

# Hjelp en venn med å stoppe mobbing

Slik kan du gjøre en forskjell om du oppdager mobbing.

---

## ARTIKKEL

SIST ENDRET: 07.04.2016

---

**Husk!** Å si fra er ikke å sladre, det er å hjelpe noen.

Har du oppdaget at noen har blitt mobbet, og ikke visst hva du skulle gjøre? Det kan være at noen blir mobbet på skolen, blir holdt utenfor eller får stygge meldinger på nett eller mobil.

Du kan gjøre en forskjell. Ikke la mobberne tro at de kan gjøre som de vil fordi ingen gjør noe. Hvis bare noen i en klasse tør å støtte en som blir mobbet, blir det vanskeligere for mobberne å fortsette.

## Hva kan jeg gjøre?

Her er noen tips til hva du kan gjøre hvis du ser at noen blir mobbet eller plaget.

- Gå til en lærer eller en annen voksen og fortell hva som foregår. Det er ikke å sladre, men å bry seg.
- Si fra til den eller de som mobber at du ikke synes det er greit.
- Ikke videresend, kommenter eller lik en stygg melding eller et bilde.
- Si til de andre som står og ser på, at de ikke skal se på, for det støtter mobbingen.
- Prøv å være venn med den som blir mobbet. For eksempel kan du spørre om hun eller han vil være sammen med deg i friminuttet.

## Hva er ikke så lurt å gjøre?

- Ikke begynne å krangle med den som mobber, selv om det er for å støtte den som blir mobbet. Det kan gjøre den som mobber sint, og det kan se ut som du er den som mobber.
- Ikke stå og se på, selv om du ikke er med på mobbingen. Den eller de som mobber, kan tro at du syns det er greit og at de kan gjøre som de vil.
- Ikke vær slem mot den eller de som mobber. Det kan være vanskelig, men det kan faktisk hjelpe mobberen til å slutte å mobbe hvis noen er hyggelig med ham eller henne.

Det er ikke alltid du kan gjøre noe. Da er det ekstra viktig at du sier fra til en voksen.

## Vær med å skape et godt miljø

Vi har samlet noen tips om hva du kan gjøre for å være med å skape et godt miljø i klassen.