

MOBBEFØREBYGGING I PALS

For grunnskolenes barnetrinn



*Gir skolen verktøy til å
forebygge og redusere
mobbeatferd*



Scott Ross, Rob Horner & Brianna Stiller



*Norsk tilpassing ved: Anne Arnesen, Wilhelm Meek-Hansen,
Ragnar Tvinnereim & Maren Kateraas*

INNHold

Innledning s. 3

DEL 1 *Mobbeforebygging i PALS (MF-PALS)*



Virkingen av mobbing s. 5
Tiltak s. 5
Mobbebegrepet s. 6
Tilskuernes rolle s. 7
Mobbeforebyggende innsats i PALS s. 7
Opplæringsloven § 9a s. 10

DEL 2 *Opplæring av elevene*



Før vi går igang s. 12

LEKSJON 1

"Stopp - gå vekk - si ifra"

Mål s. 13
Fremgangsmåte s. 13
Stopp s. 15
Gå vekk s. 15
Si ifra s. 16

LEKSJON 2

"Stopp - gå vekk - si ifra"

Mål s. 18
Fremgangsmåte s. 18
Gruppeøvelser s. 19

LEKSJON 3

Sladder / baksnakking

Mål s. 22
Fremgangsmåte s. 22
Gruppeøvelser s. 23

LEKSJON 4

Krenkende bemerkninger / stygge ord

Mål	s. 26
Fremgangsmåte	s. 26
Gruppeøvelser	s. 27

LEKSJON 5

Digital mobbing

Mål	s. 30
Fremgangsmåte	s. 30
Gruppeøvelser	s. 31

DEL 3

Opplæring av skolens ansatte



Opplæring og veiledning av elevene

Mål	s. 35
Introduksjon	s. 35
Stopp	s. 36
Gå vekk	s. 36
Si i fra	s. 37
Hvordan reagere på "Stopp - Gå vekk - Si ifra" ?	s. 37

Oppfølging av det mobbeforebyggende arbeidet

Introduksjon	s. 41
Sjekkliste for personalet	s. 41
Flytskjema for beslutningstaking	s. 43
Litteraturliste	s. 45

Innledning

Heftet om mobbeforebygging i PALS (MF-PALS) er oversatt og tilpasset til norsk med tillatelse fra forfatterne av "Bully Prevention in Positive Behavior Support" (BP-PBS). Hensikten er å gi grunnskolens barnetrinn, som anvender PALS, et verktøy til å forebygge og redusere mobbeatferd i skolen. Det er imidlertid ennå ikke systematisk utprøvd eller evaluert i norsk skole.

Innsatsen i MF-PALS er basert på de grunnleggende komponentene i PALS:

- 1) Lære og forvente respekt, ansvar og omsorg.
- 2) Anerkjenne positiv atferd.
- 3) Gi forutsigbare reaksjoner på negativ atferd.

Strategier som "**Stopp – Gå vekk – Si ifra**" skal læres av alle elever og ansatte for å hindre at mobbing gis positiv oppmerksomhet og for å redusere sannsynligheten for at mobbing opprettholdes.



Heftet er tredelt. I den første delen beskrives bakgrunn og innhold i mobbeforebyggende tiltak, noen sentrale elementer og begreper i innsatsen, og sammenhengen med opplæringslovens § 9a, om elevenes psykososiale miljø.

I den andre delen konkretiseres hvordan opplæringen av elevene tilrettelegges gjennom fem leksjoner.

I den tredje delen omhandles opplæring av skolens ansatte med hensyn til hvordan elevene kan gis opplæring og veiledning, samt oppfølging og evaluering av skolens mobbeforebyggende arbeid.



DEL 1 Mobbeforebygging i PALS (MF-PALS)

Mobbing er et stort problem i skolen. I en nasjonal undersøkelse fra USA rapporterte nesten 30 prosent av elevene at de var involvert i mobbing enten som mobber eller offer (Nansel, et al, 2001; Swearer & Espelage, 2004). Et lavt anslag over hvor mange norske elever som er innblandet i mobbing, omfatter i følge beregninger gjort av Olweusgruppen om lag 15 prosent eller 85 000 elever! Ni prosent av disse utsettes for mobbing, fire prosent utøver mobbing, mens to prosent er både mobber og offer (Olweus, 2010). Beregningene viser også at 60 000 elever utsettes for mobbing 2-3 ganger hver måned i norsk grunnskole.

Som et ledd i å motvirke disse høye tallene i USA, ble "Bully Prevention in Positive Behavior Support" (BP-PBS) utviklet. Hensikten var å gi den mobbeforebyggende innsatsen i SW-PBIS (School-Wide Positive Behavior Interventions and Support) et tydeligere og mer konkret innhold. Det var nødvendig å involvere elevene i et undervisningsopplegg som gav dem strategier for hvordan de skulle forholde seg til mobbing, samt lære opp og veilede personalet i deres rolle og ansvar i den mobbeforebyggende innsatsen.

Viktige komponenter i opplegget er å fjerne den sosiale positive oppmerksomheten som opprettholder mobbeatferd, styrke elevenes positive atferd og dermed redusere sannsynligheten for at mobbingen oppstår. I en pilotstudie ble det vist en betydelig reduksjon av mobbing (55-69 %) i skolene som gjennomførte BP-PBS. I tillegg var det en signifikant positiv endring i hvordan elevene fikk nytte av strategiene de hadde lært i undervisningsopplegget (Ross & Horner, 2009).

Siden MF-PALS er en integrert del av den skoleomfattende innsatsen i PALS, kreves det relativt få ressurser av skolene til å gjennomføre det forebyggende opplegget. Dermed øker også sannsynligheten for at skolene skal ta det i bruk og fortsette med det i den kontinuerlige innsatsen som er nødvendig for å redusere mobbing.



Virkningen av mobbing

”Mobbing er som oljesøl. Selv om du fjerner kilden, blir ikke oljen i vannet borte”, sier et tidligere mobbeoffer (Mats Teigar Andersen til Dagsavisen 16/6-2011).

Mange undersøkelser viser at både ofre og mobbere er i faresonen for atferdsmessige, emosjonelle og skolefaglige problemer (Espelage & Swearer, 2003; Schwartz & Gorman, 2003). Det er også økt risiko for depresjon, angst, ensomhet, lav selvfølelse og selvmord, samt betydelig risiko for å droppe ut av skolen (Baldry og Farrington, 1998; Berthold & Hoover, 2000; Neary & Joseph, 1994). Mange får ikke utnyttet sine evner og ressurser, og blir underyttere både i skolen og i det fremtidige arbeidslivet (Carney & Merrell, 2001). En stor del av dem som står utenfor arbeidslivet, har hatt en vanskelig barndom og 35 prosent har opplevd å bli mobbet viser en spørreundersøkelse gjennomført av Universitetet i Agder og Agderforskning i 2009 (Olsen, Jentoft & Jensen, 2009).

Dette samsvarer også godt med Olweus sine undersøkelser som påpeker at mobbeofre påføres betydelige mentale helseproblemer og skader som vil følge dem i mange år. De som utøver mobbing, er i langt høyere grad (tre til fire ganger) dømt for gjentatte kriminelle handlinger og har større problemer med alkohol og narkotika som igjen fører til problemer med å etablere stabile arbeidsforhold (Olweus, 2010). Elever som både er offer og mobber er en relativt liten gruppe (10-20%). De sliter med å bli sosialt akseptert og ser ut til å ha lavere selvfølelse enn de som enten bare er mobber eller offer. De kan være engstelige og ensomme slik som mobbeofrene, men kan også være utagerende, bråkete og i opposisjon slik som mobberne (Solberg, 2010).

Tiltak

På grunn av de skadelige effektene av mobbing har oppmerksomheten i skolene vært spesielt knyttet til mobberne og deres atferd. I 2002 etablert regjeringen et ”Manifest mot mobbing” for å redusere omfanget av mobbing og forbedre læringsmiljøet i skolen. Manifestet er blitt fornyet flere ganger og involverer regjeringen, fagforeninger, foreldreutvalg, skolen, arbeidsplasser og kommuner. Målet er å få til et forpliktende samarbeid i den enkelte kommune.

Det er lansert mange forebyggende antimobbeprogrammer. I en metaanalyse som undersøker virkningen av flere programmer i verden, konkluderte forskerne med at antimobbeprogrammer kan redusere forekomsten av mobbeatferd i skoler med ca. 20 prosent sammenlignet med skoler som ikke bruker slike program (Ttofi & Farrington, 2009; Ttofi, Farrington & Baldry, 2008). Samtidig påpeker forskerne at det er stor forskjell mellom programmene og hvordan de virker. I Norge er det først og fremst Olweusprogrammet, som også har fått stor internasjonal anerkjennelse, men også antimobbeprogrammet Respekt som er vurdert til å ha best effekt.

Det synes som om de tiltakene som er skoleomfattende og som legger vekt på å lære elevene gode sosiale ferdigheter, fungerer bedre enn de programmene som utelukkende implementeres i enkeltklasser eller bare forholder seg til mobber og mobbeoffer isolert (Olweus, Limber & Mihalic, 1999). Folkehelseinstituttet anbefaler i sin rapport "Bedre føre var..." (2011) at det ved alle grunnskoler iverksettes programmer og skolebaserte tiltak rettet mot mobbing og atferdsproblemer. I NIFU-rapporten "Hvis noen forteller om mobbing..." (Lødding & Vibe, 2010) konkluderes det blant annet med at mobbing må forstås innenfor en større skolemessig sammenheng; det helhetlige arbeidet med skolens læringsmiljø er av avgjørende betydning for forebygging av mobbing.

Forbedring av læringsmiljøet og reduksjon av mobbing er et omfattende og tidkrevende arbeid som krever felles innsats av skolen, foreldre, skoleeier og PP-tjenesten. Det er imidlertid behov for atskillig mer forskning om effektene av ulike programmer og modeller som skolen tar i bruk. Det kan blant annet gi svar på hva det er ved dem som bidrar til utbytte for elevene, og for hvem og under hvilke betingelser virkningen er størst og minst.

Mobberegpet

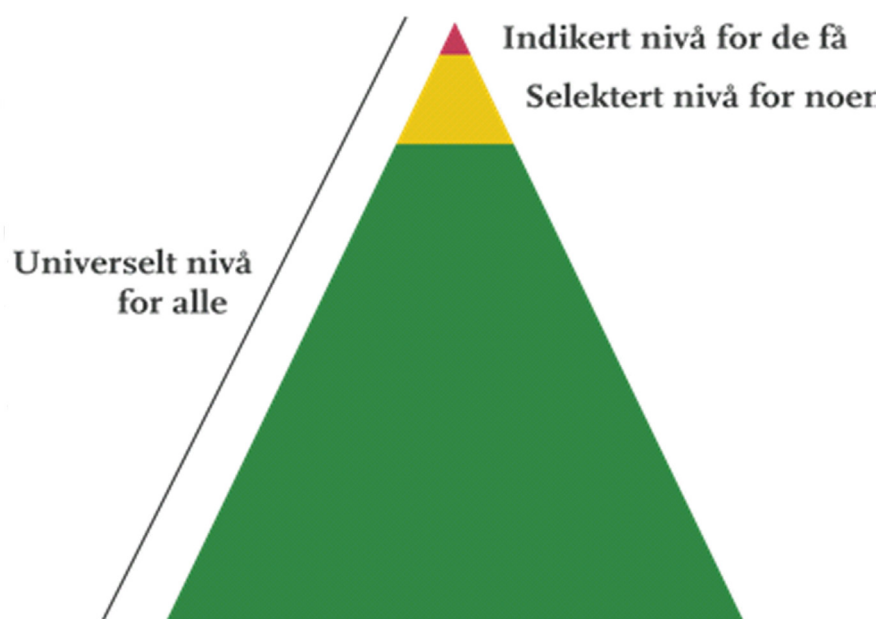
Det er vanlig å definere mobbing som "gjentatt negativ eller ondsinnet" atferd fra ett eller flere individer rettet mot et individ som har vanskelig for å forsvare seg (Olweus, 2009). Det er utarbeidet spørreskjemaer for å måle forekomsten av mobbing i norsk skole. To av hovedspørsmålene, om det å bli mobbet eller å mobbe andre elever inngår bl.a. i den årlige elevundersøkelsen som gjennomføres i regi av Utdanningsdirektoratet. Dette er relativt generelle spørsmål som sannsynligvis ikke fanger opp all mobbeatferd. Mobbing kan også være av psykisk karakter som gjentatt erting og utestenging. Skjult mobbing er et begrep som nå anvendes i større grad, og det er utviklet og beskrevet metoder for å forebygge og avdekke denne mobbeformen (Flack, 2010). Mobbing via sosiale nettsamfunn er et fenomen hvor overgriperne kan være anonyme, men tilskuerne mange. Det kan foregå utenom skoletiden slik at skolen derved har få muligheter til å gripe inn annet enn ved generelle forebyggende tiltak.

Tilskuernes rolle

Forskning avdekker at det er viktig å inkludere tilskuernes delaktighet i den mobbeforebyggende innsatsen (O'Connell et al., 1999). Tilskuerne spiller en betydelig rolle i opprettholdelsen av mobbeatferd enten ved å bidra til at den fortsetter (heie, le, oppmuntre) eller ved passivt å se på i stedet for å gripe aktivt inn og si fra til de voksne (Salmivalli, 2002; Soutter & McKenzie, 2000). Svært få intervensjoner har hittil vært opptatt av dette viktige aspektet. Tiltak for å forebygge og redusere mulighet for opprettholdelse av mobbing må derfor også inneholde tilnærminger som tar for seg tilskuernes rolle. Det innebærer å lære elever og ansatte hvordan de skal forholde seg når de blir vitne til mobbing og får vite om at det skjer (Hartung, & Scambler, 2006).

Mobbeforebyggende innsats i PALS

Skoler som implementerer PALS, har forpliktet seg til et utviklingsarbeid som strekker seg over flere år. Skolen har adgang til flere kartleggings- og evalueringsverktøy for å måle grad av implementeringskvalitet og resultater knyttet til elevenes atferdsmessige- og skolefaglige progresjon. Høy grad av implementeringskvalitet sikrer at skolene har de grunnleggende forutsetninger for å gi et kontinuum av støtte til alle skolens elever på de tre tiltaksnivåene (universelt, selektert og indikert). Det er også avgjørende at skolens implementeringsteam (PALS-team) administrerer og koordinerer denne virksomheten, inkludert den mobbeforebyggende innsatsen, for å sikre planmessig og systematisk arbeid over tid (Arnesen & Meek-Hansen, 2011).



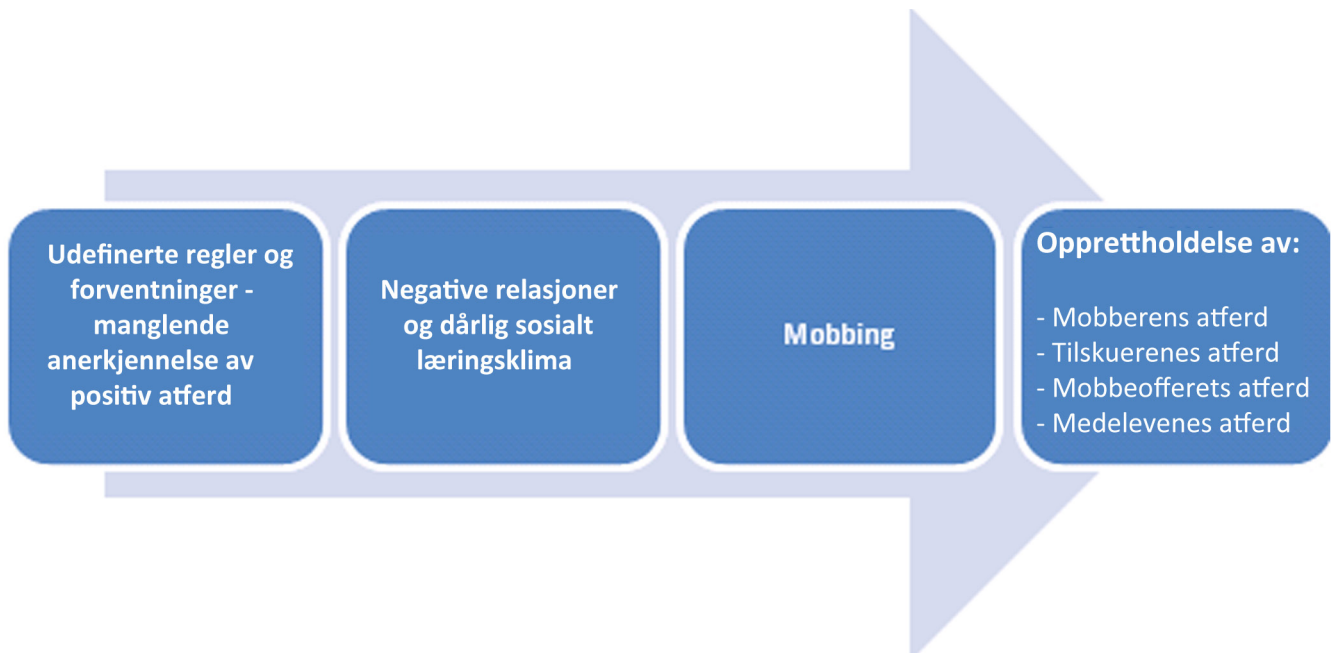
MF-PALS har som mål å anvende tilnærminger og prosedyrer for redusere frekvensen av mobbeatferd og annen problematferd på skolen. Den legger spesiell vekt på en forebyggende innsats som også er i samsvar med målsetningen i PALS om å redusere og håndtere problematferd og bidra til utviklingen av et godt læringsmiljø (Arnesen & Meek-Hansen, 2011).

Under følger seks viktige punkter i implementeringen av MF-PALS som samsvarer med generell god implementering av den skoleomfattende PALS:

- 1** Anvendelsen av gode undervisningsprinsipper og strategier for å lære elevene skolens regler og forventninger om positiv atferd.
- 2** Oppfølging og anerkjennelse av elever som viser forventet atferd.
- 3** Målrettet opplæring og trening for å unngå at mobbeatferd blir forsterket på grunn av tilskuernes rolle.
- 4** Håndtering av problematferd ved anvendelse av hensiktsmessige prosedyrer som inneholder forutsigbare konsekvenser.
- 5** Innhenting og bruk av informasjon om elevatferd som grunnlag for beslutninger og evalueringer av elevenes utbytte av tiltakene.
- 6** Aktivt og systematisk bruk av skolens PALS-team som skal implementere, koordinere, følge opp og evaluere innsatsen i MF-PALS.

Selv om det kan være mange årsaker til at elever mobber andre, må identifiseringen av mobbehendelser og tilnærmingen til mobbeproblemet være så konkret og spesifikk som mulig. Mobbing er definert som alvorlig problematferd, og tiltak som både involverer kartlegging, intervensjon og oppfølging må etableres umiddelbart. Kartlegging av hendelser som skjer i forkant og trigger mobbeatferd, samt vurdering av forhold som forsterker og opprettholder problematferd er en hensiktsmessig tilnærming. Den gir et godt grunnlag for å utvikle, følge opp og evaluere tiltaksplaner i forhold til mobberen, offeret og tilskuerne.

I figurene under fremstilles to forskjellige skolemiljøer hvor det i det første utvikles og opprettholdes mobbeatferd, mens det i det andre forhindres og reduseres utvikling av mobbing.



Figur 1. Skolemiljø hvor mobbeatferd utvikles og opprettholdes.

Når de ansatte opptre tilfeldig og har dårlige rutiner for hvordan de skal håndtere mobbing, kan det føre til at problematferd opprettholdes. Elever som utøver mobbing, lærer fort hvordan de kan unngå å bli oppdaget, fordi de kjenner til skolens manglende systemer og rutiner.



Figur 2. Skolemiljø hvor MF-PALS bidrar til å redusere omfanget av mobbehendelser.

Elevene lærer en tre-trinns strategi, **\"Stopp - Gå vekk - Si ifra\"** for å hindre at mobbing gis positiv oppmerksomhet og for å redusere sannsynligheten for at mobbing opprettholdes.

Alle forholder seg likt når de ser at mobbing forekommer, og skolens ansatte reagerer på samme måte når elever forteller om at mobbing skjer. På denne måten endres betingelsene for hva som skjer før og etter en mobbehendelse. I MF-PALS er opplæring og oppfølging grunnleggende.

Elever som plager andre, vil lettere bli oppdaget og effektive tiltak kan iverksettes for å hindre at mobbeatferden fortsetter.

Opplæringsloven § 9

Det er et grunnleggende krav at alle elever har rett til et godt skolemiljø. Dette er en forutsetning for elevenes helse, trivsel og læring. Det er kommunen som skoleeier som har det overordnede ansvar for at skolene følger krav og plikter i forhold til Opplæringsloven.

Skolene skal drive et systematisk arbeid for å fremme det psykososiale miljøet. Arbeidet må være målrettet og konkret. Brukerperspektiver sikrer at elever og deres foreldre/foresatte aktivt tar del i utviklingen av et godt læringsmiljø. Elevene skal blant annet være en aktiv part når skolen utarbeider positive skoleomfattende forventninger og regler. Samtidig må skolen ha et godt system for å oppdage og håndtere atferdsproblemer, krenkende atferd og mobbing. Skoleomfattende kartlegging av elevenes atferd i læringsmiljøet gir et godt grunnlag for å vurdere og gjennomføre målrettede tiltak overfor enkeltelever, grupper av elever og hele skolemiljøet. Systematisk tilsyn og oppfølging av elever i ulike aktiviteter gir god innsikt i hva som foregår på skolens ulike områder, og sikrer at personalet umiddelbart griper inn når elever blir krenket og utsatt for negative hendelser og trakassering.

For å kunne gjennomføre skoleomfattende tiltak, må skolen ha et system for internkontroll som omfatter målsettinger for konkret arbeid med skolemiljøet og gode rutiner for avdekking og oppfølging av ulike problemer som påvirker miljøet. I tillegg er det viktig at alle ansatte har kompetanse i hvilke lovkrav og plikter som gjelder i forhold til Opplæringsloven, og at dette arbeidet evalueres og følges opp kontinuerlig. Skolens ordensreglement er sentralt i denne sammenhengen. Det er viktig for å integrere kommunens forskrifter og ordensreglement med skolens egne skoleomfattende forventninger og regler som skal fremme positiv atferd. Det pålegges også at både elever og foreldre/foresatte er godt informert om reglementet.

I Opplæringslovens § 9a-3 andre ledd understrekes personalets ansvar når de får kunnskap eller mistanke om at elever blir krenket. I MF-PALS lærer elevene at de skal si i fra til ansatte når de selv opplever mobbing og trakassering, eller når de ser at andre elever blir det. De voksne som mottar slik informasjon, har plikt til umiddelbart å undersøke videre hva som har skjedd og vurdere hvilke konkrete forhold som skal følges opp. Det er også nødvendig med gode rutiner om hva som skal håndteres på stedet og hva som skal vises videre til skolens ledelse. Ledelsen skal alltid orienteres om tilfeller av mobbing og vold.

Et godt læringsmiljø er avhengig av at skolen har gode systemer og strukturer som er kjent for alle og som ivaretar regler og plikter i Opplæringsloven § 9a. Et godt samstemt personale som utøver sitt ansvar på en helhetlig måte, fører til et forutsigbart og trygt miljø som bidrar til god trivsel og stor læringsaktivitet.

DEL 2 *Opplæring av elevene*

Delen for opplæring av elevene består av fem leksjoner. Leksjon 1 omhandler læring av skoleomfattende forventninger til positiv atferd og opplæring i **"Stopp – Gå vekk – Si ifra"**. Den inneholder også flere øvelser for samlet klasse og tar ca. 50 minutter å gjennomføre.

Leksjon 2 tar bare 30 minutter og anbefales gjennomført dagen etter den første leksjonen. Den omhandler hvordan elevene skal reagere når noen bruker **"Stopp – Gå vekk – Si ifra"** og inneholder også viktige gruppeøvelser.

Leksjonene 3, 4 og 5 inneholder detaljerte eksempler på hvordan elever skal bruke **"Stopp – Gå vekk – Si ifra"** på riktig måte. Disse bør gjennomføres på ca. 20 minutter i løpet av en uke. Leksjonene inneholder øvelser om hvordan elevene skal reagere på sladder, krenkende bemerkninger, stygge ord og digital mobbing.



Før den mobbeforebyggende innsatsen i PALS (MF-PALS) iverksettes, er det viktig å komme fram til enighet om hvilke ord, begreper og signaler som skal brukes ved den enkelte skole. Det gir et godt utgangspunkt for opplæring og oppfølging av både elever og ansatte.

STOPPSIGNALET



Tilnærming til problematferd og mobbing skjer i tre trinn: **"Stopp – Gå vekk – Si ifra"**
Bruken av disse begrepene passer for de fleste elever, men for noen (spesielt litt eldre elever) kan de kanskje virke litt barnslige. Derfor bør ordbruken for hver av disse tre trinnene diskuteres før opplæringen settes i gang. Eldre elever kan være med å diskutere ord, begreper og håndsignal sammen med personalet for å komme frem til hva som vil passe best å bruke på deres skole.

Følgende er eksempler på ord som kan brukes i stedet for **"Stopp"**:

"NOK"

"TIME-OUT"

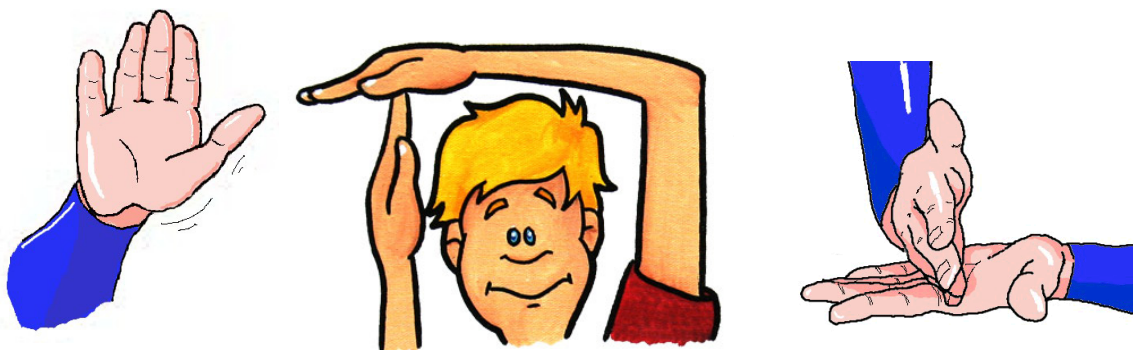
"SLUTT"

"KUTT UT"

Når det gjelder håndsignalet som skal brukes sammen med **"Stopp"**, er det er viktig å legge vekt på følgende:

Signalet må være kort, lett å huske og lett å bruke. Sammensatte signaler vil redusere muligheten for at de brukes. HELE skolen må konsekvent bruke det signalet som velges, fordi det vil gjøre det lettere for alle å forstå hva som menes.

Her er noen eksempler på **"Stopp"** signal:



LEKSJON 1

“Stopp - gå vekk - si ifra”

Tid: 50 minutter

Mål:

- Fastsette regler og forventninger for gruppediskusjonene.
- Innlæring av 3-5 skoleomfattende regler/forventninger til bruk utenfor klasserommet.
- Lære ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Gjennomføre gruppeøvelser i bruk av ferdighetene.

Fremgangsmåte

- ★ **Fastsette hvilke regler/forventninger som skal læres, basert på 3-5 skoleomfattende og positivt formulerte regler/forventninger. Eksempler:**
 - *Vis omsorg.* Hjelp hverandre og vis at du bryr deg om og ser andre rundt deg.
 - *Vis respekt.* Når du skal fortelle hva som har skjedd, si ”..noen jeg vet om..” i stedet for å bruke navn.
 - *Vis ansvar.* Bruk det du har lært også når du er utenfor klasserommet.
- ★ **Diskuter hvordan de skoleomfattende reglene skal praktiseres utenfor klasserommet**
Eksempler:
 - Vi sier hyggelige ting til hverandre.
 - Vi går i gangene og i kantina.
 - Vi holder hender og føtter for oss selv.
- ★ **Diskuter eksempler på ikke å følge de skoleomfattende reglene**
Eksempler:
 - Løping i gangene
 - Kaste ting på andre
 - Slå, sparke eller hindre andre
 - Baksnakke andre
 - True andre
 - Kalle andre upassende navn

★ Diskuter hvorfor noen elever fremviser problematferd utenfor klasserommet.

Eksperiment med stearinlys under et glass

Utstyr som trengs:

Et lite stearinlys, et glass som vi kan sette over lyset, fyrstikker.



Fremgangsmåte:

- A. Du sammenligner flammen med problematferden når du tenner lyset
 - Begge kan være klare og fine - og begge kan skade.
- B. Forklar hvordan problematferd har behov for oppmerksomhet fra jevnaldrende for å bli opprettholdt på samme måte som et lys trenger oksygen for å brenne.
- C. Diskuter flere typer oppmerksomhet fra jevnaldrende
 - Argumentere med noen som erter deg
 - Le av noen som blir hakket på
 - Være vitne til problematferd uten å gjøre noe med det
- D. Forklar hvordan reduksjon av oppmerksomhet fra jevnaldrende kan sammenlignes med å ta oksygenet vekk fra et stearinlys (sett glasset over stearinlyset og se hvordan flammen langsomt dør ut).
- E. Elever kan redusere og fjerne oppmerksomheten fra jevnaldrende som opprettholder problematferden ved å
 - si **“stopp”** til de som plager dem
 - **gå vekk** fra situasjonen
 - hjelpe en medelev ved å si **“stopp”** eller ved å **gå vekk** fra situasjonen sammen med han/henne
 - **si ifra** til en voksen

★ Innlæring av ferdighetene Stopp – Gå vekk – Si ifra



Forklar de tre trinnene for hvordan reagere på mobbing.

Øv på hvert trinn med elevene og vær sikker på at de praktiserer dem på riktig måte.

Gjennomfør minst tre eksempler på riktig bruk og to eksempler på når en ikke skal bruke de tre trinnene. Vis den rette måten til slutt.

STOPP-SIGNALET



- ★ Lær elevene **Stopp**-signalet som skal brukes ved mobbing og plaging (både verbalt og med håndsignal).
- ★ Vis bruken av **Stopp** når elevene selv opplever å bli mobbet, eller når de ser at en annen elev blir utsatt for mobbing.
- ★ Øv på å bruke **Stopp** med frivillige elever foran klassen.

Riktige situasjoner for bruk av Stopp kan være når

- Johnny dytter Kari i ryggen gjentatte ganger når de står på rekke.
- Randi erter Turid og kaller henne noe stygt.
- Per tar ballen fra Ove når reglene for spillet er at det ikke er lov å ta ballen.

Elevene skal ikke bruke Stopp-signalet når

- Per ved et uhell bryter reglene i basketball.
- Per tar ballen fra Ove når spillet tillater det.
- Johnny fortsetter å dytte Kari i ryggen når de står på rekke etter at Kari har brukt "**Stopp**".

GÅ VEKK



Selv om en elev viser **Stopp**-signalet til en annen, kan det hende at plagingen fortsetter. Når dette skjer, skal eleven **Gå vekk** fra situasjonen.

- ★ Vis **Gå vekk** når en elev opplever mobbing og plaging gjentatte ganger, eller når han eller hun ser en annen elev som blir utsatt for det samme. Gjør dette med frivillige elever foran klassen.
- ★ Minn elevene om at man reduserer og fjerner oppmerksomheten rundt mobbingen når man **går vekk** fra situasjonen.
Lær elevene å oppmuntre hverandre når de bruker de tre trinnene riktig.

Vis minst tre eksempler på riktig bruk av "**Gå vekk**" og minst et eksempel på feil bruk. Vis den rette måten til slutt.

SI IFRA TIL EN VOKSEN



Lær elevene at selv om de bruker **Stopp**-signalet og **går vekk** fra problemsituasjonen, vil noen elever fortsette med plagingen/mobbingen. Når dette skjer, skal eleven **”Si ifra”** til en voksen.

★ Vis hvordan elevene skal **Si ifra** når de opplever fortsatt plaging eller når de ser en annen elev som opplever det samme.

*Vær sikker på at elevene har forstått forskjellen på å **”Si ifra”** og å sladre.*

- *Du sier ifra når du har forsøkt å løse problemet selv, og først har brukt **Stopp**-signalet og deretter **gått vekk**.*
- *Du sladrer hvis du har til hensikt å skape problemer for andre eller sier noe som ikke stemmer.*

★ Fortell elevene hva de skal forvente seg av de voksne når de **sier ifra**:

- De vil spørre deg hva som er problemet.
- De vil spørre om du har sagt **stopp**.
- De vil spørre om du **gikk vekk** rolig.

★ Øv på å **Si ifra** i en liten gruppe foran hele klassen. Bruk minst tre eksempler på når det er riktig å **Si ifra** og minst ett eksempel på når du ikke skal **Si ifra**.

Oppsummering:  **Stopp** –  **Gå vekk** –  **Si ifra**

Be elevene fortelle hvordan de skal reagere på forskjellige problematiske situasjoner. Bruk spørsmål som inkluderer flere eksempler både på hvordan elevene selv skal bruke **”Stopp – Gå vekk – Si ifra”**, og hvordan de skal reagere når noen bruker dem på dem selv.

VIKTIG!

***Dersom noen er i fare, skal elevene droppe ”Stopp” og ”Gå vekk”
I slike situasjoner må de ”Si ifra” til en voksen umiddelbart!!***

Notater



LEKSJON 2

“Stopp - gå vekk - si ifra”

Tid: 30 minutter, helst dagen etter gjennomgang av leksjon 1.

Mål:

- Repetere ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Lære elevene hvordan de skal reagere når noen bruker **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Gjennomføre gruppeøvelser i bruk av ferdighetene.

Fremgangsmåte:

★ Repeter de 3-5 positivt formulerte skoleomfattende reglene/forventningene.

Eksempler:

- *Vis omsorg.* Hjelp hverandre og vis at du bryr deg om og ser andre rundt deg.
- *Vis respekt.* Når du skal fortelle hva som har skjedd, si *“..noen jeg vet om..”* i stedet for å bruke navn.
- *Vis ansvar.* Bruk det du har lært også når du er utenfor klasserommet.

★ Repeter reglene som skal brukes utenfor klasserommet.

Eksempler:

- Si hyggelige ting om andre personer.
- Følg reglene når dere leker.
- Vent på tur.

★ Repeter ferdighetene for sosial ansvarlighet (**“Stopp – Gå vekk – Si ifra”**).

- Diskuter de tre trinnene for å reagere på problematferd.
- Repeter ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”** (både verbalt og med håndsignal) som skal brukes når elevene opplever problemer eller når de ser at andre elever blir utsatt for plaging/mobbing.
- Minn elevene på at bruk av ferdighetene vil redusere oppmerksomheten rundt det som skjer.
- Lær elevene til å oppmuntre hverandre når de bruker ferdighetene riktig.

★ **Hvordan reagere på “Stopp – Gå vekk – Si ifra”?**

- Fortell elevene at en eller annen gang vil “**Stopp – Gå vekk – Si ifra**” bli brukt på dem selv, og at det er viktig å reagere på rett måte, selv om man ikke er enig.
- Vis hvordan det skal reageres hvis noen bruker dem på deg:
 1. Slutt med det du holder på med.
 2. Trekk pusten dypt og tell til tre.
 3. Fortsett med dine gjøremål.
- Det er viktig å reagere riktig selv om du ikke mener at du har gjort noe galt, eller om du mener at den andre eleven forsøker å skape problemer for deg.

Gruppeøvelse 1



Del klassen i smågrupper på to og to:

- Be elevene om å øve på å bruke **Stopp**-signalet, og å reagere riktig når noen andre bruker det på dem.
- Elevene skal bytte på rollene.
- Elevene skal først øve på en gitt problemsituasjon.
- Når elevene har gjennomført den første øvelsen, kan de øve på en situasjon som de selv har opplevd.

Eksempler på øvelser kan være at Tore sier noe stygt til Anne, eller at Trond stjeler ballen som Ove leker med.



Etter fem minutter samles klassen for å diskutere øvelsene.

Gruppeøvelse 2



Del klassen i grupper på fire og fire:

Når elever sier ifra om mobbing/plaging til voksne:

- De voksne skal takke deg for at du kommer til dem.
- De skal spørre deg om hva problemet er.
- De skal spørre deg om du sa **stopp**.
- De skal spørre om du sa **gikk vekk** rolig.
- De voksne skal si at de vil ta ansvar for å følge opp det de har fått vite med en gang.



- En elev i hver gruppe skal ta rollen som den som blir utsatt for plaging/mobbing, en skal være den som mobber, en skal være tilskuer og en skal være lærer/voksen.
- Be elevene å øve på hele **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”** sekvensen, hvordan de skal reagere når noen bruker **Stopp** på dem og hvordan voksne skal reagere når de blir fortalt hva som skjer.
- Elevene skal bytte på å være i de forskjellige rollene.
- Når elevene har øvd på en gitt problemsituasjon, kan de øve på en situasjon som de selv har opplevd.

Oppsummering:  **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**  

Spør elevene hvordan de skal reagere på forskjellige situasjoner med problematferd.

Bruk spørsmål som inneholder forskjellige situasjoner hvor de selv skal:

- Bruke **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.

- Reagere når de selv blir utsatt for **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.

Gi positive tilbakemeldinger og anerkjennelse ved riktige svar.

Notater

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a grey shirt and dark pants, waving his right hand. He is positioned to the right of the word 'Notater'.

LEKSJON 3

Sladder / baksnakking

Tid: 20 minutter.

Mål:

- Repetere ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Lære bruk av **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”** ved baksnakking og sladder.
- Gjennomføre gruppeøvelser i bruk av ferdighetene.

Fremgangsmåte:

★ Repeter de 3-5 positivt formulerte skoleomfattende reglene/forventningene.

Eksempler kan være:

- *Vis omsorg.* Hjelp hverandre og vis at du bryr deg om og ser andre rundt deg.
- *Vis respekt.* Når du skal fortelle hva som har skjedd, si ”..Noen jeg vet om..” i stedet for å bruke navn.
- *Vis ansvar.* Bruk det du har lært også når du er utenfor klasserommet.

★ Diskuter hva de skoleomfattende reglene/forventningene har å gjøre med sladder og baksnakking.

- Å vise respekt betyr å si hyggelige ting om andre elever.
- Å være vennlig betyr å oppmuntre andre og å få dem til å føle seg vel.
- Eksempler på å ikke vise respekt eller å være vennlig er å fortelle negative ting om andre uansett om det er sant eller ikke, å røpe en hemmelighet som en annen har fortalt deg eller å skyldte på andre.

★ Repeter “Stopp - Gå vekk - Si ifra”

- Diskuter de tre trinnene når det gjelder å reagere på sladder/baksnakking.
- Repeter trinnene (verbalt og håndsignal) som skal brukes når elevene hører noe uvennlig eller respektløst om andre elever.
- Diskuter hvordan trinnene kan brukes når noen sier noe respektløst om en annen elev.
 - Den som sladderer går ut over, kan ikke alltid høre de negative bemerkningene, så det er viktig at andre som hører sier **Stopp**.
 - Av og til kan dette bety at man må si **Stopp** til en venn, noe som kan være vanskelig.



Del klassen i smågrupper på to og to:

- En av elevene inntar rollen som tilskuer og den andre som baksnakker en annen elev.
- Be elevene øve på å bruke **Stopp** og hvordan reagere på **Stopp** når noen sier noe uvennlig eller respektløst om en annen elev.
- Elevene bør først øve på en innlært situasjon før de øver på en situasjon som de selv har opplevd.

Etter å ha øvd parvis i fem minutter, kommer klassen/gruppen sammen igjen for å diskutere og kommentere hva de opplevde under øvingen.

Gruppeøvelse 2



Del klassen i grupper på tre og tre:

Når elever sier ifra om sladder/baksnakking til voksne:

- *De voksne skal takke deg for at du kommer til dem.*
- *De skal spørre deg om hva problemet er.*
- *De skal spørre deg om du sa **stopp**.*
- *De skal spørre om du sa **gikk vekk** rolig.*
- *De voksne skal si at de vil ta ansvar for å følge opp det de har fått vite med en gang.*



- En elev i hver gruppe har rollen som lærer, en har rollen som den som forteller negative ting om en annen, og en har rollen som tilskuer.
- Be elevene om å øve på hele “**Stopp - Gå vekk - Si ifra**” sekvensen som skal brukes når de opplever sladder og baksnakking. Hvordan skal de reagere når noen bruker **Stopp** på dem og hvordan vil voksne reagere når de **sier ifra** om sladder og baksnakking.
- Elevene bør skifte på å ha de ulike rollene.
- Når elevene har gjennomført de praktiske øvelsene, kan de øve på situasjoner de selv har opplevd.

Oppsummering: “Stopp - Gå vekk - Si ifra” brukt ved sladder/baksnakking

- Be elevene repetere hvordan de skal reagere på forskjellige situasjoner som inneholder sladder/baksnakking.
- Gi positive tilbakemeldinger for deltaking og for å vise god atferd:
Bruk spørsmål som inneholder
 - eksempler på bruk av “**Stopp - Gå vekk - Si ifra**”
 - eksempler på hvordan de selv skal reagere når noen bruker “**Stopp - Gå vekk - Si ifra**” på dem.

Notater



LEKSJON 4

Krenkende bemerkninger / stygge ord

Tid: 20 minutter

Mål:

- Repetere ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Lære bruk av **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”** ved krenkende bemerkninger/stygge ord.
- Gjennomføre gruppeøvelser i bruk av ferdighetene.

Fremgangsmåte:

★ Repeter de 3-5 positivt formulerte skoleomfattende reglene/forventningene.

Eksempler kan være:

- *Vis omsorg.* Hjelp hverandre og vis at du bryr deg om og ser andre rundt deg.
- *Vis respekt.* Når du skal fortelle hva som har skjedd, si *“..Noen jeg vet om..”* i stedet for å bruke navn.
- *Vis ansvar.* Bruk det du har lært også når du er utenfor klasserommet.

★ Diskuter hva skoleomfattende regler har å gjøre med krenkende bemerkninger/stygge ord.

- Å vise respekt betyr å vise toleranse og si hyggelige ting om andre elever.
- Å være vennlig betyr å oppmuntre andre og få dem til å føle seg vel.

Eksempler på å IKKE vise respekt eller være hyggelig kan være å kalle noen for “homo”, “kjerring” eller “mongo” for å få dem til å føle seg mindre verdt eller støte noen. Hver gang man bruker ett av disse ordene for å såre noen, er man ikke bare uvennlig mot den andre, men det knyttes også negative egenskaper til de ordene som brukes. Dette er svært respektløst ovenfor homofile, kvinner eller utviklingshemmede.

★ Repeter ferdighetene “Stopp - Gå vekk - Si ifra”:

- Diskuter de tre trinnene når det gjelder å reagere på krenkende bemerkninger eller stygge ord.
- Repeter, verbalt og praktisk (si og vis) når “**Stopp - Gå vekk - Si ifra**” skal brukes når elever sier noe upassende om en annen elev.
- Diskuter hvordan “**Stopp – Gå vekk – Si ifra**” kan brukes når noen bruker krenkende og upassende bemerkninger?
 - Ofte vet ikke de som slenger ut upassende bemerkninger at de er respektløse.
 - Av og til må vi diskutere hvorfor visse utsagn er upassende.

Gruppeøvelse 1



Del klassen inn i smågrupper på to og to:

- Be elevene øve på å bruke **Stopp** og hvordan de skal reagere på **Stopp** når noen sier noe upassende eller krenkende.
- Eleven bør først øve på en innlært situasjon før de øver på en situasjon som de har opplevd selv.
- Eksempler på hvordan elevene skal reagere på “**Stopp - Gå vekk - Si ifra**” bør inneholde øvelser som
 - å svare som forventet.
 - hvordan å reagere som forventet selvom de tror at den andre eleven forsøker å skape vansker for dem.

Etter å ha øvd parvis i fem minutter, samles klassen igjen for å diskutere og kommentere det de opplevde under øvelsen.

Gruppeøvelse 2



Del klassen inn i grupper på fire og fire:

Når elever sier ifra om krenkende bemerkninger til voksne:

- De voksne skal takke deg for at du kommer til dem.
- De skal spørre deg om hva problemet er.
- De skal spørre deg om du sa **stopp**.
- De skal spørre om du **gikk vekk** rolig.
- De voksne skal si at de vil ta ansvar for å følge opp det de har fått vite med en gang.



- En i hver gruppe har rollen som lærer på uteområdet, en skal bli utsatt for upassende og krenkende bemerkninger, en kommer med upassende og krenkende bemerkninger og en er tilskuer.
- Be elevene å bruke hele sekvensen "**Stopp - Gå vekk - Si ifra**", både når noen bruker **Stopp** på dem og hvordan voksne vil reagere når elever **sier ifra** om upassende og krenkende bemerkninger.

Oppsummering: "Stopp - Gå vekk - Si ifra" brukt ved krenkende bemerkninger / stygge ord.

- Be elevene fortelle og vise hvordan de skal reagere på forskjellige situasjoner som inneholder upassende bemerkninger og stygge ord.
- Gi positive tilbakemeldinger for deltaking og for god atferd, bruk spørsmål som inneholder eksempler på å bruke signalene selv og eksempler på hvordan de selv skal reagere når noen bruker signalene på dem.

Notater



LEKSJON 5

Digital mobbing

Tid: 20 minutter

Mål:

- Repetere ferdighetene **“Stopp - Si ifra”**.
- Lære bruk av **“Stopp - Si ifra”** ved digital mobbing.

*Når mobbingen skjer digitalt for eksempel via epost og mobil, eller på sosiale nettsamfunn som facebook, twitter, blogger o.l. vil det ikke være mulig for elevene å **“Gå vekk”**.*

- Gjennomføre gruppeøvelser i bruk av ferdighetene.

Fremgangsmåte:

★ Repeter de 3-5 positivt formulerte skoleomfattende reglene/forventningene.

Eksempler kan være:

- *Vis omsorg.* Hjelp hverandre og vis at du bryr deg om og ser andre rundt deg.
- *Vis respekt.* Når du skal fortelle hva som har skjedd, si ”..Noen jeg vet om..” i stedet for å bruke navn.
- *Vis ansvar.* Bruk det du har lært også når du er utenfor klasserommet.

★ Diskuter hva skoleomfattende regler har å gjøre med upassende bemerkninger og stygge ord.

- Å vise respekt betyr å vise toleranse og si hyggelige ting om andre elever også ved bruk av sosiale nettsamfunn som facebook og twitter.
- Å være vennlig betyr å oppmuntre andre og få dem til å føle seg bra.

*Eksempler på å **IKKE** vise respekt eller være hyggelig kan være*

- *å sende frekke, krenkende, ondsinnede eller sårende meldinger på epost, SMS eller sosiale nettsamfunn.*
- *å publisere sladder eller stygge og krenkende rykter om en person for å få dem til å føle seg mindre verdt.*
- *å fortelle noens hemmelighet.*

★ Repeter ferdighetene “Stopp - Si ifra”:

- Diskuter de to trinnene når det gjelder å reagere på digital mobbing.
- Repeter, verbalt og praktisk (si det og vis det) når “**Stopp - Si ifra**” skal brukes når elever opplever at de eller andre elever blir utsatt for digital mobbing.
- Diskuter hvordan “**Stopp - Si ifra**” kan brukes når noen blir utsatt for digital mobbing.

Gruppeøvelse 1



Del klassen inn i grupper på to og to. Gi elevene et ark som de skriver på og sender til hverandre. Arket skal være en epost, SMS eller melding på sosiale medier.

- Be elevene å bruke **Stopp** og øv på hvordan man skal reagere på **Stopp** når noen skriver noe upassende og krenkende.
- Eleven bør først øve på en innlært situasjon før de øver på en situasjon som de har opplevd selv.
- Eksempler på hvordan elevene skal reagere på “**Stopp - Si ifra**” bør inneholde øvelser i å reagere riktig selv om de mener at de ikke har sagt eller gjort noe galt. Elevene bør også øve på hvordan de kan reagere selv om de tror at den andre eleven bare forsøker å skape vansker for dem.

Etter å ha øvd parvis i fem minutter, samles klassen igjen for å diskutere og gjennomgå det de opplevde under øvelsen.

Gruppeøvelse 2



Del klassen inn i grupper på fire:

Når elever sier ifra om upassende og respektløse bemerkninger til voksne:

- De voksne skal takke deg for at du kommer til dem.
- De skal spørre deg om hva problemet er.
- De skal spørre deg om du sa **stopp**.
- De voksne skal si at de vil ta ansvar for å følge opp det de har fått vite med en gang.



- En i hver gruppe har rollen som lærer, en skal bli utsatt for mobbing med sosiale medier, en skal skrive upassende og respektløse bemerkninger og en er tilskuer.
- Be elevene å bruke hele sekvensen **“Stopp - Si ifra”**, både når noen bruker **Stopp** på dem og hvordan voksne vil reagere når elever sier fra om digital mobbing.

Oppsummering: “Stopp - Si ifra” brukt ved digital mobbing.



- Be elevene fortelle og vise hvordan de skal reagere på forskjellige situasjoner som omhandler digital mobbing.
- Gi positive tilbakemeldinger for deltaking og for god atferd. Bruk spørsmål som inneholder eksempler på å bruke **“Stopp - Si ifra”** selv, og eksempler på hvordan de selv skal reagere når noen bruker **“Stopp - Si ifra”** på dem.

Notater



DEL 3 Opplæring av skolens ansatte

Delen for opplæring av skolens ansatte består av to komponenter:

- 1) Veiledning av elevene.
- 2) Oppfølging og evaluering.

I den første komponenten gjøres det rede for hvordan veiledning av elevene bør gjennomføres i ustrukturerte situasjoner slik som i gymsal, ganger og på uteområdet. Det omfatter hvordan personalet skal reagere når elever sier fra om problematferd, hvordan de skal oppmuntre til og anerkjenne riktig bruk av **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**. Videre omhandles hvordan personalet skal følge opp de elever som utøver mobbing og de som blir mobbet. Dette er en viktig del av opplegget ettersom personalet har en særdeles sentral rolle når det gjelder å få elevene til å bruke ferdighetene som er lært. Hvis personalet ikke lykkes i å reagere hensiktsmessig på meldinger om problematferd, vil sannsynligheten for at elevene vil bruke det de har lært, bli betydelig redusert.



Opplæring og veiledning av elevene

Mål:

- Opplæring og veiledning av elevene som forebygging av mobbing.
- Støtte og anerkjenne bruk av ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**.
- Hvordan reagere når elever sier fra om mobbing.

Introduksjon:

Hvordan voksne som har tilsyn (inspeksjon) på uteområdet eller i andre situasjoner reagerer på problematferd, kan ha avgjørende betydning for effekten av den mobbforebyggende innsatsen. Personalet må aktivt veilede elevene og gripe inn på de stedene hvor mobbing oftest skjer; ganger, gymsal, uteområdet etc. Opplæring av skolens ansatte går ut på å trene på å:

- ★ gi opplæring og veiledning til elevene før hendelser oppstår.
- ★ gi positive tilbakemeldinger til elevene når de bruker ferdighetene.
- ★ gi anerkjennelse og reagere konsekvent når elever sier ifra om mobbing.

For at ferdigheter i en situasjon skal overføres til en annen (generalisering), må skolens ansatte gi positive tilbakemeldinger til elevene første gangen de bruker dem. Personalet må være enige om hvordan de skal gi opplæring/veiledning til elevene før hendelsene inntreffer, hvordan gi positive tilbakemeldinger når elevene gjør som forventet og hvordan de skal reagere på problematferd.

De ansatte må praktisere det de har lært på alle steder hvor mobbing kan forekomme. Det bør skje før elevene får opplæring i de fem trinnene i MF-PALS, slik at skolens ansatte er godt forberedt med en gang elevene tar i bruk det de har lært.

Det er svært viktig at hele personalet behersker ferdighetene **“Stopp - Gå vekk - Si ifra”**. Øvelsene bør inneholde minst tre eksempler på riktig bruk og minst to eksempler på feil bruk. Øvelsene gjennomføres ved å dele personalet i mindre grupper, der en spiller lærer og andre spiller elever (husk reglene for rollespill).

STOPP-SIGNALET

- ★ Stoppsignalet skal praktiseres ved bruk av
 - Klart håndsignal
 - Øyekontakt
 - Klar stemmebruk
- ★ Øv på å vise **Stopp** for elever som selv opplever problematferd som mobbing og plaging, eller som ser at andre elever opplever det.

GÅ VEKK

Selv om en elev viser **Stopp**-signalet til en annen, kan det hende at plagingen fortsetter. Når dette skjer, skal eleven **Gå vekk** fra situasjonen.

- ★ Tren på å vise **Gå vekk** når elevene opplever mobbing/trakassering eller når de ser andre elever som opplever det.
- ★ Minn elevene på at de reduserer og fjerner opprettholdelse av prolematferden når de praktiserer **Gå vekk**.
- ★ Minn elevene på å oppmuntre hverandre når de bruker ferdighetene riktig.

SI IFRA TIL EN VOKSEN



Selv om elevene sier **Stopp** og de går vekk fra situasjonen, vil enkelte elever fortsette med mobbingen/trakasseringen.

Når det skjer, skal elevene **Si ifra** til en voksen.

Tren på å **Si ifra** når elevene selv opplever at problematferden fortsetter eller når de ser at andre opplever at det skjer.

Vær sikker på at elevene har forstått forskjellen på å "Si ifra" og å sladre.

- o Du **sier ifra** når du har forsøkt å løse problemet selv, og du først har brukt **Stopp**-signalet og deretter **gått vekk**.
- o Du **sladrer** hvis du har til hensikt å skape problemer for andre eller sier noe som ikke stemmer.

VIKTIG!

**Dersom noen er i fare, skal elevene droppe "Stopp" og "Gå vekk".
I slike situasjoner må de "Si ifra" til en voksen umiddelbart!!**

Hvordan reagere på Stopp - Gå vekk – Si ifra?



Stopp – Gå vekk – Si ifra vil en eller annen gang bli brukt på hver eneste elev. Det er derfor viktig å lære dem hvordan de selv skal reagere riktig.

★ Det må øves på hvordan det skal reageres når noen bruker "Stopp - Gå vekk - Si ifra":

1. Stopp med det du holder på med.
2. Pust dypt og tell til tre.
3. Fortsett med den vanlige aktiviteten.

Gode eksempler på hvordan man skal reagere på signalene vil si å:

- Reagere riktig selv om du mener at du ikke har gjort noe galt.
- Reagere riktig selv om du tror at den andre eleven bare vil lage problemer for deg

★ Sjekk ut og repeter.

Å forstå og lære hvordan elevene skal reagere på problematferd, omhandler å minne dem på hvordan de skal reagere når de selv oppfører seg negativt, hva de skal gjøre når noen oppfører seg problematisk overfor dem, eller de ser andre som viser problematferd eller blir utsatt for det.



For elever som gjentatte ganger blir utsatt for mobbing/trakassering/respektløshet.

- Ved overgang til nye situasjoner utenfor klasserommet må eleven minnes på hvordan han/hun skal reagere på denne typen atferd.
- Følg opp med eleven ved å spørre hvordan det gikk, og gi anerkjennelse for å ha klart å bruke "**Stopp - Gå vekk - Si ifra**".

For elever som gjentatte ganger selv utsetter medelever for mobbing/trakassering/respektløshet:

- Ved overgang til situasjoner utenfor klasserommet må eleven minnes på hvordan han/hun skal reagere hvis en annen elev ber han/henne **stoppe** eller **gå vekk**.
- Følg opp eleven ved å spørre om hvordan det gikk, og gi anerkjennelse for å ha gjort som forventet.



★ Anerkjennelse av riktig atferd.

Å umiddelbart anerkjenne den riktige og forventede atferden første gang den blir forsøkt praktisert, vil bidra til at ferdighetene brukes i andre situasjoner (generalisering).

- Se etter og anerkjenn elever som bruker ferdighetene "**Stopp - Gå vekk - Si ifra**".
- Det er mindre sannsynlig at elever som strever med problematferd, enten som offer eller utøver, vil prøve nye tilnærminger når de ikke blir anerkjent eller bekreftet for å gjøre som forventet.
- Gi anerkjennelse for deres forsøk på å bruke ferdighetene riktig.

★ Hvordan reagere når noen "Sier ifra" om problematferd?

Når elever sier ifra om problematferd skal du:

- Gi honnør til eleven for at han/hun har **sagt ifra** om problematferden ("Jeg er glad for at du sa ifra").
- Spør om hvem, hva og hvor.
- Forsikre deg om at eleven som sa ifra, blir ivaretatt.

- Fortsetter mobbingen?
- Kan eleven som **sa ifra** være utsatt?
- Er det fare for hevnaksjoner?
- Trenger eleven støtte for å føle seg trygg?
- Hvor alvorlig er situasjonen?

- Spør om eleven som **sa ifra** ba den andre om å **stoppe**.
Hvis ja, ros eleven.
- Spør om eleven som sa **stopp** også **gikk vekk** fra problematferden.
Hvis ja, ros eleven.
- Følg opp umiddelbart og undersøk videre
(handlings- og undersøkelsesplikten i § 9a-3 andre ledd).

★ Når eleven gjør det han/hun har lært, skal skolens ansatte (og andre voksne) reagere slik overfor den eller de som mobber:

- Anerkjenn at eleven er villig til å snakke om problematferden.
("Takk for at du vil snakke med meg")
- "Ba deg om å **stoppe**"?

Hvis ja; "Hvordan reagerte du da"?

Hvis nei; øv de tre trinnene om igjen med elevene.

- "**Gikk**..... **vekk** fra situasjonen?"

Hvis ja; "Hvordan reagerte du på det"?

Hvis nei, øv på de tre trinnene om igjen.

Hvor mye det skal øves igjen på trinnene "**Stopp - Gå vekk - Si ifra**" avhenger av graden og frekvensen av problematferd.

Notater



Oppfølging av det mobbeforebyggende arbeidet

Tema:

- ★ Introduksjon
- ★ Sjekkliste for personalet
- ★ Skjema for beslutningstaking

Introduksjon

For å opprettholde den mobbeforebyggende innsatsen, er det avgjørende at det blir utført løpende evalueringer for å vurdere hvor virksom den er. Når dette gjøres regelmessig, legges det til rette for tilpasninger av innsatsen og for utvikling av gode strategier for problemløsning. Dette kan forbedre utbyttet betraktelig for både elever og personale.

Sjekkliste for personalet/PALS-teamet og skjema for beslutningstaking.

Sjekklisten for personalet kan fylles ut ukentlig, månedlig eller halvårlig av hele personalet eller av PALS-teamet, avhengig av skolens behov og graden av bekymring for mobbeproblematikken på skolen. Sjekklisten er enkel å gjennomføre, og har seks spørsmål som skal besvares på en skala fra en til fem.

På bakgrunn av svarene som er gitt i sjekklisten, gjennomgår skolen skjemaet for beslutningstaking. Det iverksettes nødvendige tiltak for å opprettholde/styrke innsatsen for forebygging og redusering av mobbing.

1. Er elevene innforstått med de skoleomfattende forventningene/ reglene?

nei 1 2 3 4 5 ja

2. Bruker elevene **Stopp-signalet** når det er aktuelt?

nei 1 2 3 4 5 ja

3. Gir personalet opplæring/veiledning til elevene i "Stopp - Gå vekk - Si ifra" for å forebygge mobbing?

nei 1 2 3 4 5 ja

4. Repeterer/relærer personalet "Stopp - Gå vekk - Si ifra" til elevene når de sier fra om mobbing/plaging?

nei 1 2 3 4 5 ja

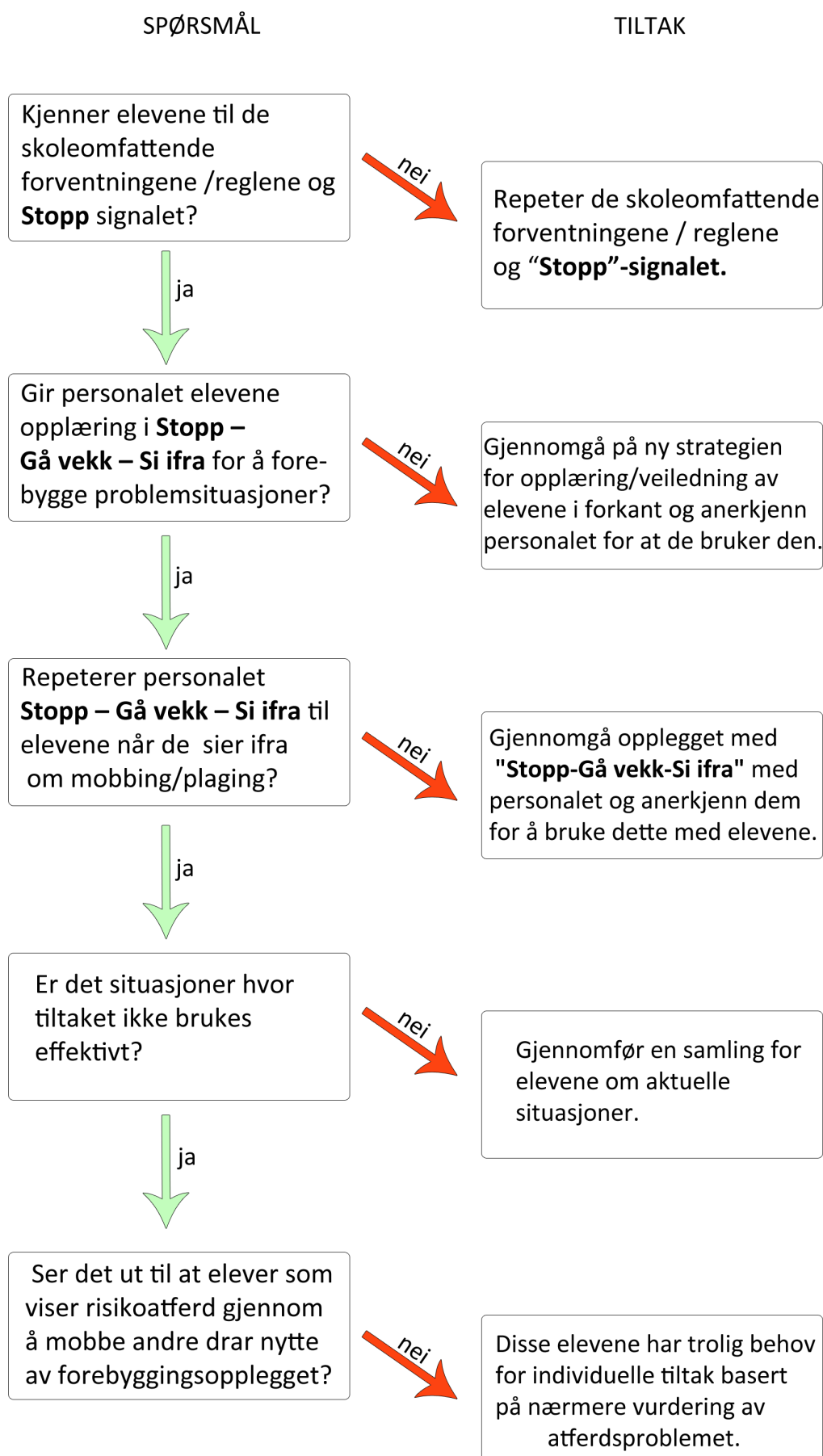
5. Opplever elevene at skolen er et trygt sted å være?

nei 1 2 3 4 5 ja

6. Har det vært en nedgang i mobbeepisoder siden starten av innsatsen?

nei 1 2 3 4 5 ja

Skjema for beslutningstaking



Notater



Litteraturliste

Arnesen, A. & Meek-Hansen, W. (2011). PALS. *Håndbok – Modul 1. Skoleomfattende forebyggende tiltaksnivå*. Oslo: Atferdssenteret.

Arnesen, A., Ogden, T. & Sørli, M-A. (2006). *Positiv atferd og støttende læringsmiljø i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Berthold, K.A. & Hoover, J.H. (2000). Correlates of bullying and victimization among intermediate students. *School Psychology International*, 21 (1), 65-78.

Carney, a.G. & Merrell, K.W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22, 364-382.

Espelage, D.L. & Swearer, S. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 23, 365-383.

Flack, T. (2010). *Innblikk. Et sosial – analytisk verktøy for å forebygge og avdekke skjult mobbing*. Senter for Atferdsforskning. Universitetet i Stavanger.

Hartung, C.M. & Scambler, D.J. (2006). *Dealing with bullying and victimization in schools. Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 77-80.

Horner, R.H., Sugai, G., Todd, A.W. & Lewis-Palmer, T. (2005). School-wide positive behavior support: An alternative approach to discipline in schools. In L. Bambara & L. Kern (Eds.). *Individualized support for students with problem behavior: Designing positive behavior plans* (pp. 359-390). New York,: Guilford Press.

Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa av 17. juli 1998, kapittel 9a (opplæringsloven).

Lødding, B. & Vibe, N. (2010). *"Hvis noen forteller om mobbing..."*. NIFU – rapport nr. 48.

Major, E.F., Dalgard, O.S., Mathisen, K.S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M.L. & Aarø E. (2011). *Bedre føre var.....* Rapport 2011:1. Folkehelseinstituttet.

Midthassel, U.V. m.fl. (red.) 2011. *Tidlig intervensjon og systemrettet arbeid for et godt læringsmiljø*. Universitetsforlaget.

O'Connell, P., Pepler, D. & Craig, W. (1999). Peer involvement in bullying: insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence*, 22, 437-452.

Olsen, T.S., Jentoft, N. & Jensen, H.C. (2009). *Et liv jeg ikke valgte*. FoU rapport 2009:9. Universitetet i Agder og Agderforskning.

Olweus, D., Limber, S. & Mihalic, S. (1999). Bullying prevention program. I D.S. Elliot (Red.). *Blueprints for violence prevention book nine* (s.1-79). Golden, CO: venture Publishing and C & M Press.

Olweus, D. (2004). Om mobbing i skolen. I: S.Haugland & N. Misvær (red.). *Håndbok for skolehelsetjenesten* (178-189). Oslo: Kommuneforlaget.

Olweus, D (2010). Verdien av å redusere og forebygge skolemobbing. I: E.Befring, I. Frønes & M.A. Sørli (red.). *Sårbare unge*. (103-115). Gyldendal Norsk Forlag.

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

Ross, S.W. & Horner, R.H. (2009). Bully Prevention in Positive Behavior Support. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 747-759.

Salmivalli, C. (2002). *Is there an age decline in victimization by peers at school?* Educational Research, 44, 269-277.

Solberg, M. (2010). *Self-reported bullying and victimisation at school: Prevalence, overlap and psychosocial adjustment*. Universitetet I Bergen.

Soutter, A., & McKenzie, A. (2000). *The use and effects of anti-bullying and anti-harassment policies in Australian schools*. School Psychology International, 21, 96-105.

Ttofi, M.M., Farrington, D.P. & Baldry, A.C. (2008). *Effectiveness of Programmes to Reduce Bullying*. Brottforebyggende rådet.

Ttofi, M.M. & Farrington, D.P. (2009). What works in preventing bullying: Effective elements of anti-bullying programmes. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. 13-24.