

Handlingsplan for et godt psykososialt miljø i skolene og SFO

Ås kommune



«Et godt psykososialt miljø og et godt læringsmiljø forebygger mobbing»

(Utdanningsdirektoratet 2011)

Forord

Handlingsplan for et godt psykososialt miljø i skolene og SFO, er utarbeidet etter vedtak i Hovedutvalg for oppvekst og kultur og Hovedutvalg for helse sosial, av 9. mai 2016 på bakgrunn av sak Tverretattlig satsing på å forebygge, fange opp og håndtere mobbing av barn og unge i Ås.

Planen er utarbeidet av Pedagogisk innsatsteam ved Ås PPS, i samarbeid med oppvekst- og kultursjefen. Det er vedtatt at planen skal implementeres, synliggjøres og brukes konsekvent av alle skolene og SFO i kommunen. Handlingsplanen skal rulleres hvert 4. år, første gang i 2020. Planen ble gjort gjeldende fra januar 2017.

Kunnskapsdepartementet har siden planen ble igangsatt, revidert opplæringslovens kapittel 9A, som handler om elevenes læringsmiljø. Endringene trådte i kraft fra 1. august 2017. Planen er revidert i henhold til nye lovkrav.

Revidert, Ås, 04.01.2018

Ellen M. Benestad
Etatsjef oppvekst og kultur, Ås kommune

Innholdsfortegnelse

Innledning	5
Del 1: Lovverk	6
1.1 FNs barnekonvensjon	6
1.2 Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa	6
Kapittel 9 A. Elevane sitt skolemiljø	6
1.2.1 Hvem omfattes av aktivitetsplikten?.....	8
1.2.2 Plikt til å følge med	8
1.2.3 Plikt til å gripe inn	8
1.2.4 Plikt til å varsle	8
1.2.5 Plikt til å undersøke	9
1.2.6 Plikt til å sette inn egnede tiltak.....	9
1.2.7 Elevene skal høres	9
Del 2: Skolens helhetlige arbeid med et trygt psykososialt miljø	11
2.1 Fremme et trygt og godt skolemiljø	11
2.1.1 Skolekultur.....	11
2.1.2 Skoleledelse	11
2.1.3 Relasjonsbasert klasseledelse – relasjonen voksen og elev	11
2.1.4 Elev-elev-relasjoner	12
2.1.5 Foreldresamarbeid	12
2.2 Forebygge mobbing og andre krenkelser	12
2.2.1 Hva kan krenkelser være?	13
2.2.2 Hvordan definere mobbing?	14
2.3 Håndtere mobbing og andre krenkelser	14
2.3.1 Plikt til å følge med – et kontinuerlig arbeid.....	14
2.3.2 Plikt til å gripe inn – nulltoleranse i praksis.....	15
2.3.3 Plikt til å varsle rektor - lav terskel	15
2.3.4 Plikt til å undersøke – ved mistanke.....	15
2.3.5 Plikt til å sette inn tiltak - mot enkeltelever, grupper eller hele skolen.....	15
2.3.6 Hvis det avdekkes mobbing eller konflikter	16
2.3.7 Hva sier forskning om de som mobber og mobbes, og hvilke konsekvenser har det for skolen?.....	17
Del 3: Tiltak, rutiner og planer for å sikre arbeidet med det psykososiale miljøet i Ås kommune	17
3.1 Kommun nivå/skoleeie nivå	17
3.2 Skolenivå	18
3.3 Klasse- og gruppenivå	18
3.4 Elevnivå	18
3.5 Samarbeid med foresatte	18
Litteratur/kilder	19

Vedlegg 1: Forslag til tiltak som sikrer skolens arbeid med det psykososiale miljøet .	21
Vedlegg 2: Tegn på mistrivsel	23
Vedlegg 3: Typetilfeller digitale krenkelser	24
Vedlegg 4: Skolens samarbeidspartnere	25
Vedlegg 5: Nyttige kilder, ressurser.....	27

Innledning

«Et trygt psykososialt skolemiljø kjennetegnes blant annet av at elevene trives på skolen, at de har tro på sine egne ferdigheter og opplever faglig mestring, og at de har et godt forhold til andre elever og lærere på skolen. Et trygt psykososialt skolemiljø handler også om at elevene kan være sikre på at skolen tar krenkelser, mobbing, trakassering og diskriminering på alvor, og jobber systematisk for å forebygge slike hendelser» (NOU, 2015, s. 115).

«Handlingsplan for et godt psykososialt miljø i skole og SFO i Ås kommune» er et overordnet dokument som skal sikre det systematiske arbeidet med det psykososiale miljøet på skoleeier- og skolenivå. Målet er at handlingsplanen skal være en støtte til den enkelte skole og skolefritidsordning i det forebyggende og systematiske arbeidet med å fremme læring, helse og trivsel, og en støtte til å håndtere de situasjoner som oppstår.

Arbeidet for et godt psykososialt miljø i skolene og SFO må foregå parallelt på skoleeiernivå, skolenivå, gruppe- og elevnivå og i samarbeid med foresatte. Dette arbeidet spenner seg fra skoleeiers og skolenes overordnede arbeid med planer og rutiner, ned til hvordan man griper inn overfor de «små» krenkelsene elever kan oppleve i løpet av en dag. Arbeidet omfatter alle som jobber i skolen.

Planen er delt inn i tre deler. FNs barnekonvensjon med sine fire sentrale prinsipper, og kapittel 9A i opplæringsloven presenteres i første del.

I andre del tar handlingsplanen utgangspunkt i at det helhetlige arbeidet med et trygt psykososialt miljø er tredelt, etter følgende modell:



Figur 1 (Udir, LMS & Iktsenteret, 2016).

Det er viktig å jobbe på alle tre områdene for å skape et trygt godt skolemiljø.

1. *Fremme et trygt og godt skolemiljø* er en del av den daglige pedagogiske virksomheten i skole og SFO. Dette handler om de skoleomfattende tiltakene som har som mål å utvikle og opprettholde et trygt skolemiljø. I denne delen presenteres faktorene som har betydning for dette arbeidet; skolekultur, skoleledelse, relasjonsbasert klasseledelse/elev-voksenrelasjon, elev-elevrelasjon og foreldresamarbeid.
2. *Forebygge mobbing og andre krenkelser* er arbeidet som er spesielt rettet mot å minske risikoen for at dette skjer. Det er nødvendig at de voksne har en felles forståelse for hva mobbing og krenkelser er, og har kunnskap om hva de skal se etter. I denne delen

presenteres definisjoner og eksempler på krenkelser og mobbing, og hva man skal fokusere på i det forebyggende arbeidet mot elevene.

3. *Håndtere mobbing og andre krenkelser* er skolens arbeid med å avdekke, stoppe og å følge opp dette. Det krever god forståelse for regelverket, kompetanse om håndtering og vilje til å se at krenkelser og mobbing skjer. I denne delen presenteres viktige innspill til skolens arbeid på dette området.

Den tredje delen av planen tar for seg kommunen og skolene i Ås sine rutiner og tiltak for å sikre arbeidet med det psykososiale miljøet.

I tillegg finnes ulike vedlegg, til bruk for arbeidet i skole og SFO.

Del 1: Lovverk

1.1 FNs barnekonvensjon

Barnekonvensjonen om barns rettigheter av 20. november 1989, gir barn grunnleggende menneskerettigheter. Den er en del av norsk grunnlov, og er overordnet annen lovgiving. Skolens opplæring og arbeid med det psykososiale miljøet, skal gjenspeile de fire sentrale prinsippene i konvensjonen (Sandberg, 2016):

- Barns rett til vern mot diskriminering (artikkel 2)
- Barnets beste skal være et grunnleggende hensyn (artikkel 3)
- Rett til liv og plikt til å sikre utvikling (artikkel 6)
- Barns rett til å bli hørt (artikkel 12)

1.2 Lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa

Kapittel 9 A. Elevane sitt skolemiljø

Opplæringslovens kapittel 9 A omhandler elevers læringsmiljø, både det fysiske og det psykososiale. Den blir omtalt som elevenes arbeidsmiljølov.

§ 9 A-1. Verkeområdet for kapitlet

«Kapitlet her gjeld for elevar i grunnskolen og den vidaregåande skolen. Kapitlet gjeld òg for elevar som deltek i leksehjelpsordningar og i skolefritidsordningar, med unntak av §§ 9 A-10 og 9 A-11».

Regelen gjelder også når skolen, SFO eller leksehjelpsordningen har aktiviteter utenfor skolens område, eller drives i lokaler utenfor skolens område.

§ 9 A-2. Retten til eit trygt og godt skolemiljø

«Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring».

Bestemmelsen slår fast at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø, og retter seg både mot det fysiske og psykososiale miljøet. Skolemiljøet skal ha en positiv virkning, og gi hver enkelt elev mulighet til god helse, trivsel og læring. Ordet «*fremjar*» understreker at arbeidet ikke bare skal ivareta, men også legge til rette for positiv utvikling for elevene. Rettigheten er

individuell, og det er elevens opplevelse som er avgjørende for om eleven har det trygt og godt.

§ 9 A-3. Nulltoleranse og systematisk arbeid

«Skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vold, diskriminering og trakassering.

Skolen skal arbeide kontinuerlig og systematisk for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av kapitlet blir oppfylte. Rektor har ansvaret for at dette blir gjort».

Bestemmelsen sier at skolen skal ha nulltoleranse mot krenkelser, både fra elever og de som jobber på skolen. Eksempelene i paragrafen er ikke uttømmende, men tatt med som eksempler på krenkelser. Krenkelsesbegrepet skal tolkes vidt, og omfatter både direkte og indirekte handlinger. Det er likevel slik at ikke alle kritiske utsagn eller uenigheter er krenkelser. Elevene skal lære å tenke kritisk, og akseptere og respektere ulike meninger.

I andre ledd pålegges skole og SFO å arbeide kontinuerlig og systematisk for et godt skolemiljø. Hensikten med dette arbeidet er å sikre at problemer oppdages og tas hånd om tidlig for å sikre elevenes individuelle rettighet. Skolene må arbeide kontinuerlig og etter et forebyggende prinsipp, ikke vente passivt til noe skjer. Ansvaret for at dette skjer ligger hos rektor. Følgende punkter sikres i det systematiske arbeidet på skolen (Udir, 2017):

1. Alle ansatte må sette seg inn lovkravene og hva de betyr.
2. Sette seg mål for arbeidet med skolemiljøet.
3. Utdfordringer og risikoer må kartlegges.
4. Ha felles planer og tiltak for å nå målene.
5. Lage felles rutiner for å følge opp at alle elever har det bra.
6. Definere hvem som har ansvar for hva.
7. Sørge for at alle ansatte kjenner til krav og rutiner.
8. Evaluere og vurdere egen praksis.

§ 9 A-4, 1.-5. ledd. Aktivitetsplikt for å sikre at elevar har eit trygt og godt psykososialt skolemiljø

«Alle som arbeider på skolen, skal følgje med på om elevane har eit trygt og godt skolemiljø, og gripe inn mot krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering dersom det er mogleg.

Alle som arbeider på skolen skal varsle rektor dersom dei får mistanke om eller kjennskap til at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø. Rektor skal varsle skoleeigaren i alvorlege tilfelle.

Ved mistanke om eller kjennskap til at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø, skal skolen snarast undersøkje saka.

Når ein elev seier at skolemiljøet ikkje er trygt og godt, skal skolen så langt det finst eigna tiltak sørge for at eleven får eit trygt og godt skolemiljø. Det same gjeld når ei undersøking viser at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø.

Skolen skal sørge for at involverte elevar blir høyrde. Kva som er best for elevane, skal vere eit grunnleggjande omsyn i skolen sitt arbeid».

Aktivitetsplikten som pålegges er delt i fem delplikter; *følge med, gripe inn, varsle, undersøke og sette inn tiltak*. I tillegg kommer plikt til å sørge for elevenes medvirkning og krav til dokumentasjon. Aktivitetsplikten inntreer uavhengig av hvordan man har fått kjennskap til at en elev ikke har det trygt og godt.

1.2.1 Hvem omfattes av aktivitetsplikten?

Plikten til å følge med, gripe inn og varsle, gjelder for alle som arbeider på skolen og har en arbeidskontrakt med skolen eller skoleeier, kortvarig eller langvarig. Det kreves imidlertid mer av ansatte som er tettere på elevene, enn av de ansatte som har andre typer arbeidsoppgaver. En kontaktlærer har for eksempel et særskilt ansvar for å følge med på sine elever.

1.2.2 Plikt til å følge med

Dette innebærer en plikt for den enkelte til å være årvåken og aktivt observere atferden til enkeltelever og elevene i mellom. De ansatte må ha lav terskel for å bry seg med hva elevene driver med, både i organisert tilsyn og resten av skoledagen. De ansatte kan få kjennskap til det som foregår i elevgruppa eller med enkeltelever gjennom samtaler med elever, vilje til å se, foreldre som tar kontakt og/eller observasjon av endringer i atferd hos enkeltelever eller i klasser. I tillegg skal trivselsundersøkelser, sosiale kartleggingsverktøy og elev- og utviklingssamtaler etterspørre elevers trivsel.

Årsaken til elevers mistrivsel kan ligge i forhold utenfor skolen og skoletiden, eller negative opplevelser som ligger tilbake i tid. Dette begrenser ikke skolens aktivitetsplikt, så lenge det påvirker elevens opplevelse av skolemiljøet negativt. Digitale krenkelser eller mobbing som foregår utenfor skoletid, kommer også inn under skolens ansvarsområde, da dette påvirker eller har sammenheng med det som skjer på skolen (Larsen, 2016).

Skolen har et spesielt ansvar for å ivareta elever med en særskilt sårbarhet. Dette kan være sårbarhet knyttet til elevens religion, seksuell orientering, kjønnsuttrykk, funksjonsevne, eventuelle atferdsvansker, sosioemosjonelle utfordringer eller forhold ved familie eller hjemmesituasjon. En elev som har vært utsatt for krenkelser tidligere kan også gjøre en elev særskilt sårbar.

1.2.3 Plikt til å gripe inn

Prinsippet om nulltoleranse i § 9 A-3 gjelder både alvorlige og mindre alvorlige krenkelser. Alle som jobber i skolen har plikt til å gripe inn mot direkte og indirekte krenkelser. Plikten er knyttet til krenkelser den ansatte selv er vitne til og som fortsatt pågår, og å stoppe negativ oppførsel. Plikten er begrenset til inngrep som er mulig å gjennomføre, uten å sette seg selv eller andre i fare for skade. Rektor har ansvar for at de ansatte vet når og hvordan de skal gripe inn.

1.2.4 Plikt til å varsle

Alle som jobber i skolen har plikt til å varsle rektor hvis de ser eller mistenker at en elev ikke har det trygt og godt på skolen. De ansatte må være oppmerksomme på endringer i atferd hos enkeltelever, i elevgrupper, tilbakemeldinger i undersøkelser eller fra foreldre og elever. Barn bruker ikke lovens eller voksnes begreper når de uttrykker seg. Hvis en elev sier i fra om at han eller hun ikke opplever skolemiljøet som godt og trygt, oppfyller dette kravet til at den ansatte har «kjennskap».

Tidspunkt for varsling må stå i forhold til sakens alvor. Alvorlige saker skal varsles straks. Skolen må selv drøfte og finne løsninger som sikrer at varsling skjer. Det er viktig at alle vet hvordan varsling skal skje, og hvordan informasjonen i varslingen skal systematiseres og ivaretas.

Rektor kan delegere mottak av varsel, undersøkelser og utføring av tiltak til andre personer, men er likevel ansvarlig. Rektor skal vurdere hva som er rett nivå for tiltak i en sak. I særlig alvorlige tilfeller skal rektor varsle skoleeier.

1.2.5 Plikt til å undersøke

Skolen har plikt til å undersøke alle saker der det er mistanke om, eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. Hvis noen sier i fra om at de ikke har det bra, skal man alltid undersøke nærmere. Hvor grundige undersøkelsene skal være vil avhenge av skjønn, formål og situasjonen man står overfor. Undersøkelsene bør få fram fakta om en situasjon, bakgrunn for elevens opplevelse og hvilke forhold som påvirker hvordan eleven har det på skolen. Undersøkelsene skal ikke framskaffe bevis for eller mot, men belyse saken. Informasjonen som framkommer må brukes for å sette inn egnede tiltak.

Hvis en ansatt er den som krenker en elev, er det strenge krav til å undersøke saken umiddelbart.

1.2.6 Plikt til å sette inn egnede tiltak

Plikten utløses ved at en elev selv sier i fra, eller ved at en undersøkelse skolen har utført viser at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. Plikt til å sette inn egnede tiltak omfatter også plikt til å følge opp tiltakene, evaluere virkningen og eventuelt legge til eller endre tiltak hvis dette er nødvendig. Tiltakene kan rette seg mot et større eller mindre problem, eller en miljøutfordring ved skolen. Valg av tiltak må ta utgangspunkt i faglige vurderinger om hva som er best. Elevene skal høres, og så langt det er mulig bør tiltak utarbeides i samarbeid med foresatte. Tiltakene må tilpasses den konkrete saken, og det er ofte behov for flere tiltak samtidig. Plikten til å sette inn tiltak løper så lenge en elev opplever at skolemiljøet ikke er trygt og godt, og det finnes egnede tiltak som kan settes inn.

En elev kan være uenig i at skolen skal sette inn tiltak, men skolen er likevel forpliktet til å vurdere barnets beste. Det kan i noen tilfeller være barnets beste å sette inn tiltak selv om ikke barnet ønsker det.

1.2.7 Elevene skal høres

Elevens rett til å bli hørt, i alle stadiene av en sak, sikres også i § 9 A-4. Hvilke barn som skal høres, og hvordan, vil avhenge av den konkrete saken og barnas alder og modenhet. Skolen må invitere de aktuelle barna til å beskrive situasjonen slik de opplever den, og få gi uttrykk for sine meninger, vilje og ønsker. I dokumentasjonen er det viktig å synliggjøre hvordan man har hørt de aktuelle elevene og vektlagt deres ønsker, eller å begrunne hvorfor det ikke er tatt hensyn til dette.

§ 9A-4, 6. ledd.

«Skolen skal lage en skriftleg plan når det skal gjerast tiltak i ei sak. I planen skal det stå:

- a) kva problem tiltaka skal løyse*
- b) kva tiltak skolen har planlagt*
- c) når tiltaka skal gjennomførast*
- d) kven som er ansvarleg for gjennomføringa av tiltaka*
- e) når tiltaka skal evaluerast*

Skolen skal dokumentere kva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikta etter første til femte ledd».

Kravet til å lage en plan for tiltak utløses samtidig som en skole har plikt til å sette inn tiltak. Planen skal være skriftlig. En aktivitetsplan skal beskrive:

1. Hvilket problem tiltakene skal løse
2. Hvilke tiltak som skal igangsettes
3. Når tiltakene skal gjennomføres
4. Hvem som er ansvarlig for gjennomføring av tiltakene
5. Når tiltakene skal evalueres

I tillegg til aktivitetsplanen skal skolen dokumentere skriftlig hva de har gjort for å følge opp delpliktene i hver enkelt sak, for eksempel ved å skrive en tidslogg om hvordan man har:

1. Fulgt med. (Dokumentasjonen vil i stor grad gjelde aktiviteter som omfatter flere elever, grupper eller hele skolen)
2. Grepet inn
3. Varslet
4. Undersøkt
5. Satt inn tiltak

§ 9 A-5. Skjerpa aktivitetsplikt dersom ein som arbeider på skolen, krenkjer ein elev.

«Dersom ein som arbeider på skolen, får mistanke om eller kjennskap til at ein annan som arbeider på skolen, utset ein elev for krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering, skal vedkommande straks varsle rektor. Rektor skal varsle skoleeigaren. Dersom det er ein i leiinga ved skolen som står bak krenkinga, skal skoleeigaren varslast direkte av den som fekk mistanke om eller kjennskap til krenkinga. Undersøking og tiltak etter § 9 A-4 tredje og fjerde ledd skal setjast i verk straks».

Får man som kollega mistanke eller kunnskap om slike tilfeller, skal man straks varsle rektor. Etter et slikt varsel er det strenge krav til å undersøke saken umiddelbart.

§ 9 A-6. Fylkesmannen si handheving av aktivitetsplikta i enkeltsaker.

«Dersom ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø, kan eleven eller foreldra melde saka til Fylkesmannen etter at saka er teken opp med rektor.

Fylkesmannen skal avgjere om aktivitetsplikta etter §§ 9 A-4 og 9 A-5 er oppfylt. Dersom saka ikkje er teken opp med rektor, eller om det er under ei veke sidan ho vart teken opp, skal Fylkesmannen avvise saka, med mindre særlege grunnar gjer dette urimeleg. Det same gjeld dersom saka ikkje gjeld skolemiljøet på skolen der eleven går når saka blir meldt til Fylkesmannen».

For at Fylkesmannen skal vurdere en klage fra foreldre, må det ha gått fem dager siden saken har vært tatt opp med rektor og skolen. Skolen og rektor har fem dager på seg fra de får en henvendelse, til å trygge elever og foresatte på at de tar tak i saken. Det er ingen formkrav til henvendelsene til skolen fra foresatte eller elever. Hvis foresatte eller elev sender klage til Fylkesmannen før det har gått fem dager, eller uten å ha henvendt seg til rektor, vil man forsinke prosessen i saken.

Del 2: Skolens helhetlige arbeid med et trygt psykososialt miljø

2.1 Fremme et trygt og godt skolemiljø



Å fremme og utvikle et trygt og godt psykososialt miljø er en del av den ordinære pedagogiske praksisen i skolen. Dette er grunnstammen i skolens virksomhet (Udir, LMS, Iktsenteret, 2016). I dette arbeidet kreves en skoleomfattende innsats. Alle må dra i samme retning og ha en

felles tro på at negativ atferd kan forebygges og håndteres (NOU, 2015).

Fem sentrale faktorer er av betydning for arbeidet med det psykososiale miljøet på skolen; skolekultur, skoleledelse, relasjonsbasert klasseledelse, elev-elev-relasjoner og foreldresamarbeid. For og lykkes må man jobbe med alle områdene (NOU, 2015, Udir.no).

2.1.1 Skolekultur

Skolekulturen er den første faktoren som har betydning for et trygt og godt skolemiljø. Den setter rammene for hva som er akseptert og ikke, og for hvordan man oppfører seg mot hverandre på skolen. Skolekulturen kan nedfelles i form av mål for et godt psykososialt miljø. Disse målene må være godt kjent og brukes aktivt hos de ansatte, de danner grunnlaget for det daglige arbeidet på den enkelte skole og SFO. Målene må også være godt kjent blant elever og foresatte. Klare mål for hvordan vi skal ha det på skolen og i SFO, gir en felles retning for å skape en god og positiv skolekultur. En positiv skolekultur forutsetter at de ansatte er lojale mot det som besluttes i fellesskap, både på skolen som helhet, og i nært samarbeid med kolleger (NOU, 2015).

2.1.2 Skoleledelse

Rektor har ansvaret for at miljøet på skolen fremmer trivsel og læring hos elevene. Alle elever skal møtes med respekt og tillit. De verdier og normer som praktiseres på skolen, skal bidra til å fremme gode relasjoner. Rektor må ha god kjennskap til elevmiljøet på sin skole, og til situasjoner hvor negative hendelser kan oppstå. Faktiske hendelser fra elevmiljøet bør tas med i planleggingen av det langsiktige, forebyggende arbeidet (NOU, 2015).

Rektor bør ha fokus på å bygge gode relasjoner i kollegiet, noe som igjen er positivt for elevene i form av gode rollemodeller. Det er viktig at de ansatte i skole og SFO ser alle elevene som sitt felles ansvar. Rektor må ha tydelige forventninger til de ansatte, og legge til rette for et godt samarbeid om elevene.

2.1.3 Relasjonsbasert klasseledelse – relasjonen voksen og elev

En klasseleder må ha kunnskap om hvordan man skaper gode betingelser for både faglig og sosial læring i skolen. Klasselederen har ansvar for å skape gode relasjoner til enkeltbarna, samtidig som de leder en større gruppe.

De voksne er forbilder for elevene, og skal være bevisst dette i sin væremåte overfor elever og kolleger. De ser, oppmuntrer og viser interesse for enkeltelevne. Relasjonen mellom den voksne og eleven er viktig for elevens sosiale posisjon, og elevens trivsel. Det er alltid de voksne som har ansvar for relasjonen til elevene (Eriksen & Lyng 2015, Drugli 2012).

Faglig tilpasning for enkelteleven, er viktig for at en elev skal ha mulighet til å bli sosialt inkludert. Det er lærerens jobb å legge til rette for utfordringer på riktig nivå, og på denne måten ivareta elevens sosiale posisjon i klassen. Vi kan kalle dette «faglig inkludering».

For å jobbe proaktivt må de voksne ha positive forventninger til elevenes atferd, de må organisere gruppa godt, gi gode beskjeder og oppmerksomhet til ønsket atferd. På denne måten fremmer man ro, samarbeidsvilje, motivasjon og positiv atferd hos elevene. Fokus på undervisningsledelse fremmer motivasjon og læring. En tydelig og inkluderende voksen, med god oversikt og struktur, skaper et læringsmiljø med færre krenkelser og større mulighet for å avdekke og håndtere slike handlinger (Bergkastet, Dahl, Hansen 2009).

2.1.4 Elev-elev-relasjoner

Læring og trivsel er nært knyttet til hverandre og derfor må man jobbe for å skape gode betingelser for vennskap mellom barn. Skole og SFO skal bidra til at elevene utvikler seg sosialt og personlig for å kunne utvikle gode relasjoner til andre (Kunnskapsløftet 2006). I arbeidet med sosial kompetanse kan man ta utgangspunkt i fem grunnleggende dimensjoner; empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet (Elliott & Gresham, 2011, NOU, 2015). Gode vennskap bidrar til et godt læringsmiljø, og forebygger negativ atferd blant alle elevene i gruppa (NOU, 2015). Fokus på å bygge en «vi-følelse» i elev- og barnegruppa, og at arbeidet bygger på respekt, likeverd og toleranse, er viktig. Et godt klasse- og skolemiljø har plass til alle!

2.1.5 Foreldresamarbeid

Foreldresamarbeid er en viktig del av skolens virke, og for å utvikle et godt psykososialt miljø på skolen. Foresatte og skole må jobbe sammen for at elevene skal føle trygghet, og utnytte sitt læringspotensiale på best mulig måte (NOU, 2015).

Samarbeidet med foresatte rundt enkeltbarn, skal starte ved skolestart eller om nødvendig tidligere. Skolen bør ha lav terskel for å ta kontakt med hjemmet hvis det oppstår utfordringer knyttet til barnets faglige eller sosiale utvikling. Skolen må aktivt oppfordre foresatte til å ta kontakt hvis de opplever at barnet deres har utfordringer. Både elever og foresatte skal oppleve at de tas på alvor hvis de kommer til skolen med en bekymring (NOU, 2015).

Skole og SFO har ansvar for å legge til rette for samarbeidet med foresatte gjennom utviklingssamtaler, foreldremøter og sosiale arrangement (Eriksen & Lyng, 2015, NOU, 2015). Brukerorganene FAU, SU og SMU ivaretar samarbeidet mellom skole og foreldrene som gruppe, samt samarbeidet mellom foreldre. Det er skoleeiers og rektors ansvar at alle rådsorganene blir opprettet og fungerer i samsvar med bestemmelsene i opplæringsloven (NOU, 2015). Oversikt over brukerorganenes oppgaver finnes på [Foreldreutvalget for grunnopplærings](#) nettsider.

2.2 Forebygge mobbing og andre krenkelser



Arbeidet på dette nivået er rettet mot å minske risikoen for at mobbing og andre krenkelser oppstår. Det krever at de ansatte etablerer en felles forståelse, har kunnskap om årsaker, og at de enes om felles strategier i arbeidet for å hindre at dette skjer. Gjennom drøftinger økes kompetansen til de

voksne til å gjenkjenne og avdekke former for mobbing og krenkelser som kan være vanskelige å forstå eller se. De voksne må settes i stand til å identifisere barn som er spesielt sårbare, til å gripe inn og til å vite når man skal varsle. Personalet bør reflektere sammen over **hvor** og **når** krenkelser kan forekomme, **hvem** som er utsatt for å bli krenket eller krenke, og **hvordan** man skal følge med. I tillegg må man diskutere hvordan man skal håndtere det, hvis en kollega krenker elever (Gusfre, K.S., 2017).

Forebyggende arbeid rettet mot elevene vil være å øke deres kunnskap om krenkelser og mobbing, og hvordan de skal gå fram om de selv eller andre blir utsatt for dette. Det er viktig å skape et klima hvor det er trygt å si i fra, og at de får informasjon om sine rettigheter. På gruppenivå vil det være aktuelt med arbeid som har fokus på likeverd og toleranse, bevisstgjøring om hvilke konsekvenser mobbing kan føre med seg og å utvikle sosial kompetanse. Her kan man ta utgangspunkt i filmer, caser, ferdige programmer, nettsider og andre ressurser.

Det er funnet stor overlapping mellom det å være involvert i digital mobbing og tradisjonell mobbing. Funn tyder på at de som utsettes for tradisjonell mobbing ofte også mobbes digitalt, samt at de har en økt sannsynlighet for selv å mobbe andre digitalt. Den digitale arena har blitt en viktig del av elevenes hverdag (NOU 2015). Å forebygge for digital mobbing og krenkelser innebærer å utvikle den digitale kompetansen generelt, og den digitale dømmekraft spesielt. Digital dømmekraft handler om holdninger, like mye som handlinger (Udir, LMS, Ikt-senteret, 2016).

2.2.1 Hva kan krenkelser være?

Med krenkende atferd menes atferd som rammer andre mennesker fysisk eller psykisk. Atferden kan være tilsiktet eller utilsiktet, enkeltstående eller gjentatt. Krenkelser er de enkelthendelser som finner sted ved både mobbing, trakassering og diskriminering. Krenkelser er ord eller handlinger som gjør at en elev opplever ubehag (NOU, 2015).

Krenkelser kan være:

- Mobbing
- Utfrysning og å overse noen
- Kommentarer og latterliggjøring
- Uthenging
- Baksnakking
- Ryktespredning
- Negativ bruk av kroppsspråk
- Vold, slag, spark
- Trakassering
- Diskriminering
- Rasisme
- Ta eller stjele fra andre
- Digital krenking

Krenkelser kan oppleves ulikt fra person til person, på bakgrunn av alder, elevens forutsetninger, bakgrunn og konteksten krenkelsen forekommer i (NOU, 2015).

Krenkelser i skole og SFO handler ikke bare om krenkelser mellom elever, men også om at voksne kan utsette elever for denne formen for handlinger. Maktforholdet mellom den voksne og eleven er asymmetrisk i form av rollene de har. Det er derfor ekstra viktig at den voksne er bevisst dette i sin samhandling med elevene.

2.2.2 Hvordan definere mobbing?

Når krenkelser blir gjentatt, brukes begrepet mobbing:

«Fysiske og sosiale negative handlinger som utføres gjentatte ganger over tid av en person eller flere sammen, og som rettes mot en som ikke kan forsvare seg i den aktuelle situasjonen» (NOU, 2015, s. 32).

Videre pekes det på at det i tillegg er nødvendig å legge vekt på det psykososiale miljøet mobbingen oppstår i. Mobbingen må ses på som et symptom på at det psykososiale miljøet er dårlig.

Definisjonen under flytter også fokuset mot de voksne som ansvarlige for det psykososiale skolemiljøet:

«Mobbing er gjentatt krenkelse på arenaer hvor de samme menneskene møtes jevnlig, og hvor de ansvarlige for arenaene ikke stanser, forebygger eller håndterer krenkelsene godt nok» (Alberti-Espenes, Jenssen Houg & Anker Teisberg 2015).

For å skape et godt psykososialt miljø både i skole og SFO er det derfor viktig at de voksne sikrer arenaene hvor elevene befinner seg, griper inn og stopper de «små» krenkelsene før det utvikler seg til mobbesaker. God håndtering av enkeltkrenkelser er god forebygging av nye krenkelser og mobbing. Det viktige er å stoppe krenkende handlinger, og ikke om situasjonen oppfyller vilkårene i en mobbedefinisjon (NOU, 2015).

2.3 Håndtere mobbing og andre krenkelser



For å håndtere mobbing og andre krenkelser, må skolene jobbe etter bestemmelsen om nulltoleranse. I hverdagen betyr dette at vi ikke godtar å ha mistanke om at noen elever ikke har det bra. Dette krever at de voksne både har kunnskap om lovverket, rutiner som skal følges, og at de *vil* se og erkjenne at mobbing og krenkelser skjer. De fem delpliktene; å følge med, gripe inn, varsle, undersøke og sette inn

tiltak, er plikter som aldri kan krysses av som «ferdig utført». Arbeidet med delpliktene vil hele tiden være en dynamisk prosess. Aktivitetsplikten utløses uavhengig av hvordan skolen får kjennskap til at en elev ikke har det bra, og det skal dokumenteres etter hvert som man jobber med en sak.

2.3.1 Plikt til å følge med – et kontinuerlig arbeid

Å følge med er et kontinuerlig og skoleomfattende arbeid, og det er viktig å jobbe på flere måter for å ivareta dette på skolen og SFO. I praksis kreves:

- Et våkent og kompetent blikk fra de voksne sin side.
- Det skapes et klima for at det er riktig og greit å si i fra.
- Klasseledelse som gir god oversikt over gruppas samspill.
- At observasjoner som bekymrer diskuteres med kolleger.
- At man er årvåken for mekanismene i det som skjer, ikke bare ser de enkelte krenkelsene.

- Daglig kontakt, samtaler og oppfølging av enkeltelever.
- Et aktivt og systematisk tilsyn.
- At trivsel er tema i elevsamtaler, i klassene, i elevrådsarbeidet, i utviklingssamtaler og på foreldremøter.
- Gjennomføring og oppfølging av obligatoriske trivselsundersøkelser.
- At bekymringer fra elever, foresatte eller ansatte tas på alvor.

2.3.2 Plikt til å gripe inn – nulltoleranse i praksis

Alle ansatte har plikt til umiddelbart å gripe inn og stoppe mobbing og andre krenkelser. Skolen og SFO skal ha nulltoleranse mot både alvorlige og mindre alvorlige krenkelser, og målet er at det ikke skal forekomme nye. Dette er nødvendig både ved enkeltkrenkelser, konflikter og mobbing. Rektor har ansvar for at alle som jobber på skolen kjenner plikten til å gripe inn og hvordan de skal gjøre dette. Følgende punkter er viktige i denne sammenheng:

- Hvordan sikre at alle ansatte kjenner til plikten om å gripe inn, og hva forventer vi av hverandre?
- Hvordan kan man gripe inn uten å krenke noen av partene?
- Hva betyr det at den som griper inn ikke skal stå i fare for å skade seg selv?
- Hvilke lovverket gjelder med tanke på bruk av fysisk makt for å gripe inn?

2.3.3 Plikt til å varsle rektor - lav terskel

Rutinene for å varsle bør bygge på prinsippet om at en sak skal løses på riktig nivå, raskt og at man ikke bør stå alene med en bekymring. Eventuell årsak til bekymringen, som kan ligge i skole- eller klassemiljøet og/eller i noe utenfor skolen, skal ikke den ansatte ta stilling til for å gripe inn eller varsle. Følgende punkter kan være viktige i drøftingene når man skal lage rutiner for varsling på skolen:

- Hva betyr «lav terskel» og «å varsle raskt» på vår skole?
- Hvordan sikre at alle ansatte kjenner til plikten om å varsle?
- Kreves det like mye av alle ansatte?
- Hvilke utfordringer ligger det i å varsle om en kollega/leder som krenker elever?

2.3.4 Plikt til å undersøke – ved mistanke

Undersøkelse vil være aktuelt i alle saker, uansett alvorlighetsgrad. Denne prosessen vil i mange tilfeller starte før et eventuelt varsel til rektor. Plikten til å undersøke hvis en får mistanke om eller ser at noen elever ikke har det trygt og godt, har like lav terskel som det å varsle. Hvordan og hvor grundig skolen velger å undersøke vil variere fra sak til sak. Målet med undersøkelsene er å belyse en sak, å finne ut hva som ligger bak elevens opplevelse. Noen punkter er nyttige i denne sammenheng:

- Hvilke kartleggingsmetoder er hensiktsmessig å ta i bruk i den aktuelle saken?
- Er det behov for ekstern hjelp for å drøfte eller for å hjelpe til å undersøke?
- Avklare hvem som har ansvar for ulike oppgaver, og når de ulike oppgavene skal være utført.
- Være innstilt på å se og undersøke mekanismene bak enkelthendelser. Kan det man observerer bety noe mer?
- Hvilken informasjon ønsker vi fra de foresatte? Hvem skal ha kontakt med dem?
- Hva er neste skritt i prosessen?

2.3.5 Plikt til å sette inn tiltak - mot enkeltelever, grupper eller hele skolen

Å sette inn egnede tiltak, følge de opp, evaluere og endre eller legge til ved behov, må tilpasses den enkelte saken. Det vil ofte være behov for tiltak på flere områder samtidig, mot

den som blir krenket, den eller de som krenker, tilskuere, klassemiljøet eller hele skolemiljøet. I denne sammenheng er det viktig at:

- Resultatene av undersøkelsene er utgangspunktet for å velge hensiktsmessige tiltak.
- Tiltakene skal kunne begrunnes faglig, og tilpasses den konkrete saken.
- Tiltakene kan ligge på ulike nivå på skolen.
- Man sikrer at elevene blir hørt ved valg av tiltak.
- Behovet for å hente inn eksterne ressurser vurderes.
- Tiltakene må være lovlige.
- Tiltakene må forlenges eller endres, så lenge eleven opplever at det ikke er trygt og godt.
- Man vurderer om skolen gjør alt man kan forvente gjennom valgte tiltak. Hvordan sikrer man at tiltakene utføres godt nok?

Tiltak kan rettes mot enkeltbarn, grupper og/eller skolemiljøet for å løse en utfordring. Dette kan være:

- Observasjon
- Daglige/jevnlige samtaler
- Økt voksentetthet/tilstedeværelse
- Tettere kontakt med foresatte
- Hensiktsmessig plassering i klasserommet
- Trygghetsskapende aktiviteter i mindre grupper
- Sikre overgangssituasjoner
- Trening av sosial kompetanse
- Veiledning på klasseledelse
- Tydelig struktur og rutiner i klasserommet
- Voksenstyrt inndeling av ulike grupper
- Holdningsskapende arbeid
- Forsterket tilsyn
- Aktivitetstilbud i friminutt

2.3.6 Hvis det avdekkes mobbing eller konflikter

Hvis det avdekkes mobbing, vil dette kreve mer intensive tiltak. Denne prosessen må planlegges godt, og bør initieres og styres av skoleledelsen. Ulike måter å gå fram på, både med tanke på undersøkelser og prosedyrer i en intervensjon, kan blant annet hentes fra:

- Udir.no
- Laringsmiljosenteret.no
- Kriseportalen.no
- «Slik stopper vi mobbing – en håndbok» Erlend Moen (2014).
- «Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre? 2. utgave», Erling Roland (2014).
- «En for alle. Hvordan håndtere konflikt, krenkelse og mobbing i skolen» Alberti-Espenes, Houg og Teisberg (2015).
- Kap. 5: «Mobbing i et traumeperspektiv» i «Psykisk helse i skolen» Bru, Cosmovici Idsøe og Øverland (red.) (2016).

Måten man velger å intervensere på, vil avhenge av sakenes kompleksitet. Ën fremgangsmåte vil aldri passe i alle saker.

2.3.7 Hva sier forskning om de som mobber og mobbes, og hvilke konsekvenser har det for skolen?

Lovverket sier klart at både de som mobber og blir mobbet, skal følges opp. Disse elevene innehar ofte begge rollene, og sliter med å takle livet. De tyr til dårlige strategier når de møter utfordringer, i stedet for en problemløsende tilnærming. Foreldre, lærere, trenere og andre voksne rundt barn, bør gi dem støtte til å gå løs på ulike oppgaver på en konstruktiv måte. Vi finner flere av de som møter utfordringer med stress, blant de som mobbes og de som mobber (Breivik, K. m.fl., 2017).

Relasjonen en lærer har til elevene betyr mye. Læreren som har et godt forhold til alle elever, skaper det viktigste grunnlaget for at elevene også har et godt forhold til hverandre. Det er også lettere for elever som ikke har det bra å fortelle om dette hvis relasjonen til læreren er trygg og god (Undheim, forskning.no, 20.08.2016). Forskning viser også at elever som utsetter andre for mobbing, har dårligere relasjoner til lærerne enn medelever som ikke mobber (Ertesvåg, forskning.no, 06.10.2016).

Studier viser at sammenhengen mellom å bli utsatt for mobbing og psykiske vansker og helseplager er etablert. Angst, depresjon, symptomer på posttraumatisk stress, selvskading, selvmordstanker, selvmordsforsøk er helseproblemer som er satt i sammenheng med mobbing. I tillegg viser forskningen at de som mobbes kan utvikle skolevegring og prestere dårligere på skolen. Et viktig funn er at de som har blitt mobbet ikke følges opp lenge nok på skolen. Dette øker risikoen for å utvikle psykiske og fysiske helseproblemer (Breivik, K. m.fl. 2017, Tharaldsen, K.B. m.fl. 2017).

Konsekvensene av dette er at skolens arbeid med å følge opp både de som mobber og de som mobbes, må ha fokus på:

- At oppfølgingen varer lenge nok.
- Å heve lærernes kompetanse om konsekvenser av å bli mobbet, og til å identifisere elever som sliter med dette. Elever som har opplevd mobbing kan ha utfordringer.
- Å legge til rette for bedre sosial inkludering av disse elevene.
- Systematisk arbeid med læringsmiljøet.
- Trygge rutiner og god struktur på skoledagen.
- Gode relasjoner.
- Tverrfaglighet

(Breivik, K. m.fl. 2017).

Del 3: Tiltak, rutiner og planer for å sikre arbeidet med det psykososiale miljøet i Ås kommune

3.1 Kommun nivå/skoleeie nivå

- 1310-systemet (årshjul): brukes av oppvekst- og kultursjefen for å sikre at lovpålagte oppgaver etter opplæringsloven kapittel 9A blir utført på skolene i Ås.
- Oppvekst- og kultursjefen følger opp skolene systematisk ved blant annet følgende:
 - Individuell oppfølging med årlige skolebesøk der blant annet analyser av resultater fra Elevundersøkelsen blir gjennomgått.
 - Rektorene følges tett opp med jevnlig individuelle ledersamtaler.
 - På ledermøtene er arbeid med læringsmiljø en viktig del av utviklingsarbeidet.
- Plan for overgang mellom barnehage og skole.
- Plan for overgang mellom barnetrinn og ungdomstrinn.
- Rutine for varsling om alvorlige tilfeller (jfr. § 9A-4, 2. ledd).
- Rutine for varsling dersom en som arbeider ved skolen krenker en elev (jfr. § 9A-5).
- Felles mal for aktivitetsplan og hendelseslogg (dette ligger i 360°).
- Mobbeknappen på skolenes hjemmesider.

Punktene under 3.2, 3.3, 3.4 og 3.5 er et minimum av hva skolene skal gjøre i arbeidet for et godt psykososialt miljø for elevene i skole og SFO. Alle punktene må være dekket i skolenes egne planer/årshjul.

3.2 Skolenivå

- Personalet i skole og SFO skal gjøres kjent med «Handlingsplan for et godt psykososialt miljø i skole og SFO i Ås kommune».
- Gjennomgang av skolens egen handlingsplan for et godt psykososialt miljø.
- Personalet i skole og SFO skal drøfte hva som anses som krenkende atferd på skolen og i SFO og hvordan man skal gripe inn når dette skjer.
- Rutine for når og hvordan rektor skal varsles ved bekymring.
- Gjennomgang av kommunalt og lokalt ordensreglement i personalet.
- Gjennomgang av regler for ute- og fellesområder i personalet.
- Gjennomgang av skolens tilsynsplan i personalet.
- Rutine for oppfølging av resultater på Elevundersøkelsen og Klassetrivsel.
- Relasjonsbasert klasseledelse som del av planen for utviklingsarbeid på skole og SFO.
- Plan for arbeid med sosial kompetanse i skole og SFO.
- Personalet i skole og SFO skal gjøres kjent med Ås kommune sin plan om «Forebygging og oppfølging av skolefravær – En praktisk og faglig veileder».
- Plan for arbeidet i skolens ressursteam. Med helsesøster, psykolog tilknyttet Familieteamet, PPT og barnevern.

3.3 Klasse- og gruppenivå

- Skolens ordensregler gjennomgås med elevene.
- Regler for uteområder og andre fellesområder gjøres kjent for elevene.
- Elevene skal gjøres kjent med rettigheter knyttet til kapittel 9A.
- Elevene skal gjøres kjent med resultater på trivselsundersøkelser. Eventuelle tiltak igangsettes, på bakgrunn av resultatene.
- Systematisk og kontinuerlig arbeid med «PALS» og/eller «Mitt valg».
- Elevrådsrepresentanter fra hvert trinn velges, og tid til klasse- eller trinnråd settes av.

3.4 Elevnivå

- Elevsamtaler 1t/uke avsatt for kontaktlærer. Fokus på kompetansemål, faglig utvikling og trivsel.
- Utviklingssamtaler med foresatte og elev, vår og høst. Fokus på kompetansemål, faglig utvikling og trivsel.
- Bruk av skolens skjema for elevsamtaler og utviklingssamtaler, med mål for elevens videre arbeid. Underskrift av foresatte, lærer og eventuelt elev.

3.5 Samarbeid med foresatte

- Skolens og kommunens ordensreglement gjøres kjent for foresatte. Underskrift fra foresatte om at reglementet er gjennomgått med elevene.
- Kommunal og lokal handlingsplan for godt psykososialt miljø på skolen og SFO, med vedlegg, er tilgjengelig for foresatte på It's learning.
- Foreldremøter gjennomføres høst og vår.
- Utviklingssamtaler med elev og foresatte, høst og vår. Fokus på kompetansemål, faglig utvikling og trivsel.
- Skolen informerer foresatte om rettigheter knyttet til kapittel 9A.

Litteratur/kilder

- Alberti-Espenes, J., Jenssen Houg, B. & Anker Teisberg, K. (2015): *En for alle. Hvordan håndtere konflikt, krenkelse og mobbing i skolen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Barnekonvensjonen (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20.november 1989*.
- Bergkastet, I., Dahl, L. & Hansen, K.A. (2009): *Elevenes læringsmiljø – lærerens muligheter. En praktisk håndbok i relasjonsorientert klasseledelse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C., Idsøe, T., & Solberg, M. E. (2017). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsentret.
- Cosmovici Idsøe, E. & Idsøe, T. *Mobbing i et traumeperspektiv*, kapittel 5 i Bru, E., Cosmovici Idsøe, E. & Øverland, K. (red.) (2016): *Psykisk helse i skolen*.
- Drugli, M. (2012): *Relasjonen lærer og elev - avgjørende for elevenes læring og trivsel*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Eriksen, I.M & Lyng, S. T. (2015): *Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker*. NOVA-rapport nr 14/15.
- Ertesvåg, Sigrun K. (06.10.2016): *Elever som mobber har dårligere forhold til lærerne*. forskning.no.
- Gresham, S.N. & Gresham, F.M. (2011): *Undervisning i sosiale ferdigheter. En håndbok*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Gusfre, Kari Stamland (02.08.2017): *Aktivitetsplikten i praksis*. www.laringsmiljosenteret.no.
- Kunnskapsløftet (2006).
- Larsen, Kjersti Botnan: *Digital mobbing og skolens ansvar*. Udirs frokostseminar 17.11.2016.
- Moen, Erlend (2014): *Slik stopper vi mobbing – en håndbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- NOU (2015): *Å høre til. Virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø*. Norges offentlige utredninger 2015:2.
- Opplæringsloven.
- Roland, Erling (2014): *Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre? 2. utgave*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sandberg, K. (2016): *Barns rett til beskyttelse mot mobbing etter barnekonvensjonen*. Utdanningsdirektoratets konferanse 15.11.16.
- Tharaldsen, K. B., Slåtten, H., Hancock, C. H. H., Bru, E. & Breivik, K. (2017). *Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Erfaringsbasert kunnskap om utforming og organisering av tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsentret.
- Udir-3-2017: *Mobbing og mistriivsel – hva skal skolene gjøre?*
- Undheim, Anne Mari (20.08.2016): *Både mobber og offeret sliter med å takle livet*. forskning.no.

Udir, Læringsmiljøsenderet, Senter for IKT i utdanningen (2016): *Grunnlagsdokument for arbeidet med barnehage- og skolemiljø. Forkortet Udir, LMS, Iktsenderet 2016 i dokumentet*

Vedlegg 1: Forslag til tiltak som sikrer skolens arbeid med det psykososiale miljøet

Skolenivå:

- Gjennomgang av mål og visjon i personalet, med innspill og ideer til arbeid på trinn og SFO.
- Rutine for å varsle bekymring til rektor.
- Tilsynsplan med rutiner og rektors forventninger til utføring.
- Felles gjennomgang i personalet av regler og rutiner for de ulike trinn/klasser.
- Rutine for mottak av nye elever og foresatte.
- Rutiner for felles arrangementer, samlinger, «annerledesdager», turer og lignende.
- Plan for samarbeid mellom lærere og assistenter.
- Plan for veiledning og oppfølging av nyutdannede lærere.
- Rutine for informasjonsoverføring ved overgang mellom trinn eller ved lærerbytte.
- Rutine for informasjon til alle ansatte om nye elever, eller elever med spesielle behov.
- Plan for arbeid med nettvett og digitale krenkelses, og mobbing.
- Plan for «Trivselslederordningen».
- Rutine for gjennomgang av sakkyndige vurderinger, organisering av spesialundervisning og forberedelse til skriving av IOP internt på skolen.
- Plan for arbeid med elevråd. Årshjul med aktiviteter.
- Plan for ledelsens skolevandring.

Klasse- og gruppenivå

- Arbeid på trinn eller i gruppe med skolens mål og visjon.
- Klasseregler for sosial samhandling utarbeides i gruppa.
- Trinnets sosiale mål for en begrenset periode synliggjøres, i klasserom og på ukeplan.
- En tydelig struktur og rutine for skoledagen utarbeides.
- Positivt formulerte forventninger til elevene til bruk i undervisning utarbeides.
- Trivselsledere velges etter gitt rutine.
- Sosial plan for trinnet eller gruppa utarbeides i samarbeid med elevene. Settes inn i årshjul.
- Plan for fadderaktiviteter.
- For å få oversikt over sin relasjon til enkeltelevne, fyller de voksne på teamet/trinnet jevnlig ut en relasjonsmodell. Utgangspunkt for å sammenlikne, diskutere, gi oversikt og gå inn raskt med tiltak.

Elevnivå

- Bruk av skolens skjema for elevsamtaler. Dokumentasjon av tidspunkt og tema som er snakket om. Mål for elevens arbeid fastsettes.

- Elev og foresatte fyller ut skjema som forberedelse til utviklingssamtale.
- Bruk av skolens skjema for utviklingssamtaler. Dokumentasjon av tidspunkt og tema som er snakket om. Mål for elevens arbeid fastsettes. Underskrift av foresatte og lærer.

Samarbeid med foresatte

- Rutine for dokumentasjon av samtaler, telefon, møter og mailkontakt med foreldre.
- Rutine for samarbeidet med trinn- eller klassekontakter.
- Rutine for mottak av nye elevers foresatte.
- Sikre at viktig informasjon blir oversatt for foresatte som trenger dette.
- Rutine for bestilling av tolk til møter ved behov.
- Rutine for innkalling til foreldremøter og utviklingssamtaler.
- Skoleomfattende foreldremøter med aktuelle tema.
- Plan for samarbeidet med FAU. Plan for foreldremedvirkning ved skoleomfattende arrangementer

Vedlegg 2: Tegn på mistriivsel

Oversikten under kan være en hjelp til de voksne for å se elever som ikke trives. Endret atferd hos elever kan være en indikasjon på at noe ikke er bra, og bør føre til at den voksne undersøker nærmere. Det samme gjelder ved endret klassemiljø (mer bråk og uro, merkbar reduksjon i elevaktivitet i klassen, endringer i samspillet mellom elever og hvem som leker sammen og ikke) (Udir, LMS, Iktsenteret 2016). Noe av informasjonen under er de voksne på skolen avhengig av å få fra foresatte og andre, og det bør snarest undersøkes nærmere hvis foresatte, andre elever, eleven selv eller helsesøster forteller om dette. Dette er ikke en uttømmende liste, men kan gi oss en pekepinn på elevens trivsel.

Elever som sannsynligvis har det bra	Elever som sannsynligvis <i>ikke</i> har det bra
<ul style="list-style-type: none">○ Eleven er faglig aktiv og engasjert.○ Eleven møter læreres og medelevers blikk og gir uttrykk for å føle seg trygg og vel med lærere og elever.○ Eleven arbeider godt og effektivt, alene og sammen med andre.○ Eleven deltar fullt og helt i læringsaktiviteter (sosialt og faglig).○ Eleven ser blid og fornøyd ut.○ Eleven uttrykker mestringsforventninger.○ Eleven har gode faglige resultater.	<ul style="list-style-type: none">○ Eleven deltar lite/ikke faglig.○ Eleven trekker seg unna, viker unna med blikket, innesluttet.○ Eleven strever med å holde konsentrasjonen og med å samarbeide faglig.○ Eleven ser trist ut.○ Eleven oppleves som aggressiv/ truende, blir fort sint.○ Eleven uttrykker nederlagsforventninger.○ Eleven har dårlige faglige resultater.○ Eleven vegrer seg for å delta/prestere faglig/sosialt, unngår venner og andre barn.○ Eleven havner gjentatte ganger i konflikter.○ Eleven gruer eller vegrer seg for å gå på skolen.○ Eleven er redd for å gå til og fra skolen.○ Eleven går omveier til eller fra skolen.○ Eleven mister eller har ødelagte bøker, leker, klær.○ Eleven har mye vondt i hodet eller magen.○ Eleven sliter med å sove, er trøtt.○ Eleven har sår, skrammer og blåmerker.○ Eleven har urovekkende atferd av noe slag.

(Alberti-Espenes, Jenssen Houg & Anker-Teisberg 2015; www.udir.no; Udir, LMS, Iktsenteret 2016).

Vedlegg 3: Typetilfeller digitale krenkelser

For å avdekke digital mobbing er det viktig å vite hva man skal se etter. Larsen (2016) viser til følgende liste:

- Trusler, trakassering, ryktespredning, «outing» av personlig informasjon (legge ut informasjon med negative hensikter), ekskludering, støtende meldinger for å starte «krig» i sosiale medier, identitetstyveri, «sex-ting», «happy slapping» (person blir utsatt for fysisk vold, hvor dette filmes og legges ut på nettet) etc.
- Det spektakulære – hatgrupper, falske profiler, grove sms-er, sterkt seksualisert innhold.
- Det subtile – de små hverdagslige ytringer, handlinger og hendelser som tilsynelatende ikke ser grove ut, men som likevel bidrar til utestengning.
- Barn som ikke får likes – ikke får kommentarer – systematisk utestengelse fra grupper.
- «Digitale spøkelser» - barna som blir oversett eller utestengt i digitale medier. Tilstede, men ingen ser dem.

Vedlegg 4: Skolens samarbeidspartnere

Skolehelsetjenesten

I skolehelsetjenesten møter elever og foresatte en helsesøster. Helsesøster kan samarbeide med andre fagfolk som lege på helsestasjonen, barneteamet, ungdomsteamet eller familieteamet hvor det også jobber psykolog. Helsesøster har en stillingsprosent knyttet til en skole ut fra størrelsen på skolen.

Skolehelsetjenesten har følgende tilbud til alle barn:

- På 1. trinn: Alle elever med foresatte inviteres til skolestartsundersøkelse. Temaer som blant annet tas opp er trivsel, venner, sosial tilpasning og lek.
- På 5. trinn: Pubertetsundervisning der også følgende temaer blir tatt opp: «Hva er en god venn?», erting, mobbing, skjult utestenging og litt om nettvett.
- På 9. trinn: «Dialogkonferanse om rus». Her kommer de også inn på det å bry seg om hverandre og «framsnakke» hverandre.
- På 9. trinn: Seksualundervisning, hvor det også snakkes noe om vennskap, og deling av bilder på nettet.

Skolehelsetjenesten har tilbud om PIS-grupper (Program for implementering av samtalegrupper for skilsmissebarn). Dette er for barn med to hjem på 9. trinn, og eventuelt ett trinn på barneskolen, ut fra behov. Ekstra sårbare elever kan få en sosial tilhørighet via denne gruppa som en tilleggseffekt.

Individrettet tilbud:

- Elever kan komme og snakke om trivsel, klasse miljø, utestenging med mer. Det jobbes da for å få eleven med på at skolen og foresatte må involveres, slik at eleven kan få det bedre. Deretter kan det holdes fellessamtaler og/eller møter.
- Helsesøster kan være med inn i klasser og hjelpe elever til å si noe om sykdommer eller vanskelige livssituasjoner, slik at klassen får økt forståelse for deres situasjon.
- Tema for mange samtaler er lav selvfølelse. Helsesøster kan være med å hjelpe eleven til opplevelse av økt selvfølelse og mestring, som igjen kan gi økt trivsel.

Familieteamet – tilbyr lett tilgjengelig hjelp der barn, ungdom og/eller familier strever. Ligger under Enhet for Forebyggende helsetjenester i Ås kommune.

PPS – Ås pedagogisk-psykologiske senter er en faglig ressurs og samarbeidspartner for foresatte, barnehager, skoler og voksne med spesielle behov. Ansvarsområder er barn og elevers utvikling og læring, samt barnehagers og skolers kompetanseheving og organisasjonsutvikling. Hver skole har sin kontaktperson på PPS.

PIT (Pedagogisk innsatsteam) – er en del av Ås PPS, og arbeider på systemnivå, og kan bistå ved utfordringer med læringsmiljøet.

Barnevernet – Barnevernets hovedoppgave er å sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp og omsorg til rett tid, samt å bidra til at barn og unge får trygge oppvekstkår.

De som kontakter barneverntjenesten kan få råd, veiledning, praktisk hjelp eller avlastning.

Terskelen for å kontakte barnevern skal være lav og du har rett til å være anonym. Offentlig ansatte har en plikt etter Lov om barnevern § 6-4 å melde fra om bekymring knyttet til barns omsorgssituasjon, eller at barnet har vedvarende alvorlige atferdsvansker. Hver skole har sin kontaktperson i barnevernet, hvor man kan drøfte bekymring anonymt.

Politiet – skolen kan ta kontakt for å drøfte saker anonymt. Handlinger begått av barn og unge kan være kriminelle selv om barna er under den kriminelle lavalder, derfor er politiet en viktig rådgiver. Politiet driver også forebyggende arbeid.

Vedlegg 5: Nyttige kilder, ressurser

www.udir.no

<http://www.udir.no/nullmobbing/>

<http://laringsmiljosenteret.uis.no/>

<http://laringsmiljosenteret.uis.no/blogg/10-rad-til-skolen-om-digital-mobbing-article111291-19020.html> - 10 råd til skolen om digital mobbing

<http://www.dubestemmer.no/>

www.determinnvalg.no

www.klassetrivsel.no

<http://brukhue.com/>

<http://www.barnevakten.no/>

<https://www.reddbarna.no/skole>

www.nubu.no

Film om mobbing og krenkelser:

https://www.youtube.com/watch?v=5pCNwMXR_nY – dansk «tegnefilm» om mobbingens mekanismer fra Maryfonden.dk

<https://www.youtube.com/watch?v=mkEUBOqgrjY> – voksne skaper vennskap fra Udir

<https://www.youtube.com/watch?v=GyDlvroM114> – voksne skaper vennskap fra Udir

https://www.youtube.com/watch?v=y8_BYYfbs5U – voksne skaper vennskap fra Udir

<https://vimeo.com/76045987> – Relasjoner - fra Udir

www.friends.se

<https://vimeo.com/192095394> - 30 minutters foredrag om digital mobbing og skolenes ansvar, ved K. Botnan Larsen.

<http://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/filmer-med-refleksjonsoppgaver/en-mobbehistorie-refleksjonsoppgaver-for-elever-foreldre-og-ansatte-pa-skolen-article120073-21417.html> - «En mobbehistorie» - felles utgangspunkt for refleksjon og drøfting.