

Mobbning

Blir du mobbad idag?

Om du svarar "ja", är du inte ensam.

Om man kollar på statistik om mobbning kan man se att omkring 3-10 % barn (c:a 50.000 elever) blir mobbade i dagens samhälle.

Vuxna spenderar tid på att definiera vad mobbning är när de istället kan fråga dig ifall du blir mobbad, för du vet om du blir mobbad och du vill bara veta hur du ska hantera det.

Det finns många personer som vill hjälpa dig... Om du blir mobbad i skolan, på idrotten, på fritiden eller på jobbet; ta kontakt med någon du förtroende till och läs denna sida tillsammans.

Blir ditt barn mobbad idag?

Många föräldrar är utom sig av ångest när deras barn blir mobbat...

"Vi vet inte vad vi ska göra"

"Vi har pratat med skolan men det hjälpar inte"

"Mitt barn vill inte gå till skolan".

Många skolor gör deras bästa med de resurser de har.

Vilken handlingsplan har skolan mot mobbning?

Kräv ett samtal där kurator och rektor är med.

Som förälder finns det många sätt som du kan hjälpa ditt barn eller tonåring att hantera mobbningen.

Tips:

- Lyssna på ditt barn och ta dess berättelser på allvar så att barnet känner sig lyssnad till på riktigt, i både stort och smått. Barnet ska både känna att den har ditt stöd när den behöver hjälp men också känna tillit till sig själv. Undvik att säga saker som: "Bry dig inte om dem så slutar de säkert". De ger bara barnet en bekräftelse på att det är utsatt men att det inte finns något att göra åt det. Barnet får med andra ord acceptera det och stänga in smärtan. Hjälpt istället barnet att hitta strategier för hur man kan hantera olika situationer eller problem som uppstår.

Se även "Info till barn och tonåringar" för vidare hjälp med hanteringen av mobbning

Info till föräldrar

Om ditt barn/tonåring har berättat att de blir mobbade kan det komma som en chock i första ögonblicket. För några föräldrar kan deras egna erfarenheter av mobbning komma tillbaka. För andra föräldrar som inte blivit mobbade som barn, kan reaktioner såsom ilska, skuld och känslan av att ha misslyckats med att "skydda" sina barn. Alla dessa reaktioner är normala och förståeliga. Varje individ reagerar på olika sätt beroende på deras syn på världen, och vår högre tro omkring mobbning, barndom, föräldraroll osv.

Om ditt barn har berättat för dig att den blir mobbad, är det positivt. Många som blir mobbade berättar inte för NÅGON.

Många barn som har stöttande och älskande föräldrar väljer att inte berätta för någon/sina föräldrar om mobbningen av olika orsaker, så bli inte orolig/ledsen om ditt barn inte har sagt något. Det handlar inte om dig och din färdighet som förälder.

Mobbning är olagligt

Vad säger lagen?

Mobbning är olagligt – men hur står det i lagen?

Skollagen säger att alla som verkar i skolan aktivt ska motverka trakasserier och förtryck. Arbetsmiljölagen säger att alla, även elever i skolan har rätt till en god arbetsmiljö. Det innebär att ingen får reta, kränka eller mobba dig i skolan, varken vuxna eller andra elever. Ingen får heller slå dig eller förstöra dina saker. Du har rätt att känna dig trygg och trivas i skolan.

FN:s barnkonvention säger att ingen får diskrimineras eller kränkas.

Svensk lag säger att om man gör någon annan illa är det misshandel. Om man knuffar eller rycker i kläder är det ofredande.

Hit räknas också störande telefonsamtal, sms och mail. Om man utpekar någon som brottslig eller klandervärd, det vill säga om man talar illa om en person, så kallat skitsnack, är det förtal. Att kalla någon för buse, idiot eller andra kränkande saker är förolämpning. Att röra vid någon under 15 år på ett sexuellt sätt, att handla sexuellt kränkande eller använda könsord räknas som sexuellt ofredande. Att hota någon med ord eller vapen räknas som olaga hot.

Info för barn och tonåringar

Du är inte ensam! Många barn blir mobbade, och några berättar aldrig det för någon.

Några barn klandrar sig själva.

Här är några idéer som du kanske gillar att tänka på:

1. Mobbning är alltid om mobbaren, och inte om dig. Chansen finns att om mobbaren slutar mobba dig, kommer de gå vidare till någon annan att trakassera. Om de inte kan hitta en anledning att mobba dig kommer de att hitta på en!
2. Du har kraft-resurser att välja hur du svarar på ord och handlingar från mobbaren. Du kan välja vad du säger, gör, känner och tänker.
3. Hur du tänker om mobbning är ditt mest kraftfulla verktyg. Ingen kan ändra hur du väljer att tänka, inte ens mobbaren. Du kan välja att bli påverkad av de ord som mobbaren kommer med, eller du kan välja att vara "opåverkbar".
4. Du har makten att svara på mobbare (många barn tror att det är mobbarens ord och påhopp som gör de arga). Prova att byta språk från "Han gör mig så arg när han säger det" till "Jag väljer att känna mig arg när han säger det" - kan du se skillnaden?
5. Hur tänker du om mobbaren? Gör du en bild av dem i ditt huvud som är riktigt stor? Bär du runt den här bilden med dig? Tänk om du kunde krympa ner det? Ta färgen ut av det? Stänga av ljudet? Ta bort det?
6. En mobbares framtid är ganska sorglig. Forskning har visat att som vuxna är mobbare mer benägna att drabbas av en psykisk sjukdom, vara arbetslös, spendera tid i fängelse etc. Vem vill du helst vara/bli?