

Mobbing blant barn og unge



Informasjon og veiledning til foreldre og andre voksne

Dan Olweus og Cecilia Solberg

Dette temaheftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveiledningsprogrammet. Heftet er utgitt av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Se siste side for øvrig materiell.



Desember 2004
Revidert utgave 2006
Forfatterne står ansvarlig for innholdet.

For bestilling og kjøp av materiell, se:
www.bufetat.no/foreldreveiledning/

Bestillingsnummer: Q-0933

Symbolet for foreldreveiledningen er stilisert etter en gammel helleristning fra boken «Helleristningene i Alta» av Knut Helskog.

Design: Virtual Garden Design
Foto: Kai Myhre
Trykk: www.kursiv.no
2006

FORORD

Foreldre er eksperter på sine egne barn. Det å ha barn gir oss mange gleder og positive opplevelser, men også mange utfordringer som det kan være godt å drøfte med andre. Ett av målene med «Program for foreldreveiledning» er at foreldre skal kunne møtes for å utveksle erfaringer og ta opp spørsmål som gjelder barneoppdragelse. Temaene på disse møtene er mangfoldige, og det er foreldrene som bestemmer dagsorden. Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, temahefter og videoer/dvd'er. Vi håper materialet kan være til inspirasjon og utgangspunkt for samtaler både på helsestasjoner, i barnehager og på skoler.

Dette heftet er først og fremst skrevet for foreldre, men vi tror at også fagfolk vil ha nytte av heftet i møtet med foreldre. Vi håper heftet kan bidra til å øke kunnskapen omkring mobbing og ekskludering og stimulere til debatt og refleksjon rundt dette viktige temaet.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet



INNHOLD

Forord	5
1. Noen fakta om mobbing blant barn og unge	7
Hva er mobbing?	7
Mobbing kjennetegnes av følgende tre forhold	8
Omfang	8
Alder og kjønn	8
Hvor skjer mobbingen?	10
Myter om mobbing	10
2. Hvem blir mobbet, og hvem mobber?	11
Hvem blir mobbet?	11
Hvem mobber?	12
Gruppemekanismer	14
3. Hvordan oppdager vi mobbing?	15
Hvordan oppdager du at barnet ditt blir mobbet?	15
Hvordan oppdager du at barnet ditt mobber?	16
4. Et spørsmål om grunnleggende menneskelige rettigheter	17
5. Hva kan vi som foreldre gjøre?	19
Ikke gi opp!	20
Gi mobbeofferet effektiv beskyttelse!	20
Samtaler med foreldrene til de innblandede elevene	21
Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?	22
Hva kan foreldrene til et mobbeoffer gjøre?	22
Skifte av gruppe eller skole?	24
6. Hva mer kan skolen gjøre?	25
Et skolebasert tiltaksprogram mot mobbing	25
Virkninger av tiltaksprogrammet	26
Oversikt over Olweus-programmet mot mobbing og antisosial atferd	26
Prinsipper og kjennetegn	26
7. Hvordan kan vi forebygge mobbing?	29
Hva slags oppvekstvilkår skaper aggressive barn?	29
Kjærlighet og grenser	30
«Foreldrevettregler»	31
8. Sluttord	32
Referanseliste	33



NOEN FAKTA OM MOBBING BLANT BARN OG UNGE

KAPITTEL 1

Hva er mobbing? Vi snakker om mobbing når en eller flere personer, gjentatte ganger og over en viss tid, sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot noen som har vanskelig for å forsvare seg. Det vonde og ubehagelige kan være direkte mobbing med slag, spark, skjellsord, krenkende og hånlige kommentarer eller trusler. Erting som stadig blir gjentatt til tross for klare tegn på ubehag hos den som blir ertet, regnes også som mobbing. Like vondt kan det være å bli utsatt for indirekte mobbing: det å bli frosset ut og ikke få være med i kameratflokket, bli baksnakket og at andre legger hindringer i veien slik at en ikke får venner. Men vi pleier ikke å regne erting på et mer vennskapelig plan som mobbing. Det er heller ikke mobbing når to personer som er fysisk eller psykisk omtrent like sterke, slåss eller krangler.

Mobbing kjennetegnes av følgende tre forhold:

- negativ eller ondsinnet atferd
- som gjentas og foregår over en viss tid
- i et forhold som er preget av ubalanse i styrkeforholdet mellom partene; den som blir utsatt, har vanskelig for å forsvare seg.

Man kan legge til at mobbing i de fleste tilfeller skjer uten provokasjon fra den som blir utsatt. Følgende avisutklipp illustrerer to former for mobbing, med henholdsvis en gutt og en jente som offer:

«I to år var Johnny, en stillferdig 13-åring, et menneskelig leketøy for noen av klassekameratene sine. De plaget ham for å få penger, tvang ham til å spise gress og drikke melk blandet med vaskemiddel. De dengte ham opp på do, bandt et tau rundt halsen på ham, og dro rundt med ham i bånd som et annet 'kjæledyr'. Da Johnnys plageånder ble utspurt om mobbingen, sa de at de gjorde det fordi det var gøy.»

«Å ha et barn som blir mobbet er å se sitt barn bli utstøtt, frosset ut og fullstendig isolert. Men det skrives mest om gutter som mobber og gutter som offer. Jentemobbing finnes, men den synes kanskje ikke så mye utad. Da dreier det seg sjelden om ødelagte klær eller ødelagte armer og ben. Jentemobbing går for det meste utenom den fysiske smerten, rett inn i sjelen. Jenters mobbing er vanskeligere «å ta på» eller å peke direkte på. Hvordan kan jeg som mor anklage dem som mobber min 14-årige datter for at de har sluttet å ringe, har sluttet å hilse, baktaler henne, bytter plass i klasserommet, alltid kommenterer og latterliggjør det hun sier m.m. Ingenting av det de gjør (eller ikke gjør) er forbudt eller ulovlig.»

Som mor føler jeg en stor sorg og maktesløshet overfor det min datter blir utsatt for. I min fortvilelse forsøkte jeg å snakke med mødrene til to av min datters tidligere venninner. Det var ikke spesielt vellykket; en del foreldre klarer bare ikke at deres barn blir kritisert av utenforstående. De forsvarer barna sine til enhver pris, hvor vanvittig det enn er. Jeg ønsker ingen foreldre den sorg og maktesløshet jeg føler, men jeg ønsker at dere bare for en

kort stund sammen med deres barn fikk føle på kroppen det min datter og vår familie har levd med i ca. seks måneder. Da ville dere kanskje forstå.

Fortvilet mor»

Omfang

Våre store skoleundersøkelser viser at omtrent 17 prosent av elevene i barneskolen og ungdomsskolen, eller en av seks elever, er innblandet i mobbing med en viss regelmessighet – enten som offer eller som mobbere eller begge deler (1). Slike tall i parentes viser til referanselisten bakerst i heftet). Omtrent tolv prosent eller 75 000 elever er mobbeofre og knapt sju prosent eller 35 000 elever mobber andre elever. To prosent (ca. 10 000 elever) er både offer og mobber. Fem prosent av elevmassen eller én av 20 elever er innblandet i mer alvorlig mobbing som skjer minst en gang i uken. Mobbing er et betydelig problem i norsk skole, et problem som berører svært mange elever.

Liknende undersøkelser fra England, Holland, Spania, Japan, Canada og USA viser at mobbeproblemer også finnes utenfor Skandinavia og med lignende eller vanligvis enda høyere forekomst (2,3).

Alder og kjønn

Det meste av mobbingen foregår innen den enkelte basisgruppe (klasse) eller på det samme årstrinnet. Men mange elever på de lavere årstrinnene blir dessuten mobbet av eldre elever.

Det er langt flere gutter enn jenter som mobber, og mange jenter blir hovedsakelig mobbet av gutter. Det viser seg også at det er litt flere gutter som er mobbeofre. Selv om det å mobbe andre elever er et større problem blant gutter, foregår det likevel en hel del mobbing blant jenter. Mobbing jenter imellom har et mindre innslag av fysisk vold og kan være vanskeligere å oppdage. Jenter bruker i stor grad indirekte og mer utpekulerte metoder som baksnacking, utestengning fra kameratflokk og manipulasjon av vennskapsforhold som for eksempel å ta 'bestevenninnen' fra noen (1). Likevel er mobbing med ord den vanligste formen for mobbing både blant gutter og jenter.

I senere år er mobbing via mobiltelefon eller internett blitt et hett tema. Slik «digital mobbing» kjennetegnes



av at den foregår uten direkte kontakt mellom utøver og den som er utsatt, at den stort sett kan skje når som helst og hvor som helst og at den raskt kan spres til store grupper av mottakere. I tillegg kan det ofte være vanskelig å identifisere hvem som egentlig er avsender. I motsetning til det inntrykk som gjerne gis i massemedia er denne formen for mobbing (hvis den er klart definert) relativt lavfrekvent. I tillegg viser forskningen at det her ikke er snakk om nye grupper av ofre eller mobbere. Det overveiende flertallet av digitalmobbede elever blir mobbet også på mer tradisjonelle måter liksom de fleste digitalmobbede elever også bruker andre, mer vanlige former for mobbeatferd (4).

Hvor skjer mobbingen?

Det hevdes iblant at det meste av mobbingen blant elever foregår på skoleveien og ikke på skolen. Tvert imot viser vår forskning at to til tre ganger så mange elever blir mobbet på skolen sammenlignet med på skoleveien (1). Omtrent 50 prosent av mobbingen skjer i friminuttene: på skolegården, i korridorene eller på mer bortgjemte steder. Den kan også foregå i timene hvis læreren ikke er oppmerksom og slår ned på tendenser til mobbing. Skolen er altså uten tvil det stedet der det meste av mobbingen foregår. Dette legger et spesielt ansvar på skolens ledelse og på lærerne.

Mobbing eller tendenser til mobbing forekommer naturligvis også mange andre steder enn på skolen, for eksempel i barnehager, på lekeplasser, i idrettsmiljø, på ungdomsklubber. Men ettersom mange foreldre vil møte mobbeproblemet i kontakt med skolen, og vår kunnskap om problemet hovedsakelig stammer fra forskning på skoleelever, vil vi først og fremst se mobbing og tiltak mot mobbing i et skoleperspektiv. Mange av de prinsippene og rådene vi diskuterer i dette heftet, vil likevel kunne brukes i forbindelse med mobbing i andre sammenhenger.

Myter om mobbing

Det finnes en hel del vanlige oppfatninger om mobbing og årsakene til mobbing som har vist seg å ikke være riktige når man undersøker det mer systematisk. Forskning har blant annet vist følgende (1,3):

- Det er ikke mer mobbing i store byer sammenlignet med mindre steder.
- Det er ikke mer mobbing på store skoler eller i store klasser.

- Mobbing er ikke et resultat av konkurranse og karakterjag i skolen. Mobberens aggressive atferd overfor medelever kan i de fleste tilfeller ikke tolkes som en reaksjon på vantrivsel og følelse av å være mislykket på skolen.



HVEM BLIR MOBBET, OG HVEM MOBBER?

Hvem blir mobbet? Forskningen gir et relativt entydig bilde av de typiske mobbeofrene. Stort sett gjelder det samme bildet både for jenter og gutter. Det er imidlertid viktig å understreke at vi her snakker om hovedtendenser og at det i enkelte tilfeller kan forekomme betydelige avvik fra de skisserte kjennetegnene. *Under visse betingelser ser det ut til at nesten hvem som helst kan bli et mobbeoffer.* En helt sentral faktor er også om det forekommer barn/unge med mobbetendenser i gruppen eller ikke.

Mulige mobbeofre kan deles inn i to hovedgrupper (1,5):

1) De underdanige mobbeofrene

- Disse elevene er gjerne stille, forsiktige, følsomme, og tar kanskje lett til tårene.
- De er usikre med liten selvtillit og har en negativ selvopfatning.
- Hvis de er gutter, liker de ikke å slåss, og de er ofte fysisk svakere enn sine klassekamerater, særlig mobberne.
- De har få eller ingen venner.
- De har ofte lettere for å omgås voksne (foreldre, lærere) enn jevnaldrende.

Mobbingen av disse barna kan ikke forklares ved at de selv aktivt provoserer sine omgivelser. De fleste av dem er ikke aggressive eller ertende i sin væremåte. Men generelt kan man si at de underdanige mobbeofrene ved sin atferd og sine holdninger på en måte signaliserer til omgivelsene at de er litt engstelige og usikre og ikke våger å ta igjen hvis de blir angrepet eller forulempet.

Inngående intervjuer med foreldre til mobbede gutter av den underdanige typen tyder på at guttene var kjennetegnet av en viss forsiktighet og følsomhet allerede i ung alder (1, 6). Med en slik legning og dessuten kanskje fysisk svakhet kan det ha vært vanskelig for dem å hevde seg i kameratflokk. Det finnes derfor gode grunner for å regne med at slike egenskaper eller kjennetegn har bidratt til å gjøre disse guttene til mobbeofre. Samtidig er det klart at langvarig mobbing i betydelig grad må ha økt deres angst, usikkerhet og negative selvutvurdering. De trekk vi kan se hos et offer som har vært utsatt for mobbing en tid, er derfor med stor sannsynlighet både en årsak til og en konsekvens av mobbingen.

2) De provoserende mobbeofrene

Denne typen offer er mindre vanlig og omfatter omtrent 10-20 prosent av ofrene:

- De kan være hissige og forsøke å ta igjen hvis de blir angrepet eller forulempet, men oftest uten særlig suksess.
- De er ofte rastløse, klossete, umodne, ukonsentrerte og oppfattes som generelt besværlige.
- En del av disse elevene kan karakteriseres som hyperaktive, de er urolige, rastløse og har konsentrasjonsvansker.

- På grunn av sin irriterende og spenningskapende atferd blir de mislikt også av mange voksne, for eksempel av læreren.
- De mobber selv svakere elever.

De mobbeproblerne som finnes i en gruppe med et provoserende mobbeoffer, er delvis forskjellige fra problemene i en gruppe med et underdanig offer. Typisk for mobbing av et provoserende offer er at ganske mange elever kan være innblandet i trakasseringen.

Hvem mobber?

Det finnes en del fellestrekk blant barn og unge som mobber andre elever. Igjen må det understrekes at disse punktene kun må ses på som hovedtendenser. Likevel er det sannsynlig at en aktiv mobber har ett eller vanligvis flere av følgende generelle kjennetegn:

- en mer positiv holdning til vold enn elever flest
- en sterk trang til å dominere og undertrykke andre elever, til å hevde seg med makt og trusler og til å få viljen sin
- hvis de er gutter, er de ofte fysisk sterkere enn sine kamerater og særlig mobbeofrene
- er ofte hissige, impulsive og med lav toleranse for hindringer og utsettelse (frustrasjoner)
- har vanskelig for å underordne seg regler
- virker tøffe og viser liten medfølelse med elever som blir mobbet
- er ofte aggressive også mot voksne, både lærere og foreldre
- er flinke til å snakke seg ut av vanskelige situasjoner.

Det blir ofte antatt at mobbere er usikre og engstelige under den tøffe overflaten. Forskningen har imidlertid ikke gitt mye støtte for denne oppfatningen (1). Resultatene peker nærmest i motsatt retning. Mobberne kjennetegnes enten av uvanlig lite angst og usikkerhet, eller så er de omtrent som gjennomsnittet. Selvfølelsen er også omtrent gjennomsnittlig eller forholdsvis positiv.

Det er stor variasjon i mobbernes popularitet. Noen er populære, andre upopulære, og mange er middels populære. En mobber har ofte en gruppe på to-tre kamerater rundt seg som gir ham eller henne støtte, og som ofte deltar i mobbingen. Mobbernes popularitet minker dog på høyere årstrinn. Men de når vanligvis ikke samme lave popularitetsnivå som mobbeofrene.



Gruppemekanismer

Mobbing er også ofte et gruppefenomen, med spesielle kjennetegn. Dette betyr at det finnes en del barn og unge som iblant kan delta i mobbingen, men som vanligvis ikke selv tar initiativet – de kan kalles passive mobbere eller medløpere. Gruppen av passive mobbere er ganske blandet i sin sammensetning og kan også omfatte usikre og engstelige elever.

Noen sentrale mekanismer i gruppemobbing er følgende:

- Sosial smitte. Visse elever kan bli påvirket til å delta i mobbingen hvis den som leder plagingen, er en de beundrer. De som «blir smittet», er gjerne barn/unge som selv er litt usikre og som kan ønske å hevde seg.
- Svekking av normale sperrer mot aggressive tendenser. Hvis verken lærere eller medelever prøver å hindre mobbingen, blir mobberen eller mobberne belønnet gjennom sin «seier» over offeret. Dette kan bidra til å svekke mer «nøytrale» elevers sperrer mot aggressive tendenser og medføre at de selv begynner å ta del i mobbingen.

- Redusert følelse av individuelt ansvar. Det er godt kjent fra sosialpsykologien at en person føler mindre ansvar og har mindre skyldfølelse hvis det er flere som deltar i en negativ aktivitet som for eksempel mobbing. Dermed kan vanligvis hyggelige, men kanskje lett påvirkelige elever iblant være med på mobbingen uten større betenkeligheter.
- Gradvise forandringer i oppfatningen av mobbeofferet. Gjennom de stadige angrepene og nedsettende kommentarene blir offeret etter hvert oppfattet som en temmelig verdiløs person som «nesten tigger om juling». Dette er med på å redusere skyldfølelser hos dem som deltar i mobbingen, og kan også være en delforklaring på hvorfor medelever vanligvis ikke prøver å stoppe plagingen av offeret.



HVORDAN OPPDAGER VI MOBBING?

Hvordan oppdager du at barnet ditt blir mobbet? Hvis du får melding fra skolen om at barnet ditt blir plaget av medelever, er det all grunn til å ta dette alvorlig. Problemet er imidlertid at du ikke alltid kan stole på at skolen/lærerne oppdager at barnet ditt har slike vanskeligheter eller at de skjønner hvor alvorlig situasjonen er. Du kan heller ikke forvente at barnet alltid vil fortelle om slike problemer hjemme (1).

Det kan være ulike grunner til dette. Barnet opplever kanskje mobbingen som et personlig nederlag, eller det kan ha vært utsatt for trusler fra mobberne. Barnet kan også ha prøvd tidligere å fortelle de voksne om mobbingen uten å få virkelig hjelp eller er redd for at det å blande inn de voksne vil gjøre mobbingen enda verre. Følgelig må du selv være vår for tegn og forandringer hos barnet eller den unge. Spesielt oppmerksom må du være hvis du merker noen av varselsignalene nevnt nedenfor og i tillegg kjenner igjen barnet ditt i beskrivelsene under overskriften «Hvem blir mobbet?» (1).

Noen varselsignaler:

Når barnet

- kommer hjem med istykkerrevne eller skitne/våte klær, ødelagte bøker eller har «mistet» ting uten å kunne gjøre skikkelig rede for hva som er skjedd
- har blåmerker, skader, kutt og skrammer uten noen troverdig forklaring på hvordan de er oppstått
- ikke tar skolekamerater med seg hjem og sjelden er sammen med andre elever etter skoletid
- virker redd for eller har motvilje mot å gå på skolen om morgenen
- velger en «ulogisk» vei til og fra skolen
- mister interessen for skolen og får dårligere karakterer
- virker ulykkelig, nedfor, deprimert eller har humørsvingninger med plutselige utbrudd av irritasjon og sinne
- har ofte dårlig appetitt, hodepine eller vondt i magen
- har urolig nattesøvn med mareritt, gråter kanskje i søvne
- stjeler eller ber om ekstra penger fra familien (for å blidgjøre mobberne).

Det er viktig at man ikke prøver å bortforklare barnets problem og bare håper på at de skal gå over av seg selv. Mobbing ødelegger mange barns hverdag og store deler av deres oppvekst. Dessuten er det klart at mobbing ofte også får negative konsekvenser for deres voksenliv. Våre undersøkelser har vist at langvarig mobbing kan sette dype spor som fører til depressive holdninger og et mer negativt selvbilde også lenge etter at mobbingen er opphørt (6).

Hvordan oppdager du at barnet ditt mobber?

Det kan være vanskelig å oppdage, og å vedkjenne seg, at ens eget barn mobber. Det at barnet mobber andre elever, er naturligvis ikke noe barnet eller den unge snakker om hjemme. Men hvis flere av punktene under overskriften «Hvem mobber?» passer på ditt barn, bør du ta det alvorlig og forfølge saken videre.

Noen ytterligere varselsignaler:

- Det virker som at barnet liker å håne, krenke, herse med, skade eller latterliggjøre andre barn.
- Barnet har en sterk trang til å dominere og manipulere andre.
- Barnet er aggressivt, «frekt», trassig og i generell opposisjon.

Mobbing kan betraktes som en del av et mer generelt mønster av antisosial og regelbrytende atferd. Vår forskning har vist at gutter som er mobbere i skolealderen har en klart høyere risiko enn andre gutter for senere å bli involvert i kriminalitet, alkoholmisbruk o.l.(1). De tidligere skolemobberne hadde for eksempel ved 24 års alder et fire ganger så høyt nivå av relativt alvorlig gjentakelses-kriminalitet (var blitt dømt for tre eller flere kriminelle handlinger) som gutter som ikke hadde vært mobbere i skoletiden. Hvis barnet ditt mobber andre, er det derfor viktig å prøve å bryte dette mønsteret, ikke bare for å hjelpe mobbeofferet, men også med tanke på ditt eget barns framtid.

ET SPØRSMÅL OM GRUNNLEGGENDE MENNESKELIGE RETTIGHETER

Mobbeofrene er en stor, og av mange skoler forsømt, elevgruppe. Vi vet at mange av disse barna og ungdommene blir mobbet over lang tid, ofte i mange år (7). Det kreves ikke mye fantasi for å forestille seg hvordan det er å gjennomleve skoletiden med stadig angst, utrygghet og dårlig selvfølelse. Det er ikke overraskende at ofrenes nedvurdering av seg selv enkelte ganger blir så massiv at selvmord oppleves som eneste utvei.

Mobbeproblemet berører i virkeligheten noen av våre mest sentrale verdier. Det er en grunnleggende menneskelig rett for en elev å føle seg trygg på skolen og slippe å bli utsatt for overgrep og fornedrende behandling.

Ingen elev skal behøve å være redd for å gå på skolen på grunn av mobbing, og ingen foreldre skal trenge å bekymre seg for at barna deres skal bli mobbet!

I Opplæringsloven om elevenes skolemiljø paragraf ga er det nå (fra 2003) også fastslått at «dersom nokon som

er tilsett ved skolen, får kunnskap eller mistanke om at ein elev blir utsett for krenkjande ord eller handlingar som mobbing....., skal vedkommande snarast undersøkje saka og varsle skoleleiinga, og dersom det er nødvendig og mogleg, sjølv gripe direkte inn.» Loven gir også klare regler for hvordan en henvendelse fra elever eller foresatte skal behandles (etter forvaltningsloven). Disse bestemmelsene utgjør en klar styrking av elevenes og foreldrenes rettssikkerhet.



HVA KAN VI SOM FORELDRE GJØRE?

KAPITTEL 5

Har du mistanke om eller det er åpenbart at barnet ditt blir mobbet av medelever – og skolen ikke allerede har informert om forholdet – er det viktig snarest å kontakte barnets kontaktlærer. Med bakgrunn i opplæringsloven har du som forelder all rett til å forvente at læreren tar saken alvorlig og at hun eller han i første omgang gjennomfører *en skikkelig utredning for å få klarlagt fakta i saken*. En slik utredning vil ofte omfatte samtaler med både deg og barnet ditt, med den eller de utpekte mobberne og andre elever, eventuelt også med en del andre foreldre (for eksempel foreldrekontaktene for barnets basisgruppe og foreldrene til mobberne) som kan tenkes å sitte inne med viktig informasjon.

Når fakta er kommet på bordet, må det lages en detaljert plan for hvordan skole og hjem i fellesskap skal få slutt på mobbingen. Selv om det er viktig med et nært samarbeid mellom skole og hjem i mobbesaker, må det slås fast at det er skolen som har hovedansvaret for å ta initiativ til og samordne arbeidet med å motvirke mobbing i skolen. Med utgangspunkt i læreplan og skolelov er det klart at skolen – som på en måte «er i stedet for» foreldrene i den skolebundne tiden – må sørge for at elevenes læringsmiljø er trygt og sikkert.

En god del foreldre som er kommet til skolen med sin bekymring og mistanker om at barnet deres blir mobbet, har opplevd å bli avspist med kommentarer av typen «vi har ikke mobbing på vår skole» eller «du engster deg helt uten grunn». Hvis du er rimelig sikker på at barnet ditt blir utsatt for mobbing, må du ikke slå deg til tåls med slike reaksjoner fra skolens side. For å få et godt utgangspunkt for å ta saken opp med skolen kan det likevel være en fordel å be barnet om, eventuelt sammen med deg, å føre en slags kortfattet loggbok over enkle fakta i forbindelse med trakasseriene: når de inntraff, hvem som deltok, og hva som ble sagt og gjort. Da har man noe konkret å legge fram i kontakten med skolen.

Det kan også være fornuftig å diskutere situasjonen med basisgruppens foreldrekontakter. Hvis det er andre foreldre til elever i gruppen som har rapportert om problemer med mobbing, er det naturligvis lettere å kreve en mer aktiv innsats fra skolens side. I så fall vil det blant annet være naturlig å få i stand et foreldremøte for basisgruppen eller for flere basisgrupper samtidig (1).

Ikke gi opp!

Hvis det likevel viser seg at lite blir gjort fra kontaktlærerens side, bør man gå videre til rektor på skolen eller til den pedagogisk-psykologiske tjenesten (PP-tjenesten). Har skolen rådgiver/sosiallærer, kan det også være en aktuell kontaktperson. Hvis, mot formodning, heller ikke dette fører fram, kan man ta kontakt med skolesjefen i kommunen og deretter eventuelt gå enda høyere i systemet – til fylkesmannens kontor (ett i hvert fylke). Det er viktig ikke å gi opp! Og foreldre skal ikke ha dårlig samvittighet for at de «maser om» tiltak mot mobbingen! Ved å forfølge saken med alvor og utholdenhet, vil de kunne hjelpe både sitt eget og andres barn på skolen.

Et spesielt problem kan oppstå hvis elever som blir mobbet, ikke ønsker at foreldrene skal ta opp saken med skolen. Som nevnt tidligere, er mobbeofferet ofte en litt engstelig og utrygg elev som ikke ønsker å stå i sentrum for alles oppmerksomhet, og som er redd for å gi sine plageånder «ubehag» ved å fortelle de voksne om deres aktiviteter. Ofte har barnet også blitt truet med mer mobbing om han eller hun skulle finne på «å sladre». Slike trusler har uten tvil ført til at mange mobbeofre har bestemt seg for å lide i stillhet av frykt for å komme «fra asken til ilden». Ikke sjelden er foreldre til mobbeofre blitt utsatt for sterkt press fra barnets side om ikke å ta kontakt med skolen av samme grunn. Av hensyn til det de tror er barnets beste, har også mange foreldre gitt etter for barnets ønsker og bønner.

Dette er i de fleste tilfeller å gjøre barnet en bjørnetjeneste. På lengre sikt er det sannsynligvis også til skade for mobberne at saken ikke kommer fram i lyset. Ved at det blir tatt skikkelig affære, vil de kunne få impulser til å utvikle seg i en ny og bedre retning.

Gi mobbeofferet effektiv beskyttelse!

På denne bakgrunn må ett forhold gjøres helt klart: Når man forsøker å ordne opp i et mobbeforhold, må man passe på at mobbeofferet blir garantert en effektiv beskyttelse. Saken må følges nøye opp inntil faren for nye mobbingsforsøk er fjernet. Den mobbede eleven må kunne stole på at de voksne både vil og kan gi den hjelp han eller hun trenger. Å ta opp et mobbeproblem hastig og i forbifarten uten å sørge for at offeret får en god beskyttelse mot videre trakassier, er nesten alltid å gjøre vondt verre. For å kunne gi den mobbede eleven tilstrekkelig trygghet er det som oftest nødvendig med et nært samarbeid og en tett utveksling av informasjon mellom skolen og elevens familie.

Det er vanligvis en fordel om kontaktlæreren eller foreldrene kan få den mobbede elevens samtykke til å ta opp saken. Hvis det mobbede barnet av frykt for negative konsekvenser ikke går med på de voksnes forslag, må de voksne likevel ta på seg ansvaret for å rydde opp i problemet. Da viser det seg ofte at den mobbede eleven etter en tid opplever en stor lettelse ved at saken til slutt er kommet for dagen. Men det må igjen understrekes at spesielt kontaktlæreren har en særlig forpliktelse til å verne om mobbeofferets trygghet på skolen.



Samtaler med foreldrene til de innblandede elevene

Hvis det er blitt klarlagt at det foregår mobbing i basisgruppen, er det viktig at skolen tar kontakt både med mobbeofferets og mobbernes foreldre. Hensikten med dette er å informere om situasjonen (hvis det ikke allerede er blitt gjort i forbindelse med utredningen av saken) og å prøve få i stand et konstruktivt samarbeid. Det er som regel ikke å anbefale at foreldrene til mobbeofferet selv tar kontakt med foreldrene til mobberne.

Det kan være hensiktsmessig at kontaktlæreren arrangerer et møte der både de innblandede elevene og deres foreldre er til stede. Målet må være å få i stand en grundig diskusjon av forholdene og å komme fram til en konkret handlingsplan. Hvis det mobbede barnet har fått ødelagt klær eller andre eiendeler i forbindelse med mobbingen, er det rimelig å ta opp spørsmålet om erstatning, for eksempel av mobbernes lommepenger. Det må også være et mål å prøve å opprette et så positivt samarbeid som mulig med de voksne i mobbernes familier, og å få dem til å utøve sin innflytelse over barnet sitt på en hensiktsmessig måte.

Det er åpenbart at mange foreldre til elever som mobber andre, har liten kjennskap til hva barna deres driver på med på skolen. Når de får klarlagt situasjonen, vil en del foreldre gjerne medvirke til å få i stand positive forandringer.

Man må imidlertid også regne med at en del foreldre til mobbere vil prøve å bagatellisere problemene og generelt innta en forsvarsholdning. Kanskje de heller ikke vil komme på møter de blir innkalt til. Selv om man altså ikke klarer å opprette et noenlunde positivt samarbeid med en del foreldre, må man i hvert fall gjøre alvorlige forsøk på å få det til. Uansett må mobbernes foreldre bli fortløpende informert om saken.

Av det foregående burde det framgå at vi stiller oss meget kritiske til «anti-mobbingsmetoder» som ikke også involverer foreldrene eller som til og med prøver aktivt å holde dem utenfor slikt arbeid (9).

Det forannevnte møtet med innblandede elever og deres foreldre bør ikke bli en engangsforeteelse, men må følges opp med nye sammenkomster, der man kan vurdere hvordan situasjonen har utviklet seg. Det er selv sagt også viktig å se til at eventuelle vedtak virkelig blir

gjennomført. Slike sammenkomster vil gjøre det lettere for både kontaktlæreren og foreldrene å ta kontakt, pr. telefon eller personlig, for å informere eller bli informert. Under gunstige omstendigheter kan det utvikle seg forholdsvis positive relasjoner mellom foreldrene til mobbere og mobbeoffer. Dette kan være et viktig steg i retning av å få slutt på mobbingen.

I mange tilfeller er det imidlertid klart på forhånd at det er et spent og fiendtlig forhold mellom de mobbende og mobbede elevenes familier. Det kan da være fornuftig å ha sammenkomster med én familie om gangen før man eventuelt arrangerer et fellesmøte. Hvis kontaktlæreren forventer at et fellesmøte vil bli vanskelig å håndtere, kan det være hensiktsmessig at også skolepsykologen eller en sosiallærer/rådgiver deltar.

Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?

Som allerede nevnt må det anses å være skolens hovedansvar å ta initiativ til og samordne arbeidet med å stoppe mobbing i skolemiljøet. Likevel er det klart at det også hvier et stort ansvar på foreldrene til mobbende elever. Det er jo mobberne som i stor grad er årsak til problemene ved at de plager og trakasserer medelever.

Får du beskjed fra skolen eller fra andre om at barnet ditt mobber medelever, kan det være tøft og vanskelig å måtte erkjenne dette. Men det hjelper ikke barnet ditt at du prøver å unnskyld og bagatellisere barnets oppførsel. Tvert i mot er det all grunn til å ta affære så raskt som mulig. Som tidligere påpekt, er barn eller unge som er aggressive mot kamerater, en risikogruppe når det gjelder såkalt antisosial utvikling med blant annet kriminalitet og alkoholmisbruk senere i livet. Det er derfor viktig å forsøke å styre ham eller henne inn i mer sosialt akseptable baner. Et første skritt i den retningen kan være at du stiller deg positiv til et samarbeid med skolen og mobbeofferets foreldre.

Her er i tillegg noen råd om hva du kan gjøre som foreldre:

- Du må gjøre det helt klart at du ser alvorlig på mobbingen og ikke vil godta slik atferd i fortsettelsen. Hvis både hjem og skole konsekvent gir negative reaksjoner på barnets mobbing, øker sjansen for at barnet skal endre seg.
- Du bør sammen med barnet eller den unge prøve å komme fram til noen enkle regler for daglig omgang i familien. Når barnet følger reglene, bør det få mye ros.

Bryter det reglene, er det viktig at dette får en eller annen negativ konsekvens for barnet. Det kan for eksempel være å miste lommepenger for en tid eller en annen fordel, men juling må aldri forekomme.

- Du bør prøve å tilbringe mer tid sammen med barnet og skaffe deg god kjennskap til hvem barnet er sammen med og hva det driver med. Det å være sammen med barnet kan dessuten bidra til felles positive opplevelser og en bedre forståelse for barnets væremåte. Det er lettere for barnet eller den unge å endre sin aggressive atferd hvis han eller hun føler seg noenlunde likt.
- Kanskje kan du hjelpe barnet til å bruke energien og dominansbehovet sitt på en mer konstruktiv måte, for eksempel innenfor idrett som fotball, der man har et fast regelsystem? Kanskje barnet har et spesielt talent som kan utvikles?
- Du bør også være oppmerksom på at det er mye forskning som viser at underholdningsvold på fjernsyn og video med stor sannsynlighet forsterker aggressive tendenser hos barnet eller den unge. Dermed er det all grunn til å vise en restriktiv holdning på dette området.

Hvis ikke slike tiltak eller det eventuelle samarbeidet med skolen etter en viss tid har ført til merkbare forandringer i barnets eller den unges atferd, bør du ta kontakt med barnepsykolog eller barnepsykiater for å få sakkyndig hjelp.

Hva kan foreldrene til et mobbeoffer gjøre?

Mange elever som blir mobbeoffer, i hvert fall av den underdanige typen, ville sannsynligvis utvikle seg helt normalt hvis de ikke ble utsatt for mobbing fra aggressive medelever (6). Det er derfor åpenbart at en vesentlig del av arbeidet med å bekjempe mobbing i skolen må gå ut på å stoppe og endre mobbernes og medløpernes atferd. Foreldre til et barn som blir mobbet, må for all del ikke oppfatte mobbingen som et uunngåelig innslag i barnets oppvekst. Foreldre må følgelig ikke gi opp og passivt akseptere situasjonen hvis ikke kontaktlæreren eller skolen ser på saken med tilstrekkelig alvor i første omgang, som vi understreket tidligere.

Likevel er det klart at mange mobbeoffer er noe usikre og engstelige av legning, med forholdsvis dårlig selvtilitt og få eller ingen venner. Det kan derfor i en del tilfeller



være fornuftig at foreldrene prøver å hjelpe barnet eller den unge til en bedre tilpassing i skolen og ellers - uavhengig av den aktuelle mobbesituasjonen.

Her er noen råd:

- Prøv å hjelpe barnet til å få styrket sin selvtilit ved for eksempel å stimulere eventuelle talenter eller positive egenskaper.
- Hjelp barnet til å få kontakt med andre grupper jevnaldrende (som helst ikke er i barnets egen basisgruppe), for eksempel gjennom idrett, musikk eller andre fritidssysler. Spesielt kan fysisk trening – om det bare finnes en antydning til interesse eller forutsetninger i den retningen – føre til at barnet «sender ut andre signaler» til omgivelsene.
- Oppmuntre barnet til å ta kontakt med, eventuelt be med hjem, en rolig og vennlig elev fra skolen. Siden sosialt avviste barn ofte ikke er særlig flinke i sine kontaktforsøk, er det viktig at foreldrene eller kanskje skolepsykologen hjelper barnet med konkrete råd om hvordan det kan gå fram for å få og opprettholde god kontakt med jevnaldrende.
- Det er viktig at foreldrene hele tiden forsøker å støtte barnets tendenser til kontakt og aktiviteter utenfor familien. Prøv å unngå å bli overbeskyttende, men følg samtidig så diskret med som mulig i det som skjer, og legg forholdene til rette for en positiv utvikling.
- Iblant kan barnet oppføre seg på en måte som irriterer og provoserer omgivelsene. I slike tilfeller er det en oppgave for foreldrene å prøve å hjelpe barnet – forsiktig, men bestemt og konsekvent – med å finne mer hensiktsmessige reaksjonsmåter og til å få større forståelse for samspillet i kameratflokk.
- Finnes det innslag av hyperaktivitet i barnets atferd, kan det i en del tilfeller være nødvendig å få ekstra hjelp fra spesielt sakkyndig barnepsykolog eller barnepsykiater. (For mer detaljert informasjon om hva foreldre til mobbere og mobbeofre kan gjøre, se 1.)

Skifte av gruppe eller skole?

Hvis det tross gjentatte forsøk viser seg vanskelig å få slutt på mobbingen av barnet, kan det kanskje bli aktuelt å overveie skifte av gruppe eller skole. Dette er muligens en «løsning» som også er blitt foreslått fra skolens side. Det uheldige med flytting av et mobbeoffer er at det gir en dårlig signaleffekt: på en måte plasserer det skylden for problemene på mobbeofferet og antyder at det hele vil løse seg bare offeret forsvinner fra gruppen eller skolen. Derfor bør man så langt mulig prøve å løse problemet «på stedet» uten skifte av gruppe. Hvis det likevel blir aktuelt med flytting, bør man i første rekke tenke på den eller de aggressive, mobbende elevene.

Hvis det er en uheldig kombinasjon av aggressive elever i en gruppe, bør man i samråd med foreldrene overveie å fordele disse elevene på ulike grupper og eventuelt skoler. Det kan ofte oppnås gode resultater gjennom splitting av en slik «gjeng». Det å forespeile en aggressiv elev at han eller hun eventuelt kan bli forflyttet hvis ikke mobbingen opphører, kan også øke elevens motivasjon til å endre sin atferd.

Hvis heller ikke slike tiltak fører til de ønskede resultater, bør man som siste utvei overveie å la mobbeofferet flytte til en annen gruppe eller skole. Erfaringen har nemlig vist at slike forflyttinger i enkelte tilfeller kan ha klare positive virkninger for den mobbede eleven. Men det er viktig at forflyttingen blir nøye planlagt og forberedt i samråd mellom de berørte lærerne og foreldrene for å få så vellykket resultat som mulig. Blant annet er det av betydning at elevene i det nye miljøet er vennlige og velvillig innstilt til nykommere.



HVA MER KAN SKOLEN GJØRE?

Et skolebasert tiltaksprogram mot mobbing. Vi har nå diskutert en del tiltak som det er naturlig å forvente at skolen setter i verk i forbindelse med et konkret mobbetilfelle på skolen. Men siden dette heftet i hovedsak er skrevet som en foreldreveiledning, er det først og fremst tiltak som direkte eller indirekte berører foreldre, som er tatt opp. Det er derfor viktig i det minste å orientere om hva skolen mer generelt kan gjøre for å forebygge og redusere mobbeproblemer med et spesielt skolebasert tiltaksprogram, Olweus-programmet mot mobbing og antisosial atferd.

Dette tiltaksprogrammet ble utviklet og vitenskapelig evaluert i 42 skoler med 2500 elever i Bergen over en periode på to og et halvt år, fra 1983 til 1985. Denne første evalueringen viste meget positive resultater (1,10). Fra år 2001 inngår dette tiltaksprogrammet i regjeringens handlingsplan mot barne- og ungdomskriminalitet, og det er blitt innført på mer enn 500 norske grunnskoler. Seks nye vitenskapelige evalueringsstudier med mer enn 20 000 elever har bekreftet og forsterket resultatene fra den første evalueringen (11).

I dette heftet rapporterer vi kun hovedresultatene av den første evalueringen av Olweus-programmet. I tillegg gir vi en kortoversikt over kjerneelementene i programmet og noen av de prinsippene det bygger på. En mer detaljert beskrivelse finnes i boken «Mobbing i skolen: Hva vi vet og hva vi kan gjøre» (1) og i en egen lærerveiledning (12) samt på www.uib.no/psyfa/hemil/mobbing. De foreldrerettede tiltakene som er nevnt i dette heftet, inngår som deler av dette tiltaksprogrammet.

Virkninger av tiltaksprogrammet

- Forekomsten av mobbeproblemer i skolen minsket kraftig – med mellom 50 og 70 prosent- allerede etter ett år. Problemene ble ikke forskjøvet til skoleveien. Virkningene av programmet var enda noe sterkere etter to år enn etter ett år.
- Ikke bare mobbeproblemene ble redusert. Det kunne også registreres en klar nedgang i annen antisosial atferd som hæververk, nasking og skulk. Det sosiale klimaet ble bedre, elevenes trivsel ble større og deres holdning til skolen og skolearbeidet mer positiv. I tillegg hadde tiltaksprogrammet også en forebyggende virkning: Antallet «nye mobbingstilfeller» ble klart mindre etter innføringen av programmet (1, 10).

Resultatene må betegnes som svært positive, særlig ettersom mange tidligere forsøk (i andre land) på å redusere aggressiv og antisosial atferd blant barn og ungdom har hatt relativt liten framgang. Betydningen av resultatene forsterkes også av det forhold at det har skjedd en meget urovekkende økning av vold og annen antisosial atferd i de fleste industriland de siste tiårene. I de skandinaviske landene har ulike former for registrert kriminalitet, inklusive voldsforbrytelser, økt med 300–500 prosent eller mer siden 1960-årene.

Oversikt over Olweus-programmet mot mobbing og antisosial atferd

Generelle forutsetninger

- * Bevissthet og engasjement hos de voksne

Tiltak på skolenivå

- * Elevundersøkelse med spørreskjema
- * Studiedag om mobbing
- * Bedre inspeksjon i friminuttene
- * Opprettelse av samordningsgruppe på skolen
- * Pedagogiske samtalegrupper (lærere og annet personale)

Tiltak på gruppenivå

- * Skoleregler mot mobbing — ros og sanksjoner
- * Regelmessige gruppemøter (lærer og elever)
- * Foreldremøte

Tiltak på individnivå

- * Alvorlige samtaler med mobbere og mobbeofre
- * Samtaler med foreldrene til innblandede elever
- * Utvikling av individuelle tiltaksplaner

Prinsipper og kjennetegn

Tiltaksprogrammet bygger på et fåtall nøkkelpinsipper som er utledet fra forskning omkring utvikling og forandring av problematferd, spesielt aggressiv atferd. Det er viktig å prøve å skape både et skolemiljø og et hjemmemiljø som på den ene siden kjennetegnes av varme, positiv interesse og engasjement fra de voksnes side, og av faste grenser mot uakseptabel atferd på den andre. For det tredje bør man konsekvent bruke noen form for ikke-fysisk, ikke-fiendtlig negativ følge (sanksjon) hvis en elev bryter antimobberegulene. For det fjerde forventes de voksne i skole og hjem å fungere som autoriteter, i det minste i visse henseender, og positive rollemodeller. I korthet kan man si at tiltaksprogrammet bygger på en autoritativ (NB! ikke autoritær) modell for forholdet mellom voksne og barn/unge. I en slik modell forventes de voksne på skolen å være autoriteter med ansvar for elevenes totalsituasjon, ikke bare deres innlæring, men også for deres sosiale relasjoner.



Programmet har følgende fire delmål:

- *Å øke bevisstheten og kunnskapen om mobbeproblemer samt å fjerne en del myter om mobbing og årsaker til mobbing.* Å bruke mobbspørreskjemaet i en anonym kartlegging er et viktig steg for å få mer konkret informasjon om forekomst og art av problem på den enkelte skole (13).
- *Å få lærere og foreldre til aktivt å engasjere seg.* Dette innebærer blant annet at de voksne må ta ansvar for å ha godt tilsyn med hva som foregår blant elevene på skolen. En side av dette er å organisere god inspeksjon i friminuttene. Videre oppfordres lærerne til å gripe inn i mistenkelige situasjoner, og å formidle et klart budskap til elevene: Vi aksepterer ikke mobbing på vår skole. Lærerne oppfordres også sterkt til å sette i gang med alvorlige samtaler med mobbeoffer og mobbere, og med deres foreldre, hvis man har identifisert eller har mistanke om et mobbeproblem i klassen, som diskutert tidligere. Igjen bør det grunnleggende budskapet være: Vi tillater ikke mobbing på vår skole, og vi vil sørge for at det blir slutt på det. Selvfølgelig må slike tiltak følges opp og nøye overvåkes av de voksne. Ellers kan mobbeofferets situasjon lett komme til gå fra «vondt til verre».
- *Å innføre noen enkle og klare regler mot mobbing.* Følgende fire regler blir brukt i programmet.

«Vi skal ikke mobbe andre.»

«Vi skal forsøke å hjelpe elever som blir mobbet.»

«Vi skal også være sammen med elever som lett blir alene.»

«Hvis vi vet at noen blir mobbet, skal vi fortelle det til kontaktlæreren (eller annen lærer) og de hjemme.»

Et slikt sett av regler tjener også som grunnlag for diskusjoner med elevene om hva som menes med mobbing, og hvilke negative følger (sanksjoner) man skal gripe til når elever bryter reglene. De regelmessige, lærerstyrte møtene i basisgruppen er et bra forum for slike diskusjoner, og man kan der følge opp hvordan elevene forholder seg til de fastsatte reglene og om de planlagte tiltakene fungerer som de skal. Det er viktig at læreren konsekvent anvender en eller annen form for negative følger ved brudd på reglene, men også at hun eller han gir rikelig med ros når reglene blir fulgt.

- *Å gi støtte til og effektiv beskyttelse av mobbeofferet.* Hvis det ovennevnte regelverket etterleves, vil det vanligvis være et godt vern for elever som lett blir mobbet. I tillegg kan læreren gi hjelp ved å prøve å få «nøytrale» eller veltilpassede elever til å forbedre situasjonen for mobbeofrene på ulike måter. Læreren kan videre bruke sin fantasi for å hjelpe mobbede elever til å hevde seg på en positiv måte og til å gjøre seg nyttige og verdifulle i kameratenes øyne. Foreldre til mobbede barn oppfordres til å motivere dem til å ta kontakt med nye kamerater, og å vise dem i detalj hvordan de kan bli kjent med andre, og hvordan de kan opprettholde vennskapelige forhold.

Selv om mange av tiltakene i dette skolebaserte programmet ikke direkte berører elevenes foreldre, er det av stor betydning at foreldre kjenner til at det finnes et slikt tiltaksprogram med vitenskapelig dokumenterte virkninger. Det er også viktig å vite at dette tiltaksprogrammet ikke krever store økonomiske investeringer; det dreier seg framfor alt om de voksnes holdninger, atferd og rutiner, samt bruk av personalets tid. Man kan altså oppnå en dramatisk reduksjon av omfanget av mobbing med forholdsvis enkle, men velvalgte midler.

Med denne kunnskapen kan enkelte foreldre eller grupper av foreldre på en skole legge et visst press på skolen for å få innført effektive problemreducerende og forebyggende tiltak.

Man må imidlertid være klar over at mobbing i skolen er et problem som ikke kan løses én gang for alle. Det må følgelig finnes en permanent beredskap til å motarbeide mobbetendenser i skolemiljøet; dette gjøres best ved å ha et godt tiltaksprogram som et fast innslag i skolens hverdag.



HVORDAN KAN VI FOREBYGGE MOBBING?

Hva slags oppvekstvilkår skaper aggressive barn? Et framtreddende kjennetegn ved elever som mobber andre, er at de har et aggressivt reaksjonsmønster – at de viser aggressiv atferd i mange ulike situasjoner. En stor del av de aggressive barna har vist slik atferd lenge før de begynte på skolen(14). Det blir da viktig å stille spørsmålet: Hva slags oppvekstvilkår fører til utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster?

Det er særlig fire faktorer som har vist seg å være betydningsfulle når det gjelder utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster (15, 16). Det er først og fremst gutter som har vært gjenstand for mer systematisk forskning på dette området.

For det første spiller foreldrenes og framfor alt den primære omsorgspersonens følelsesmessige grunninnstilling til gutten en viktig rolle, kanskje spesielt i hans tre-fire første leveår. Mangel på varme og engasjement øker klart risikoen for at gutten skal bli aggressiv og fiendtlig innstilt til sine omgivelser.

Det betyr også mye hvor ettergivende og tillatende foreldrene har vært overfor aggressiv og annen uønsket atferd fra barnets side. Hvis de primære omsorgspersonene har vært «tolerante» og tillatt mye uten å sette klare grenser for aggressiv atferd mot kamerater, søsken og voksne, fører dette til en økning, og ikke til en reduksjon – som mange synes å tro – av barnets aggressivitet.

Vi kan sammenfatte resultatene så langt med å si at for lite kjærlighet og omsorg og for mye «frihet» under oppveksten bidrar sterkt til utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster.

En tredje faktor som øker barnets aggressive atferd, er foreldrenes bruk av såkalte maktorienterte oppdragsmetoder som fysisk avstraffelse og voldsomme følelsesutbrudd. «Vold avler vold.» Det er altså viktig å sette klare grenser og ha visse faste regler for barnets atferd, men det må ikke gjøres med juling, fysisk avstraffelse og lignende metoder.

Endelig spiller barnets temperament en rolle ved utviklingen av et aggressivt reaksjonsmønster. Et barn med et aktivt og hissig lynne utvikles lettere til en aggressiv tenåring enn et barn med et ordinært eller mer rolig temperament. Effekten av temperamentsfaktoren er imidlertid svakere enn av de første to forholdene: mangel på kjærlighet og uklare grensesetting.

Det bør understrekes at dette er hovedtendenser. I enkelte tilfeller kan andre faktorer – som fravær av en far eller nærvær av en brutal far eller mor – ha spilt en sentral rolle, og årsakssammenhengene kan vise seg å være noe annerledes.

Kjærlighet og grenser

Disse resultatene og annen forskning om barns oppvekstvilkår kan gi opphav til følgende viktige, generelle konklusjoner:

Mye kjærlighet og engasjement fra oppdragerens side, klare grenser for hva som er tillatt og ikke-tillatt oppførsel samt anvendelse av ikke-fysiske oppdragsmetoder, skaper ikke-aggressive, harmoniske, og selvstendige barn.

Man kan regne med at denne konklusjon gjelder for så vel gutter som jenter, og at de nevnte faktorene er viktige både for yngre og eldre barn/ungdommer. Når barna er i tenårene, er det også av stor betydning at foreldrene forsøker å ha et noenlunde godt tilsyn med barnets aktiviteter utenfor skolen, hva det driver med, og hvem det er sammen med. De fleste uønskede aktiviteter, også mobbing og antisosiale eller kriminelle handlinger, foregår vanligvis når foreldrene ikke vet hva barnet holder på med, eller når de eller andre voksne ikke er til stede.

De fire oppdragsfaktorene vi har nevnt som er viktige for utviklingen av et aggressivt reaksjonsmønster, er naturligvis ikke uavhengige av forholdet mellom de voksne i familien. Mange konflikter med stadig uenighet og åpen krangel mellom de voksne – enten det fører til skilsmisse eller ikke – skaper utrygge forhold for barna og er forbundet med bruk av mindre gode oppdragsmetoder av den typen som er nevnt ovenfor. For å redusere mulige skadevirkninger bør foreldrene i hvert fall unngå å trekke inn barnet som forbundsfelle i konflikter med den andre parten. En del forskning tyder også på at konflikter mellom foreldrene har mindre negative følger når de tas opp i enerom enn når de utspilles åpent overfor barnet.

Det er også av interesse å vite noe om hvilke forhold som viste seg ikke å ha sammenheng med guttenes aggresjon i de nevnte undersøkelsene. Dette gjelder blant annet familiens såkalte sosioøkonomiske forhold som inntektsnivå, utdanning og bostandard. Det finnes altså aggressive og ikke-aggressive barn og unge i alle samfunnslag, og det samme gjelder barn og unge som blir mobbet. Man kan altså i de fleste tilfeller ikke forklare at en elev mobber eller blir mobbet som en følge av dårlige sosiale eller økonomiske forhold i familien. Det er heller ikke noen sammenheng mellom familiens sosioøkonomiske forhold og de fire oppdragsfaktorene. Det ser altså ut til at det finnes forholdsvis like mange «gode» og «mindre gode» foreldre i alle samfunnslag.

For å unngå at barna utvikler aggressive reaksjonsmønstre, må man altså som foreldre prøve å ta i bruk så gode oppdragsmetoder som mulig og skape hensiktsmes-



sige oppvekstvilkår for barna. Resultatene som vi har rapportert om, gir en viss pekepinn om hva foreldre kan gjøre og helst ikke bør gjøre for å unngå at barna deres utvikler seg i aggressiv retning. (Se også «Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?» s. 22)

«Foreldrevettregler»

I tillegg vil vi gjengi noen generelle foreldrevettregler som kanskje kan være til nytte for omsorgspersoner som ønsker å gi barn gode oppvekstvilkår. Her er et utvalg av opprinnelig ti foreldrevettregler signert Aud Fossen og tidligere barneombud Målfrid Grude Flekkøy (17):

- Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk. Barn føler seg trygge når det er grenser rundt dem i dagliglivet. Men de kan ikke la være å utfordre grenser.
- La barnet føle at det er betydningsfullt. Barn har et stort behov for å føle at det er viktig for foreldrene. Barn vokser på kjærlighet og utfordringer.
- Hold avtaler med barnet. Barn føler seg maktesløse hvis du bryter avtaler uten å ha en god grunn. Hvis det ikke

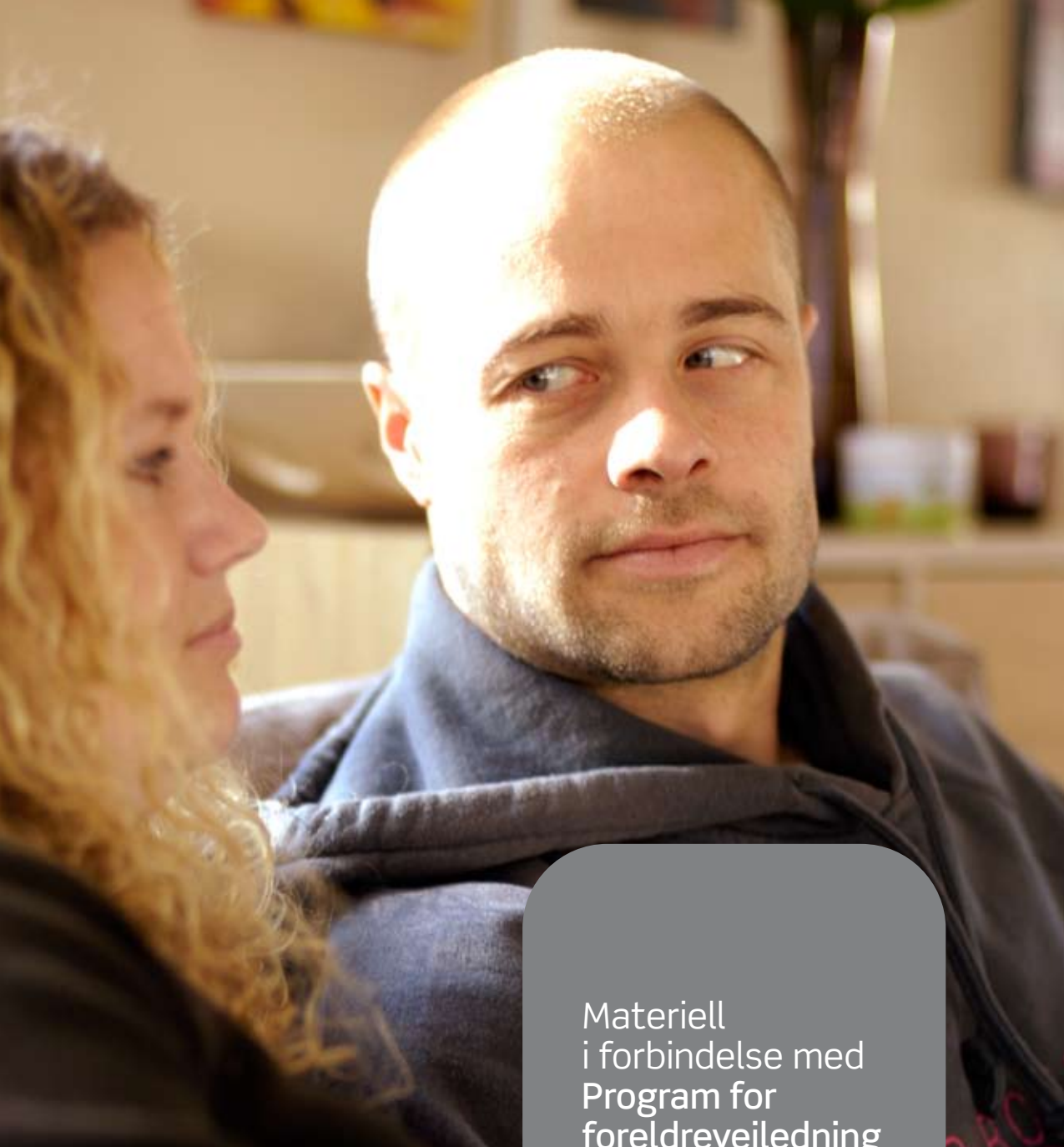
trygt kan stole på deg, hvem kan det stole på da? Husk at det du gjør i dag, er med på å skape framtiden.

- Skrem ikke barnet unødige. Noen ganger er det nødvendig å advare barnet mot farlige situasjoner, men barn skal ikke skremmes til lydighet. Spar barnet for oppskakende viten om ting det ikke kan gjøre noe med.
- Le med og ikke av barnet. Barn er stolte, og kan bli dypt såret når de føler seg latterlige. Le med barnet, humor er en fin ting.
- Husk å rose barnet ditt. Oppmuntring og gode ord motiverer barnet til samarbeid. Positiv støtte styrker barnets selvfølelse og skaper pågangsmot. Livet er fullt av nye utfordringer. Da er det godt å ha tro på seg selv.
- Husk at du er et forbilde for barnet. Barnet har knyttet seg til deg med sin dypeste kjærlighet og beundring. Derfor ønsker det å bli lik deg – i alle fall mens det er lite. Det du gjør, det gjør barnet. Det du sier og mener, det gjentar barnet.

Vi har i dag en hel del systematisk, forskningsbasert kunnskap om mobbing blant barn og unge. Vi har også skolebaserte tiltaksprogram som har dokumenterte positive virkninger når det gjelder å minske og forebygge mobbeproblemer. Når alt kommer til alt, er det de voksnes vilje og engasjement som avgjør hvor mye mobbing som skal få forekomme i våre skoler og andre barne- og ungdomsmiljøer. Hvis vi samarbeider, kan mye oppnås med forholdsvis enkle midler. Slik innsats vil gjøre livet lettere for mange tusen barn og unge i Norge!



- (1) Olweus, D.: **Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre.** Universitetsforlaget, Oslo 1992.
- (2) Olweus, D.: **Bullying at school: What we know and what we can do.** Blackwell Publishers, Oxford 1993.
- (3) Olweus, D.: Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 35/1994, 1171-1190.
- (4) Olweus, D.: **Analyse av digitalmobbing og annen mobbing blant 4000 grunnskolelever i Oslo-skoler høsten 2005.** Manuskript under arbeid. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, 2006.
- (5) Olweus, D.: **Hakkekyllinger og skolebøller. Forskning om skolemobbing.** Cappelen, Oslo 1974.
- (6) Olweus, D.: «Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes.» In K.H. Rubin, & J.B. Asendorf (eds.): Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood. Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1993.
- (7) Olweus, D.: **Aggression in the schools. Bullies and whipping boys.** Hemisphere Press (Wiley), Washington, D.C. 1978.
- (8) **Elevenes skolemiljø. Kapittel ga i opplæringsloven.** Utdanningsdirektoratet, 2004.
- (9) Olweus, D.: «Farstametoden en olycka för svensk skola.» **Lärartidningen** (Stockholm) 13/1994, 22-23.
- (10) Olweus, D.: «Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program.» In D. Pepler, & K. Rubin (eds.): The development and treatment of childhood aggression. Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1991.
- (11) Olweus, D. A useful evaluation design, and effects of the Olweus Bullying Prevention Program. **Psychology, Crime & Law**, 11, 389-402, 2005.
- (12) Olweus, D.: **Olweus' kjerneprogram mot mobbing og antisosial atferd. En lærerveiledning.** Manuskript, 2001. (Kan rekvireres fra olweus@online.no.)
- (13) **Olweus' spørreskjema om mobbing.** Revidert versjon, 1996. (Kan rekvireres fra olweus@online.no.)
- (14) Olweus, D.: «Stability of aggressive reaction patterns in males: A Review», **Psychological Bulletin**, 86/1979, 852-875.
- (15) Olweus, D.: «Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis», **Developmental Psychology**, 16/1980, 644-660.
- (16) Olweus, D.: «Vad skapar aggressiva barn?» I A.O. Telhaug & S.E. Vestre (red.): Normkrise og oppdragelse. Didakta, Oslo 1981.
- (17) «Foreldrevettreglene», **Bergens Tidende**, 22.10.1994



Materiell
i forbindelse med
Program for
foreldreveiledning

1. ICDP – International Child Development Programmes

Program for å fremme barns psykososiale utvikling:

1. Bok

Ledet samspill fra spebarn til skolealder

For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage og barnevernstjeneste m.m. Karsten Hundeide. Vett & Viten AS, Asker. Revidert 2001. ISBN 82-412-0484-1

2. Samtalehefte

Åtte temaer for godt samspill

For foreldre som deltar i grupper. Karsten Hundeide Bestillingsnummer Q-0923 (finnes på bokmål, nynorsk, samisk, engelsk, urdu, tamil, arabisk, somali, tyrkisk, kurdisk, russisk, vietnamesisk, albansk, og persisk)

3. Videoprogrammene Ledet samspill – program for barnehage, Ledet samspill – program for helsestasjon

Hver videokassett inneholder to programmer som er spesielt rettet mot henholdsvis barnehage- og helsestasjonspersonell og andre fagfolk som arbeider med foreldre veiledning. InterMedia Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

4. Tre bøker for foreldre

• 0-1 år: Du og jeg (utsolgt)

• 1-3 år: Sammen ut i verden

ISBN 82-412-0287-3

• Samspill, selvstendighet og samarbeid

ISBN 82-412-0288-1 Henning Rye. Vett & Viten AS, Asker 1996. Finnes også som hefter på engelsk (Q-0953 E) og samisk (Q-0953 S)

5. Video

Når du og jeg er sammen

'Inneholder tre korte programmer for foreldre fra dagliglivets barnforeldresamvær. Disse egner seg som innføring i grunnleggende og universelle sider ved kontakt og samvær mellom omsorgsgiver og barn null til seks år. InterMedia Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar. Videoen finnes også på samisk og engelsk.

2. «Det viktigste i barneoppdragelsen»

For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage, barnevernstjeneste og skole m.m.

Bok om temaene:

Utvikling av empati og styring av aggresjon.

Magne Raundalen Pedagogisk Forum, Oslo 1996. ISBN 82-7391-040-7.

3. Video - Tidlig samspill

– en eksempelsamling For foreldregrupper InterMedia. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

4. Samspill i skolen og mellom foreldre og skolebarn

Program for å styrke samspillet i skolen og samspillet mellom foreldre og skolebarn i grunnskolealder.

1. Video Samspill i skolen

For fagfolk. InterMedia Universitetet i Oslo Regi: Bjørn Skaar

2. Video Samspill foreldre

– skolebarn. For foreldre. InterMedia. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

3. Veiledningshefte Samspill i skolen

Samspill foreldre – skolebarn. Felles bruker-hefte til de to videoene. Dag Skilbred, Bjørn Skaar m.fl. Bestillingsnummer Q-0993

5. Temahefter for foreldre

1. Adopsjonsfamilien

En veileder for adoptivforeldre. Amalia Carli og Monica Dalen Revidert utgave 2006. Bestillingsnummer Q-0931 (norsk) Q-0931 E (engelsk)

2. Mobbing blant barn og unge

Informasjon og veiledning til foreldre. Dan Olweus og Cecilia Solberg Revidert utgave 2006. Bestillingsnummer Q-0933 (norsk) Q-0933 E (engelsk)

3. Foreldre – til barns beste

Om barneoppdragelse før og nå. Harald Thuen og Hilchen Sommerschild Pedagogisk Forum 1997. Bestillingsnummer Q-0934

4. Små barns sorg

Informasjon og veiledning til foreldre. Atle Dyregrov. Revidert utgave 2006. Bestillingsnummer Q-0935 (norsk) Q-0935 E (engelsk)

5. Syke barn i familien

Informasjon og veiledning til foreldre. Elin Hordvik og Marianne Straume Pedagogisk Forum 1997 Bestillingsnummer Q-0936 (norsk) Q-0936 E (engelsk)

6. Barn og unges medie verden

Informasjon og veiledning til foreldre. Karin Hake. Pedagogisk Forum 2000 Bestillingsnummer Q-1017

7. Fedre og barn

Informasjon og veiledning til foreldre. Berger F. Hareide og Jan B. Moe Revidert utgave 2006. Bestillingsnummer Q-0995

8. Foreldrerollen i rusforebyggende arbeid – ærlighet, humor og utholdenhet.

Arne Klyve. 2004 Bestillingsnummer Q-1077 B

9. Spiseforstyrrelser og overvekt hos barn og unge

Runi Børresen og Jan H. Roserving. 2005 Bestillingsnummer Q-1074 B

Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverksloven og fotografloven eller i strid med avtaler om kopiering som er gjort med Kopinor, interesseorganer, eller rettighetshavere av åndsverk.



Dan Olweus er professor og gruppeleder for Olweus-gruppen mot mobbing og antisosial atferd med tilknytning til HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen. Han gjennomførte den første vitenskapelige undersøkelsen i verden om mobbing på begynnelsen av 1970-tallet. Olweus' bok «Mobbing i skolen: Hva vi vet og hva vi kan gjøre» (1992) er blitt oversatt til 15 språk. Han har fått en rekke utmerkelser for sin forskning og sitt tiltaksprogram mot mobbing, blant annet Nordisk Ministerråds «Folkehelsepris» i 2002.

Cecilia Solberg er utdannet sykepleier og journalist. Hun har arbeidet i Lillesand kommune siden 2001; bl.a. som oppvekstkonsulent i Enhet for familie og oppvekst. Hun er i dag leder for Kultur og fritid, som tar del i Lillesand kommunes tverrfaglige satsing på oppvekstmiljøet for barn og unge.