

# Innføring av klasseregler mot mobbing.

Et eksempel fra Bjøråsen skole i Oslo.

Regel nr. 1: *Vi skal ikke mobbe andre*

Regel nr. 2: *Vi skal forsøke å hjelpe elever som blir mobbet.*

Regel nr. 3: *Vi skal også være sammen med elever som lett blir alene..*

Regel nr. 4: *Hvis vi vet at noen blir mobbet skal vi fortelle det til klassestyreren (eller annen lærer) og de hjemme.*

## Innføring av reglene.

1. Hold flere klassemøter hvor dere diskuterer skillet mellom "ondsinnnet plaging" og "godsinnnet erting". Snakk også om empati. Mål: A) Elevene skal lære hva ordet betyr. B) Elevene skal lære at folk eier sine egen følelser. Det innebærer at hvis en elev sier at dette er vondt eller ubehagelig, så skal man akseptere det og ikke si at det burde de tåle.
2. Elevene på 7-10 trinn skal se videoen "Dem sparker deg i sjela også" med oppfølging etterpå.
3. Elevene skal lage et rollespill om mobbing. Diskusjon etterpå med følgende tema: A) hvordan er det å være offer? B) Hva bør tilskuerne gjøre?

Resultat:

**Rollespill 1:** En sterk elev gjør alt han kan for å hisse opp en svak elev. Konflikten mellom disse to eskalerer, og den sterke utbryter: "Kom igjen, klin til meg hvis du tør din feige dritt." Den lille slår først, og den store tar igjen ved å gi den lille skikkelig juling. Den lille, som lett lar seg irritere, har opplevd det samme mange ganger. Det er en rekke elever som ser på dette. 3 elever står og ler av det hele. 1 elev føler tydelig ubehag ved situasjonen mens en annen elev går aktivt inn for å hisse opp situasjonen ytterligere.  
Hva bør disse som står rundt gjøre?

**Rollespill 2:** Læreren kommer inn på grupperommet der 4 jenter arbeider. På tavla står det "Helle er en teit smisker". Tone har skrevet dette, men nekter. Silje og Elisabeth synes det hele er morsomt og spøker med det. Anne har sagt at de bør kutte ut, men møter motstand fra de andre.  
Hva bør elevene gjøre?  
Hva bør læreren gjøre?

**Rollespill 3:** Elev er på vei hjem fra skolen. To elever begynner å plage eleven med ekle spørsmål, tilrop, kommentarer og generell trakassering. 4 andre elever går rett bak og ser det hele.  
Hva kan disse 4 gjøre?

Etter gjennomføring av rollespillene er tiden inne for en mer generell diskusjon om det å hjelpe medelever. Still spørsmålene: Hva er å hjelpe medelever? Har noen hjulpet medelever? Når bør de gjøre det? Hvordan bør man gjøre det?

Denne diskusjonen bør oppsummeres grundig. Her bør man bruke mobbesirkelen. Debatt må ta opp hvilke roller man har tatt tidligere og hvilken rolle man bør strebe mot.

4. Heng opp visdomsord knyttet til mobbing på veggen, slik at elevene kan hvile øynene sine på noe fornuftig når de kobler av fra undervisningen.
5. Gjennomfør en sosiometrisk undersøkelse.
6. Gjennomfør et miljømøte første semester hvor du informerer om mobbing. Fordel foreldre og elever på grupper (ikke foreldre og barn på samme gruppe) og be de lage konsekvenser ved brudd på reglene. Prøv og kom frem til 2 sett med konsekvenser. Ett for skolen og ett for hjemmet. Skriv referat og send hjem til alle foreldrene. Det er selvfølgelig frivillig for foreldrene å gjennomføre "hjemmekonsekvensene" men man bør uttrykke en forventning om at de gjør det.
7. Forklar på foreldermøtet at elever som blir mobbet ofte har vansker med å si i fra og at det derfor er viktig at foreldrene snakker om mobbing hjemme.
8. Diskuter skillet mellom "sladring", "tysting" og "det å si i fra" på klassemøtet. Sørg for at det ender med at "det å si i fra" blir positivt!
9. Diskuter skillet mellom "passiv aksept" og "aktiv avstand" på klassemøtet. Sørg for at "aktiv avstand" blir den korrekte reaksjonsmåten ved mobbing.
10. Diskuter om tilskuerne til mobbing bør ha "meldeplikt" til en voksen?
11. Diskuter om det er greit å svare nei, når noen spør å få være med å leke.

*Tips:*

*Dette opplegget passer svært godt å ta i forbindelse med innskoling tidlig på høsten. Du får gode resultater med hyppig gjentakelse ut over året. Husk at empati ikke skapes i løpet av en dobbelttime! Det er svært viktig at mobbeepisoder få stort fokus når de forekommer. Elevene må oppleve at det handles.*

### **Oppfølging av reglene.**

12. Bruk konsekvensene dere har kommet frem til konsekvent og systematisk.
13. Diskuter klasseregler og klassemiljø på alle klassemøtene.
14. Klasseregler/klassemiljø må være tema på alle foreldermøter og konferansetimer.
15. Ikke la elevene velge grupper/lag selv. Det er lærerens jobb!
16. Lag situasjoner der elevene får nye roller og må samarbeide. Forslag:
  - A) Telttur, hvor elevene må finne ved, tenne bål, sette opp telt, lage mat etc. Lag konkurranser mellom beboerne i hvert telt.
  - B) Sett elevene i tilhørighetsgrupper. Lag konkurranse mellom gruppene. Still spørsmål/oppgaver som "de som lett blir utenfor kan svare på".
  - C) Lag brettspillgruppe i storefri hvor du bestemmer hvem som får lov til å være inne (Fin måte å la de som lett blir alene få kontakt med andre på).
17. Du bør vurdere om du vil vise og diskutere disse filmene: "Fluenes herre", "Animal Farm", "1984", "Brave New World", "The Tempest", "The Wave", "Fucking Åmål".
18. Lærer må ha elevsamtaler som handler om mobbing og trivsel og ikke bare når det er spesifikke problemer.
19. Læreren må ha jevnlig møte med tilhørighetsgruppene slik at han kan påvirke miljøet i gruppen og hjelpe til med å løse problemer som oppstår.
20. La elevene føre loggbok eller ha en postkasse i klasserommet.
21. Forklar på foreldermøtet at elever som blir mobbet ofte har vansker med å si i fra og at det derfor er viktig at foreldrene snakker om mobbing hjemme.
22. Diskuter skillet mellom "sladring", "tysting" og "det å si i fra" på klassemøtet. Sørg for at det ender med at "det å si i fra" blir positivt!
23. Diskuter skillet mellom "passiv aksept" og "aktiv avstand" på klassemøtet. Sørg for at "aktiv avstand" blir den korrekte reaksjonsmåten ved mobbing.
24. Diskuter om tilskuerne til mobbing bør ha "meldeplikt" til en voksen?
25. Diskuter om det er greit å svare nei, når noen spør å få være med å leke.