

Förslag på vad skolan kan göra mot mobbning

Ur *Hantera konflikter och förebygg våld* (2011)

av Utas Carlsson, K. och Rosenberg Kimblad, A.

Förebyggande:

Betänk konfliktpyramiden¹ och att huvuddelen av arbetet sker i de nedre delarna av pyramiden, alltså träna barnen i god kommunikation, empati och samarbete, se till allas behov av god självkänsla.

- *Samarbetslekar*. Idrottslektionerna är utmärkta tillfällen – och raster, friluftsdagar. Koppla vad ni gör till teori för att medvetandegöra barnen. I lekar kan beröring, lyssnande, empati, bekräftelse (jag ser dig, du är värdefull) tränas förutom, förstås, samarbete och vinna-vinna. Låt det ingå i den planerade träningen.
- *Rastvaktssystemet* är en väsentlig länk i kedjan av åtgärder. Det är viktigt att det finns ett tillräckligt antal vuxna ute, att man lätt kan identifiera dem med t ex särskilda jackor, och att de är delaktiga i barnens värld. De vuxna, lika väl som eventuella kamratstödjare, kan se barn som står utanför. De kan ingripa när lek går överstyr, och de kan initiera lekar. Rasterna är väsentliga i barnens värld för deras trevnad och för deras sociala utveckling. De vuxnas arbete på rasterna behöver uppvärderas. Det är viktigt eftersom det finns ett naturligt intresse hos de vuxna att vila ut emellan lektionerna och även att ta nödvändiga kontakter sinsemellan. Rastvaktssystemet är en ledningsfråga, som behöver lösas i demokratisk ordning.
- Tänk på hur *gruppindelning* går till så att inget barn känner sig oönskat, ”icke-valt”. En idrottslärare jag träffade i New York inom RCCP, Resolving Conflict Creatively Program, ville ha likvärdiga lag i bollspel utan att någon skulle känna sig utpekad som dålig spelare. Han gjorde på följande sätt: Vid varje tillfälle fanns det en klasslista. Två elever (nya elever varje gång efter listan) sattes på vanligt sätt att utse var sitt lag. De valde snabbt och *tyst* på avskild plats och antecknade på klasslistan lagbeteckningen för varje barn. Sedan fick kamraterna veta lagindelningen utan koppling till upplevt ”värde” i laget. Således blev ingen utropad först eller sist.

¹ I kap. 9 ss 95-96 visas Richard Cohens konfliktpyramid där den nedre, större ytan representerar samarbete som bygger på självförtroende, empati och kommunikation; ytan närmast ovanför som representerar konflikthantering där man själv är part (alltså eleverna i detta fall); den ovanför som representerar medling och den översta som representerar sanktioner.

- Öka medvetenheten om *allas* självkänsla – ”krukan” (kap. 3). Detta görs genom att man syftar till nivåer i ”krukan” vid lämpliga tillfällen. (Hög nivå i min ”kruka”: jag känner mig älskad omtyckt och duktig; låg nivå: jag känner motsatsen.) Det finns i kap. 3 förslag på lektioner.
- Arbeta med *gruppdynamiken*: Hurudan är en god *ledare*? Hurudan är dåligt ledarskap? Höistad (1994, s 111) har ett antal bra frågor att ställa vid samtal i klassen, t ex: ”Vad är det som gör att vissa blir ledare?”, ”Vad kännetecknar en dålig ledare?”, ”Vad kännetecknar en bra ledare?”, ”Kan det vara jobbigt att vara ledare?”, ”Vad är det som gör att man följer ledaren trots att man kanske inte tycker att det ledaren bestämmer är bra?” *Gruppåverkan*: Låt barnen ge exempel på gruppsytryck (negativt) och positiv gruppåverkan. Även här handlar det om att öka medvetenheten och förhindra negativt ledarskap. *Civilkurage*. Exempel kan ges i samtal (om fiktiva händelser, utifrån vad som hänt på skolan, i massmedia, etc.), uppsatser, teckning, rollspel. Här, liksom överhuvudtaget i arbetet med konflikthantering, kan man gå från lokal nivå till den globala. När det gäller civilkurage kan man t ex ta upp Andra Världskriget eller exempel från diktaturer idag eller i historien. I Mary Craigs bok ”*De vågade allt*” (1984) finns en rad goda exempel på personer med enormt civilkurage. Även i dagens tidningar kan man hitta exempel, även om, tyvärr, negativa berättelser är vanligare.

Höistad (1994, s 59) föreslår att flera ur mobbningsteamet² samtidigt (när det finns behov av det) ska intervjua klassens elever, alla eller kanske hälften. Han föreslår följande frågor: ”– Hur trivs du i klassen? – Finns det någon i klassen som brukar bestämma? – Vad brukar du göra då den personen bestämmer? – Händer det att du får vara med och bestämma? – Finns det någon som inte trivs i klassen? – vad kan du göra för att han/hon ska trivas bättre? – Vad kan han/hon göra för att trivas bättre?” De här grundfrågorna föreslår han ska finnas med vid alla samtalen. Sedan ska intervjuarna sammanställa svaren och på så vis få en god bild. I *bilaga 19 a-c* finns förslag till frågor i elevenkäter för olika årsklasser. En del av frågorna har tagits från Höistad.

² Höistad kallar det mobbningsteam, vi kallar det antimobbningsteam, men det är samma sak. Deltagarna består av några personer på skolan.

I *Lära leva samman* (2001, ss 292 ff.) beskriver jag resultatet av intervjuer med 18 elever i åk 6 där jag bl. a. har tagit upp *stämningen i klassen, ledarskap, gruppptryck och civiltkurage*. Vi får här en inblick i barnens värld när det informella ledarskapet är negativt och baseras på rädsla.

Katrin Byréus har i boken ”*Du har huvudrollen i ditt liv*” (1990, s 38 ff. och 2008, s 42 ff, beskrivit två fyrahörnsövningar: vad deltagarna uppskattar hos en vän resp. vad de avskyr att kompisar gör³. Man kan låta övning nummer två utmynna i rollspel eller statyer i stället för att enbart låta barnen, som valt olika alternativ, berätta om hur de tänker. Att prata illa bakom ryggen på någon, eller svek av annat slag, brukar vara sådant som skapar konflikter och dålig klassanda.

Vid *rollspel* kan man låta två personer prata illa om en tredje *fiktiv* person, X, och sedan låta ännu en elev ingripa i samtalet för att förändra situationen. Olika metoder kan då användas: Hänvisa till regler, stämning, rätt och fel; humor; ta i försvar; avleda; föreslå konfliktlösning, etc. Det finns många fler sätt, något man upptäcker när man gör övningen. Jag har gjort övningen som par-rollspel med en tredje inhoppare. Par-rollspel, eller på engelska ”hassle lines”, innebär att alla i gruppen spelar *samtidigt*. Spelledaren samlar efteråt upp erfarenheterna från spelet och kategoriserar de metoder som använts: skriver t ex ”avledning” eller ”tar i försvar” på tavlan. Då får alla lyssna.

I *Lära leva samman* har jag ett kapitel om klimatet i klasser och skola (ss 229 ff.). Där finns bl. a. beskrivet hur vi gjorde upp klassregler på ett demokratiskt sätt. Eleverna i åk 6 fick också skriva en uppsats med titeln ”Min drömskola”. Sedan gjorde vi en klassuppsats där delar av allas bidrag togs med. Det var med påtaglig stolthet som eleverna gav sin tillåtelse till att deras klassuppsats skulle anslås i lärarrummet.

I *Lära leva samman* (ss 251 ff) finns också ett kapitel om hur vi i klasserna arbetade förebyggande mot mobbning. Vi använde oss av

³ (1990 års upplaga) *Vad uppskattar du mest hos en vän?* Alternativen (hörnen): 1) Man pratar om allt; 2) Man har samma intressen; 3) Man kan skratta tillsammans; Till det kommer ett öppet fjärde hörn (alternativ) där barn som har andra förslag ställer sig. *Hur avskyr du att bli behandlad av dina kompisar?* 1) De ljuger eller sprider falska rykten om dig; 2) Du blir alltid bemött med nedlåtande kritik; 3) De sviker dig; Till detta kommer det fjärde, öppna hörnet för andra möjligheter.

litteratur (film är också utmärkt), uppsatsskrivning och rollspel. Det visade sig vara viktigt att inte direkt börja med rollspel där eleverna skulle hitta lösningar, eftersom det var för svårt för dem. Uppsatsskrivning efter att man i klassen läst en lämplig bok gav mycket intressanta uppsatser, som renskrevs. De kunde sammanställas till ett häfte att sälja på skolan.

Katrin Byréus (2008) har s 40 ff ett avsnitt "Värderingsövningar med barn och ungdom. Övergångar till forumspel." Där finns olika, mycket angelägna teman, ss vänskap (nämnt ovan), ledarskap, våld och rädsla.

I kap. 4 har vi beskrivit Pat Patfoorts teorier kring hur aggressivitet sprids i våldsspiraler (s 32 ff). I klasser och skolor bildas *hierarkier* bland barnen, som blir olika populära. Den här rangordningen är inofficiell. Den är nära kopplad till "krukan", d.v.s. självbilden. Att ha låg status är mycket plågsamt. Den som mobbas har ofta låg status och tappar ännu mer p.g.a. mobbningen. Andra blir rädda att själva förlora i status genom att vara kompis med den utsatta. Här har kamratstödjarutbildningen en hel del att tillföra genom att fokus sätts på detta, och kamratstödjarna får i uppdrag att särskilt förhöja statusen hos den de uppfattar som utsatt. Det är viktigt att lärarna också gör det.

Ett sätt att medvetandegöra barnen om hierarkier, och hur skadliga dessa är för klimatet i klassen, är att på ett enkelt sätt ta upp Pat Patfoorts tänkande och visa på våldsspiralerna. Våld är inte bara fysiskt våld. Att stänga någon ute är också våld och räknas till mobbning när det är systematiskt. Patfoort har föreslagit att man i klassen tar upp frågeställningar i stil med: "*Har du någon gång känt dig nedvärderad/mindre värd?*" Enligt vår erfarenhet hör det till barnens språkbruk att tala om upplevelse av *värde*. Detta får naturligtvis ske med omdöme så att en utsatt elev inte blir ännu mer drabbad. Det kan t ex göras i samband med att vissa enkätsvar (se om enkäter nedan – i *bilaga 19 a-c* finns exempel på enkätfrågor) **på ett generellt plan** tas upp i klassen som återkoppling. Tala inte om någon som "mobbad!" Ja, tala självfallet inte heller om någon som utövare av negativa handlingar såsom, mobbning, trakasserier el. dyl.

Observera att det här inte är fråga om att ta upp aktuell mobbning i klassen. Detta ska man *inte* göra, något som också Höistad poängte-

rar. Det är ytterst viktigt att den som är utsatt/mobbad inte blir ytterligare utsatt. Därför rekommenderar vi att:

- *System för information om negativa beteenden skapas. En brevlåda* där eleverna anonymt kan skriva och berätta om fall av kränkningar är ett utmärkt hjälpmedel. Med anonymt menar vi att deras eget namn inte behöver stå skrivet men naturligtvis namnet på den som behöver hjälp. Den här brevlådan ska inte tömmas av rektor eller någon person med hög formell makt på skolan utan gärna kurator, skolsköterska eller kanske en lämplig person i antimobbningsteamet. Psykologen är också lämplig om hon/han ofta är på skolan.

Höistad rekommenderar en *jourtelefon*, något som ju kräver bestämd telefontid men för övrigt är en utmärkt idé.

Det viktiga är att dessa åtgärder ska vara väl kända på skolan och bland föräldrarna. De är ett led i att tydliggöra skolans aktiva engagemang för elevernas psykiska och sociala hälsa. *Elever som är utsatta av sina kamrater ska känna sig trygga i att mobbarna inser att de negativa handlingarna kan rapporteras av vem som helst.*

Använd elevenkäter minst varje läsår, gärna varje termin. Låt det inte gå för långt in på terminen innan dessa besvaras. Förslag på enkäter för olika åldrar finns i *bilaga 19 a-c*. (Fråga *inte* efter mobbning som är ett laddat ord och dessutom används på olika vis. Kom ihåg att den som är utsatt troligen skäms över detta och vill förringa beteendet. Dessutom kan han/hon vara rädd att det blir värre om mobbarna får reda på – eller tror – att ”offret” ”tjallat”.) Återför resultatet av enkäterna till eleverna utan att utsätta någon. Om någon utsatt har namngivits sätt igång efterforskningar men inte öppet i klassen. Tala först med personen i fråga. Tillförsäkra denna sekretess och skolans ovillkorliga stöd. De negativa handlingarna *ska* upphöra.

- *Lär barnen att hantera konflikter konstruktivt. Visa på vad som trappar upp konflikter och ge verktyg i enlighet med förhållningssättet vinna-vinna* som beskrivs i den här boken. *Rollspela* fiktiva händelser, och, när stämningen tillåter det, aktuella situationer, kanske sådant som barnen upplever en viss stolthet över att ha löst på ett bra sätt. Utsätt ingen vid dessa spel! Låt inte personer spela sig själva! Med fiktiva situationer minskar man risken att någon ska känna sig utsatt och illa till mods. *Forumspel* är en utmärkt metod. Den är kort beskriven i *bilaga 1*. Den nämna boken av Byréus är bra för den som

är nybörjare. Det finns en äldre (1990) och en nyare version (2008). Finns dramapedagog att tillgå är det förstås det allra bästa men inte nödvändigt. Vi önskar att dramapedagoger ska knytas till alla skolor, och att de ska samarbeta med pedagoger och annan personal på skolan. Det behövs långsiktighet för att träna konstruktiv konflikthantering och skapa skolor med gott klimat.

- *Hantera konflikter aktivt när de uppstår.* Konflikter uppstår i alla mänskliga sammanhang. De är en oundgänglig del av livet och nödvändiga för lärande och växt. I kap. 7 har vi tagit upp det speciella med att hantera konflikter akut. Vi förespråkar att man i lugnt skede lär barnen att lugna ned sig först för att sedan kunna reda ut ensamma eller med stöd av annan, vuxen eller elevmedlare. I flera program som används i skolorna ingår det s.k. stoppljuset (när man arbetar med yngre barn). Rött ljus betyder att man ska stanna upp och inte göra det som omedelbart faller en in (ge igen eller kanske undvika bråket på ett sätt som inte är ändamålsenligt). Gult ljus betyder att man tänker efter hur man ska göra, grönt ljus att man "kör" (gör det som man tror bäst löser problemet). Ge barnen hjälp att reda ut problemet om de behöver. Glöm inte att följa upp!
- *Var en god förebild. Hantera alla, barn och vuxna, med respekt.* Skilj negativt beteende från personen. Det är inte personer som är problem utan förhållanden, situationer, erfarenheter etc. Det handlar om behov som behöver tillgodoses. Du har ett icke-dömande (icke-skuldbeläggande) förhållningssätt. När du talar med barnen visar du hur man hanterar konflikter konstruktivt t ex genom att vänja dem att se – och ta hänsyn till – andras lika väl som egna känslor och behov. Du gör dem medvetna om upptrappning. Antingen skolan har ett skolmedlingsprogram eller inte kan du som förebild visa barnen medling med det förhållningssätt vi har beskrivit här.
- *Inför skolmedling.* (Se kap. 9.) Ett villkor är att skolledningen är positiv och aktiv. Om kamratstödjare finns, ska de utbildas och få handledning och stöd. De kan vara elevmedlare med speciellt träning för detta, men också andra med intresse kan bli elevmedlare. Det måste finnas vuxna på skolan som kan medla och handleda eleverna.
- *Bilda ett antimobbningsteam på skolan.* Utbilda detta i konflikthantering och medling förutom i frågor om mobbning (det finns nu mycket litteratur om mobbning). Sätt upp namn och bild på alla del-

tagare i teamet väl synligt på platser i skolan samt informera i brev till föräldrar *varje* termin. Informera också om handlingsplanen mot mobbning (likabehandlingsplanen).

- *Handlingsplan mot mobbning och diskriminering.* Enligt lag skall denna utarbetas och revideras årligen. Tag med *alla* i personalen, även om det finns personal som står under annan huvudman såsom städbolag.

Stoppa mobbningen:

- När upprepade negativa handlingar sker, vid en svårare förseelse mot någon elev, eller när någon blir utpekad (t ex via brevlådan eller elevenkät) eller känner sig illa behandlad/mobbad, *försök ta reda på vad som hänt och händer, fakta.* Lyssna! Anteckna detaljer. Var, när, hur, vem/vilka? Vänta dig dock inte att skolans personal ser kränkningarna. Det behövs inte. Den utsattes upplevelse räcker. Det är inte heller nödvändigt att kalla det mobbning, om man är osäker. Det viktiga är att det är negativa handlingar. Även uteslutning och kroppsspråk som tyder på nedvärdering av personen i fråga räknas förstås dit. Låt inte barnet/ungdomen vänta och känna sig rädd, osäker och ohörd. Tala med den utsatte, men gör det så att omgivningen inte ser eller anar det. Informera dig från omgivningen. Höistads förslag till frågor till klassen finns angivna ovan under den femte punkten (s 10).

Mobbaren (X) skiljs från medlöparna genom att till den utsatte – eller andra som tillfrågas vid faktainsamlingen – ställa frågan: ”Om X slutar, vad kommer att hända då?”(Höistad, 1994 s 59.)

- *Tala i enrum med såväl mobbare som medlöpare.* För att dessa inte ska hinna lägga upp en plan vad de ska säga, föreslår Höistad och andra att de ska tas med överraskning en och en, ev. av flera i anti-mobbningsteamet samtidigt. Höistad (1994, 2001) ger förslag på hur samtalet ska genomföras. Det är viktigt att ta avstånd från de negativa handlingarna (men inte från personen) och få mobbarna att se vad de gör och lova konkreta förändringar. Samtalet följs upp redan nästa dag och dagen därpå o.s.v. Föräldrarna informeras samma kväll på ett positivt sätt om vad som hänt och vad eleven lovat göra samt vad skolan gör och tänker göra. Den utsatte och dennes/dennas föräldrar har skolan givetvis fortlöpande kontakt med. Mobbarna uppmuntras fortlöpande till positiv förändring och stöds i denna.

- *Frikoppla klassläraren från ovanstående arbete.* Klassläraren och annan personal har i uppgift att hålla ögonen öppna och förhindra och rapportera negativa handlingar som de ser. Elevens status höjs genom de vuxnas respektfulla bemötande.
- *Den utsatte får individuellt stöd av lämplig person på skolan.* Han/hon kan behöva hjälp i att förändra visst eget beteende som är störande för omgivningen eller inte ändamålsenligt för hanteringen av problemet. Hon/han behöver i varje fall bli hörd och förstådd och få hjälp att höja nivån i sin ”kruka”.
- *Mobbarna och medlöparna kan också behöva individuellt stöd.* De kan ha stora personliga svårigheter, kanske något för skolhälsovården. Deras föräldrar behöver också stöd.
- *De passiva åskådarna* kan man tala med i ett senare skede när de negativa handlingarna upphört. Klasskamrater vet mer än de vuxna troligen anar. Vad kan man lära av detta? Kunde de ha gjort något annorlunda? Gruppsyck kan medvetandegöras och bearbetas.