.dubestemmer.no](http://www.dubestemmer.no)*

*Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) [www.fug.no/mobbing](http://www.fug.no/mobbing)*

*Nordahl, T., Gravkrok, Ø., Knudsmoen, H., Larsen, T. M. B., Rørmes, K. (2006). Forebyggende innsatser i skolen. Sosial- og helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet.*

*Olweus, D. (1992). Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre. Universitetsforlaget.*

*Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP vest) Olweusprogrammet mot mobbing og antisosial atferd. [www.olweus.no](http://www.olweus.no)*

*Roland, E. (2007). Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre? Universitetsforlaget.*

*Senter for atferdsforskning. Respekt. Program som setter fokus på mobbing, konsentrasjonsvansker og disiplinproblemer i barne- og ungdomsskolen.*

*Senter for atferdsforskning, UiS. Informasjon om antimobbeprogrammet Zero og oversikt over materiell utgitt ved Senter for atferdsforskning. <http://saf.uis.no/publikasjoner>*

*Trygg bruk. Medietilsynets prosjekt for trygg bruk av digitale medier for barn. [www.tryggbruk.no](http://www.tryggbruk.no)*

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

*Utdanningsdirektoratet. Læreplanverket for Kunnskapsløftet [www.udir.no/lk06](http://www.udir.no/lk06)*

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

*Utdanningsdirektoratet. Rundskriv Udir-2-2010 Retten til et psykososialt miljø etter opplæringsloven kapittel 9a. [www.udir.no/udir-2-2010](http://www.udir.no/udir-2-2010)*

Schweigaards gate 15 B  
Postboks 9359 Grønland  
0135 OSLO  
Telefon 23 30 12 00  
[www.utdanningsdirektoratet.no](http://www.utdanningsdirektoratet.no)