

# Trygt og godt skolemiljø ved Longyearbyen skole



## Innholdsfortegnelse

Trygt og godt skolemiljø ved Longyearbyen skole .....	1
Innledning .....	3
Lokale målsetninger .....	3
Roller og ansvar .....	4
Systematisk arbeid, kunnskap og kompetanse .....	4
Fremme et trygt og godt skolemiljø .....	6
Forebygge mobbing og krenkelser .....	10
Trivselsverktøy .....	11
Observasjon .....	11
Håndtere skolemiljø saker .....	14

## Innledning

Opplæringsloven § 9A sier at alle elever har rett på et trygt og godt skolemiljø. Skolemiljøet favner om det som skjer i hele skoletiden, både i og utenfor undervisning, faglig og sosialt, i SFO-tiden og på skoleveien.

I tillegg til opplæringsloven, overordnet del av læreplanen, og rammeplan for SFO er arbeidet med skolemiljøet basert på skolens visjon og verdiplakaten vår, vårt felles verdigrunnlag for jobben vi gjør ved Longyearbyen skole. Visjonen, «Vi setter spor, trygghet og læring lengst mot nord», angir retningen for dette arbeidet.

En viktig videreføring av verdiarbeidet er å konkretisere visjonen og verdisetningene i praktisk handling. Vi har kommet til at «inkluderende læringsmiljø» er en naturlig overskrift for det videre utviklingsarbeidet. Inkluderende læringsmiljø handler om at elevene på skolen skal føle seg inkludert i skolefellesskapet uavhengig av elevenes forutsetninger, slik at de skal kunne realisere sine muligheter på best mulig måte. Det betyr at vi skal møte elevene med omsorg, respekt, krav og positive forventninger.

Det er mange faktorer som fremmer et trygt og godt skolemiljø:

- En tydelig og varm klasseledelse kjennetegnet av kvalitet i relasjonen lærer-elev
- kvalitet i relasjonen mellom elevene
- opplevelse av tilhørighet til skolen og klassen ved blant annet sosial læring gjennom arbeid med fag
- et inkluderende fellesskap med toleranse for forskjellighet og mangfold mellom elevene
- regler og normer som er klare og tilpasset situasjonene skolefellesskapet står i
- villighet til å følge opp

Dersom en elev ikke opplever skolemiljøet sitt som trygt og godt, skal skolen iverksette egnede tiltak, altså tiltak som hjelper. Det er elevens opplevelse som er det viktigste. Elever skal bli hørt og vi skal ta hensyn til hva som er best for eleven videre. Et godt samarbeid mellom skole og hjem er viktig for å lykkes. Utdanningsdirektoratet (Udir) har samlet mange gode tiltak, og i denne planen har vi lagt inn lenker til disse ressursene flere steder.

Aktivitetsplikten gjelder alle som arbeider på skolen eller gjennom sitt arbeid møter eleven (driftstekniker, renholder, catering, bussjåfør) på vei til og fra skolen. De voksne har ansvar for å følge med på hva som skjer på skolen og gripe inn hvis de ser krenkelser som for eksempel mobbing.

## Lokale målsetninger

For at alle elever skal oppleve en trygg og god skolehverdag ved Longyearbyen skole har vi som mål at det skapes og opprettholdes positive relasjoner mellom elevene og mellom elevene og de voksne.

For å få til dette er vi opptatt av å øve på og å motivere hverandre til å ta i bruk sosiale ferdigheter som empati, samarbeidsferdigheter, selvkontroll, selvhevdelse og ansvarlighet gjennom hele opplæringsløpet. Dette gjør vi som en integrert og systematisk del av opplæringa.

Som elev ved Longyearbyen skole skal du:

- få minst ett smil og høre navnet ditt minst en gang hver dag
- oppleve å høre til i et fellesskap på skolen
- stille opp for medelever som kan trenge støtte og oppmuntring
- bidra til at nye elever blir raskt inkludert og en del av fellesskapet

Som voksen ved Longyearbyen skole skal du:

- vise varme, interesse og være en tydelig voksen, klasseleder, medhjelper i alle møter med elever.
- som lærer sørge for at trygghet og inkludering ligger i bunnen ved planlegging av undervisning
- som ansatt ta ansvar for å etablere en positiv relasjon til elevene
- sørge for at nye elever blir ivare tatt og bidra til rask inkludering i fellesskapet

### Roller og ansvar

Det er lærerne, miljøarbeider og fagarbeidere/assistenter som er tette på elevene og de foresatte i hverdagen. Dermed er det disse som gjør den aller viktigste jobben med å skape og legge til rette for at elevene har et trygt og godt skolemiljø. Avdelingslederne følger opp dette arbeidet på sitt hovedtrinn og veileder de ansatte, og kan også følge opp elevene direkte. Rektor har hovedansvaret for alt som skjer på skolen, og skal sørge for at elevens rettigheter oppfylles og at skolen som helhet følger det helhetlige og systematiske arbeidet slik det kommer frem i denne planen, spesielt på nivå en i pyramiden – fundamentet i den daglige praksis som fremmer et trygt og godt skolemiljø. Rektor følger også opp og veileder avdelingslederne, og kan være med å veilede andre ansatte og/eller snakke med enkelte elever og foresatte.

Alle voksne på skolen har ansvar for å følge med på at elevene har det bra, og si fra hvis de lurer på om noen ikke trives. Det gjelder f.eks. driftsteknikerne, IKT-konsulentene, renholdere, administrasjonsmedarbeidere m.fl.

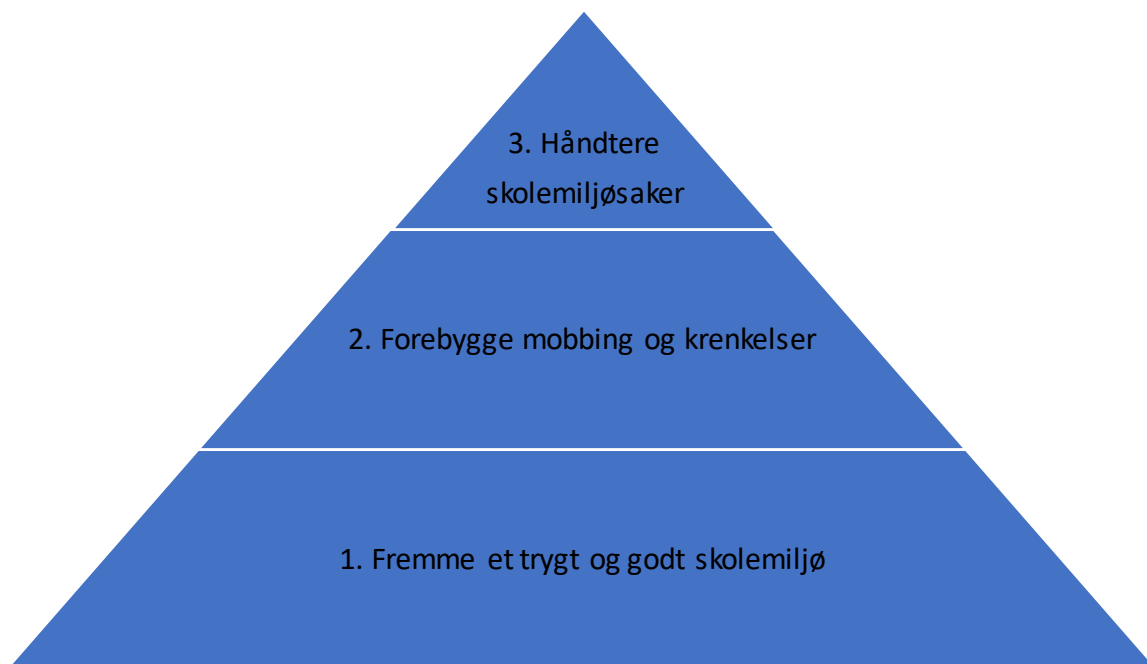
Skolens viktigste samarbeidspartner, i tillegg til elevene, er de foresatte. Sammen med elever og ansatte bidrar foresatte til et inkluderende skolemiljø ved å ha en god dialog og ta tidlig kontakt dersom de er urolige eller bekymret for eget eller andres barn. Foresatte bidrar også gjennom å være engasjert i elevens skolehverdag, bli kjent med andre foresatte og ved å ta initiativ til og delta i trivselsfremmende aktiviteter. Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) har mange gode ressurser for foresatte som bør gjøres kjent for foresatte og FAU samt gi retning for foreldremøter og annet samarbeid mellom hjem og skole. Det er lenket til noen ressurser fra FUG i denne planen.

### Systematisk arbeid, kunnskap og kompetanse

Som modellen under viser har vi valgt å beskrive arbeidet med et trygt og godt skolemiljø i tre ulike nivåer. Det helhetlige arbeidet med å fremme et trygt og godt skolemiljø utgjør fundamentet i bunnen. Viktige forutsetninger i arbeidet på alle nivåer er at:

- vi driver et aktivt og systematisk arbeid
- alle voksne på skolen kjenner til og følger opp sin plikt til å følge med, undersøke, gripe inn, varsle og sette inn tiltak når de får mistanke om eller kjennskap til krenkelser

- elevene og foresatte involveres aktivt i arbeidet
- det er god kommunikasjon mellom skolen og hjemmet



## Fremme et trygt og godt skolemiljø



Når	Tiltak	Innhold	Ansvarlig
Kontinuerlig	Klasseledelse som bidrar til et inkluderende læringsmiljø	<p><a href="#">Standard for varm og tydelig klasseledelse på Longyearbyen skole 1.0</a></p> <p><a href="#">Tydelig og varm klasseledelse</a> og veiledning/hjelp/læringsstøtte</p> <p><a href="#">Sosial læring gjennom arbeid med fag</a></p> <p>Positivt elevsyn</p> <p>Positive relasjoner</p> <p>Sosial og emosjonell kompetanse</p> <p>Elevmedvirkning</p>	Initieres av skoleledelsen. Videreutvikles i fellesskap med alle ansatte.
Kontinuerlig	Inkluderende undervisningspraksis	<p><a href="#">Tilpasset opplæring</a></p> <p>Åpne og rike oppgaver</p> <p>Fellesskapende didaktikk (Parentesmetoden)</p> <p>Tema/periodeplan for skolen</p> <p>Kjennetegn (kobling til ønsket praksis)</p> <p>Læringspartner</p> <p><a href="#">Tilsyn</a></p>	Initieres av skoleledelsen. Videreutvikles i fellesskap med alle ansatte.

Kontinuerlig	Det fysiske miljøet	Standard for det fysiske læringsmiljøet er under arbeid  Klasserom/gang (orden)	Skoleledelsen
Kontinuerlig	Trygghet, omsorg og trivsel i SFO		SFO-leder med ansatte ved SFO
Planleggingsdager august	Årlig gjennomgang av «trygt og godt skolemiljø ved Longyearbyen skole» med personalet og andre som oppholder seg ved skolen	Aktivitetsplikt og delplikter  Gjennomgang av kjennetegn/standarder/»sånn jobber vi» og refleksjon over praksis	Rektor
Ved oppstart av nytt skoleår og ved behov	Informasjon til driftstekniker, renholdere, helsesykepleier, leietakere, kulturskolen, studenter, bussjåfører og faste samarbeidspartnere i enhet barn og unge	Plikten til å følge med og varsle	Adm.-medarbeider (sees i sammenheng med nøkler, kontrakter, avtaler m.m.)
Første skoledag	Informasjon og gjennomgang med elevene	<ul style="list-style-type: none"> <li>- §9a: Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring.</li> <li>- Plan for trygt og godt skolemiljø</li> <li>- Aktivitetsplikten</li> <li>- Ordensreglement</li> <li>- Klasse/trinnregler</li> </ul>	Kontaktlærer
Første oppfølgings-samtale høst og vår	Aktivitetsplikten gjennomgås og konkretiseres med eksempler fra ulike situasjoner i skolehverdagen		Nærmeste leder
Ved skolestart/konstituerende møter	Årlig gjennomgang av «trygt og godt skolemiljø ved Longyearbyen skole» SMU, SU og FAU		Rektor

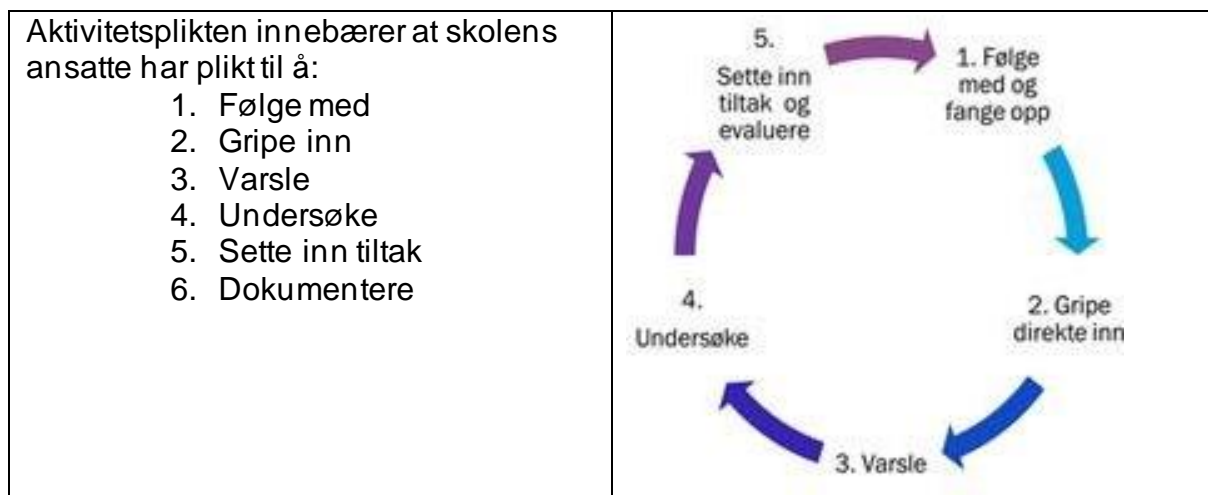
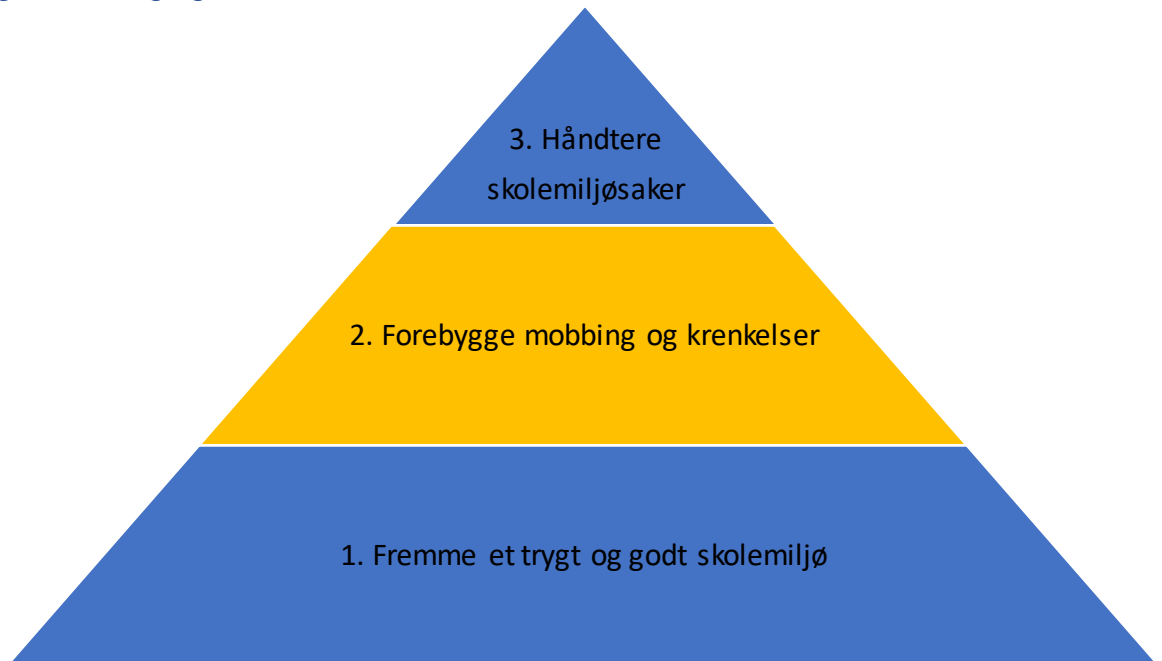
Foreldremøte høst/oppstart og vår	Informere foresatte om retten til et trygt og godt skolemiljø og skolens aktivitetsplikt	Etablere foreldrenettverk Klassearrangement Foreldretreff Vennegrupper Sosiale medier og nettnett Holdningsskapende arbeid <a href="https://www.reddbarna.no/skole/ingenutenfor/rollemodeller/">https://www.reddbarna.no/skole/ingenutenfor/rollemodeller/</a>  (Legg inn lenke PP som brukes hvert år på høstens foreldremøter) <a href="https://foreldreutvalgene.no/fug/category/samarbeid-i-klassen/">https://foreldreutvalgene.no/fug/category/samarbeid-i-klassen/</a>	Avdelingsleder i samarbeid med kontaktlærer
Ved skolestart og ved behov for endringer	Informasjon på skolens hjemmeside	Sjette lenker og oppdatert info om trygt og godt skolemiljø Ordensreglement	Administrasjon smedarbeider
Etter oppsatt plan	Fast punkt i ulike møtefora	Statusoppdatering om skolemiljø og elevfravær/skolenærvær  Ledermøter Utvidet lederteam Teammøter Ressursteam Assistent/SFO-møter Elevråd Foreldremøter SMU FAU SU Tverrfaglig team med enhet barn og unge	Skoleledelsen
Minimum månedlig oppdatering og ved behov, hyppigere ved oppstart og for nye elever	Observasjon og loggføring	<b>Loggen skal være i Visma sikker sak</b>	Kontaktlærer
Vår	Overganger/sammehenger mellom hovedtrinn og fra barnehage	<a href="#">Standard for mottak nye elever</a> Individuell vurdering av elevers sårbarhet (inn i mal for overgang)	Initieres av skoleledelsen. Videreutvikles i



		<p>Lag rutine for innhenting av info om nye elever slik at særskilt sårbarhet kan ivaretas (rutine for mottak av nye elever er under arbeid)</p> <p>Lærerhospitering i kommende klasse på våren når det er klart hvem som skal ha klassen neste skoleår</p>	fellesskap med alle ansatte.
Kontinuerlig	Samarbeid med lokalsamfunnet	<p>Temamøter og foredrag for elever/foresatte/FAU (nettvert, rosa kompetanse, forbyggende rus m.m. foreldrerolle)</p> <p>Må konkretiseres i samarbeid med FAU. Vi lager temaliste med forslag som FAU mener noe om.</p> <p>Husk: Omni-modellen (foredrag planlagt uke 40)</p> <p>Sysseimester</p> <p>Ung i Lyb</p>	
Etter oppsatt plan	Trygghet- og trivselsfremmende aktiviteter	<p>Se plan (arktisk skolesekk/tema/<a href="#">periodeplan</a>)</p> <p>Fadderordning (rutine må spesifiseres: hvilke klasser er fadder for hvem, minimum av aktiviteter, fadderordning neste skoleår, skolestartere)</p> <p>Aktivitetsledere i friminuttene</p> <p>Sosiale treffpunkt mellom hovedtrinnene gjennom året, med hovedvekt på vårhalvåret</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. tr og skolestartere</li> <li>- 4. og 5. tr</li> <li>- 7. og 8. tr</li> <li>- 10. og vg1</li> </ul> <p>Elever besøker og informerer klassen under om hva som er nytt og hva de kan glede seg til</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5. tr besøker 4. tr</li> <li>- 8. tr besøker 7. tr</li> <li>- Vg1 besøker 10. tr</li> </ul>	Miljøarbeider i samarbeid med kontaktlærere
Kontinuerlig	Tverrfaglig samarbeid og laget rundt eleven	Informasjonsutveksling (formell/uformell), samarbeid og holdningsskapende atferd	Rektor

		Helsesykepleier Sysselmester Ung i LYB Barne- og familietjenesten Forebyggende forum	
--	--	--	--

### Forebygge mobbing og krenkelser



[Plikten til å følge med](#) handler om det systematiske arbeidet rundt hvordan elevene har det på skolen. Ved Longyearbyen skole følger de ansatte med, på flere måter, både på elevene generelt, men også de [sårbare elevene](#) spesielt. For disse elevene har skolen en skjerpet aktivitetsplikt.

## Dokumentasjon

Skolen må dokumentere skriftlig hva de gjør for å sørge for at elever har det trygt og godt på skolen. Rutinebeskrivelser inkludert loggskrivning og faste agendaer for ulike møter, er utfyllende informasjon til eventuelle aktivitetsplaner som opprettes. Delplikten dokumentasjon skal være så handlingsrettet som mulig, slik at skolen kan bruke ressursene sine på tiltak som hjelper elevene. At skolen dokumenterer arbeidet, gjør det lettere å se både mønster og helhetsbildet i en elevs situasjon.

Når	Tiltak	Innhold	Ansvarlig
Høst	Elevundersøkelsen	Nasjonal elevundersøkelse for 5-13.tr <b>Rutine</b>	Alle ansatte
Minimum 2 ganger pr år	Trivselsverktøy	Klassetrivsel benyttes på 1-13. trinn for å kartlegge sosialt miljø. (sosiogram, gruppeinndeling, læringspartner)	Kontaktlærer
Kontinuerlig	Observasjon	<a href="https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-undersoke/#observasjon">https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-undersoke/#observasjon</a>	Alle ansatte
Kontinuerlig	Loggføring på trinnivå	Analyse og tiltak i etterkant av observasjoner og undersøkelser loggføres.	Alle ansatte på trinnet
Kontinuerlig	Oppdatere og ajourføre logger samt varsle ved behov		kontaktlærer
Ved behov	Loggføring på individnivå		Alle ansatte på trinnet
Månedlig	Oppfølging av logger	Gjennomgang i trinnoppfølgingssamtaler  Status sårbare elever	avdelingsleder
Ukentlig	Fast punkt i ledermøter	Statusoppdatering om skolemiljø  Oppdatering i 9a-saker	Rektor
Hver andre uke	Fast punkt i utvidet lederteam	Statusoppdatering om skolemiljø (spesifikke temaer etter oppsatt plan)	Rektor
Ukentlig	Fast punkt i teammøter	Statusoppdatering om skolemiljø (spesifikke temaer etter oppsatt plan – øveområdene fremkommer i	Teamkoordinator

		tema/periodeplanen for skolen)	
Hver andre uke	Fast punkt i assistent/SFO-møter	Status skolemiljø inkludert info om sårbare elever	SFO-leder
Hver andre uke	Fast punkt i ressursteam	Statusoppdatering om skolemiljø og elevfravær	Avdelingsledere
Månedlig	Fast punkt i trinnoppfølgingssamtaler	Statusoppdatering om skolemiljø og elevfravær  Trinnoppfølgingssamtaler 1-4. trinn  Husk mal for trinnoppfølging/ Rutine for skolenærvær (må lages)  For 1-4. trinn: samarbeid med SFO	Avdelingsledere
Kontinuerlig	Samvær og tilsyn med elever utenfor undervisning	<a href="#">Standard for tilsyn</a>  Kjennetegn på voksenatferd i samvær og tilsyn med elever utenfor undervisning (lenke må oppdateres)  Tilsyn <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inne</li> <li>- Ute</li> <li>- overganger</li> </ul> hva skal varsles og til hvem  Klasserom/gang  Observasjon (kjennetegn) og særskilt observasjon i forbindelse med skolestart, ny elev, sårbare elever  Aktivitetsledere  Skolemat	Alle ansatte
Årshjul elevråd	"Plikten til å følge med" er fast sak i elevråd og SMU	Få innspill fra elevrådene om områder, elevgrupperinger eller andre forhold skolen må	elevrådskontakter

		være kjent med. Saken tas også opp i SMU.	
Minimum høst og vår og ellers ved behov	Elevsamtaler	Gjennomføres før utviklingssamtaler og ved behov Maler/"sånn vil jeg ha det" m.m.	Kontaktlærer
Minimum høst og vår og ellers ved behov	Utviklingssamtaler	Se rutinen for underveisvurdering	kontaktlærer

### Plikten til å gripe inn

Alle som arbeider ved skolen skal gripe inn mot mobbing, vold, diskriminering og trakassering hvis det er mulig. Det som kjenner seg ut som plikten til å gripe inn, er at handlingen skjer umiddelbart og er rettet mot å stoppe en situasjon som pågår og er forholdsvis akutt.



Ved kjennskap til eller mistanke om pågående krenkelse/utrygghet/mobbing skal den voksne gripe inn og stanse handlingen.

- Korrigerer negativ atferd umiddelbart.
- Fokus på den spesifikke atferden som skal stoppes.
- Håndter situasjonen så privat som mulig (på tomannshånd).
- Vær rolig, bruk enkelt språk.
- Vær vennlig og bestemt.
- Stopp argumentasjoner.
- Opptre rettferdig.

### Plikt til å varsle

Alle som arbeider ved skolen skal varsle rektor, eller den avdelingslederen som har fått delegert ansvar for oppfølging av eleven, hvis de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. Rektor kan delegere oppgaven om å ta imot varsler til en annen person ved skolen, men kan ikke delegere ansvaret. Rektor skal varsle skoleeier i alvorlige tilfeller.

Konkretisering av varsling fremkommer bl.a i [standard for tilsyn](#) og [standard](#) for klasseledelse samt rutiner innbakt i møtестrukturer.

## Plikt til å undersøke

Ved mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø, skal skolen snarest undersøke saken. Siden elevene har rett til et trygt og godt skolemiljø, gjelder skolens plikt til å undersøke mer enn de tilfellene der en elev er utsatt for mobbing og krenkelser. Undersøkelsesplikten er heller ikke avgrenset av årsaken til at eleven ikke opplever å ha det trygt og godt på skolen. Hvis grunnen til at eleven opplever mistriivsel er utenfor skoletiden og utenfor skolens område, har likevel skolen undersøkelsesplikt så lenge elevens skolemiljø påvirkes negativt av det.

Undersøkelsen er viktig for å lage egnede tiltak. Rektor må sikre at skolen undersøker saken tilstrekkelig og så snart som mulig.

Hva kontaktlærer gjør i samarbeid med andre **relevante voksne**/laget rundt eleven

Aktuelle punkter og rekkefølge tilpasses etter den aktuelle situasjonen.

- innhente elevens opplevelse
  - o elevsamtalen (eget skjema?)
  - o samtale med foresatte
- lese elevlogg/trinnlogg for å lete etter sammenhenger
- samtale med involverte elever for å belyse situasjonen
- involverte voksne sammenfatter og analyserer informasjonen som fremkommer (pedagogisk analyse)

## Håndtere skolemiljø saker



## Plikt til å sette inn tiltak

Plikten til å sette inn tiltak kan bli utløst av en konkret henvendelse fra elev eller foresatt som gir uttrykk for at eleven ikke har det trygt og godt på skolen. Plikten kan også utløses når en undersøkelse skolen har utført, viser at en elev ikke har det trygt og godt på skolen.

Sammen med eleven og foresatte lages en **aktivitetsplan** der egne taktak fremkommer. Tiltakene skal være konkrete, tidsavgrenset og evalueres.

Aktivitetsplanene lages i Visma Sikker Sak i samarbeid mellom kontaktlærer og avdelingsleder. Øvrige involverte har mulighet til å lese og bidra inn i planen.

## Vedlegg

### Forklaringer

#### Skolemiljø

Begrepet skolemiljø er ikke klart avgrenset og definert, men består av flere faktorer som virker sammen. Fem dimensjoner ved skolemiljø er identifisert som viktigere enn andre: trygghet, relasjoner, undervisning og læring, grunnleggende antakelser, verdier og normer i omgivelser og skoleutvikling.

Summen av psykososialt miljø, fysisk miljø og læringsmiljø. Forklares ofte på samme måte som læringsmiljø – se under. Også forklart på samme måte som psykososialt miljø.

#### Psykososialt miljø

Hvordan elevene opplever det er å være elev på skolen, særlig når det gjelder trivsel og trygghet. Det gjelder forholdet til andre elever og til de voksne på skolen.

#### Fysisk miljø

Hvordan skolen er innvendig og på uteområdet. Er det rent, god luft, virker lys, toalett, osv.

#### Læringsmiljø

Alt som virker inn på læring, helse og trivsel. Ofte forklart på samme måte som skolemiljø. Viktige områder er: hvordan klassen blir ledet og styrt, forholdet mellom lærer og elev og mellom elever, forventninger til elever, sosial kompetanse, elevinvolvering, bruk av regler og konsekvenser og samarbeid mellom hjem og skole.

#### Atferd

Oppførsel - hvordan vi oppfører oss mot hverandre.

#### Krenkelser / krenkende oppførsel

Samleord for alle former for mobbing, vold, rasisme og diskriminering. Når man utsetter andre for noe som gjør at hun eller han blir lei seg eller ikke har det bra.

Det kan dreie seg om erting, plaging, stygge kommentarer, baksnakking, ryktespredning, utfrysning og utestenging. Det kan foregå på sosiale medier med mobil eller ansikt til ansikt. Det kan være noe en sier, gjør og skriver.

Krenkende oppførsel kan skje en gang eller flere ganger. Om en elev er krenket eller ikke, avhenger av hvordan eleven opplever det (kalles: subjektiv opplevelse).

Ord eller handlinger som ikke er ment å være krenkende, kan likevel oppfattes slik. Alder, bakgrunn og tidligere erfaringer og opplevelser påvirker hvordan en oppfatter ord og handlinger.

Et utviklingstrekk i forskningen er en bevegelse fra en reaktiv mot en preventiv holdning til mobbing, og fra et individperspektiv til økt forståelse av mobbingens kontekst og gruppedynamikk.

#### Mobbing

Handlinger fra andre som hindrer opplevelsen av:



- å høre til
- å være en betydningsfull person i fellesskapet
- muligheten til medvirkning».

Kilde: Lund, Helgeland & Kovac – 2017.

### Diskriminering

Diskriminering innebærer at en person blir dårligere behandlet en gang eller flere ganger, for eksempel på grunn av kjønn, funksjonsdyktighet, religion, hudfarge, seksuell legning og nasjonal eller etnisk opprinnelse.

### Rasisme

Rasisme er diskriminering på grunnlag av hudfarge eller nasjonalt eller etnisk opphav.

### Konflikter og episoder

Det er lov å være uenig med noen og kunne ordne opp i dette selv. Det er en god ting å kunne ordne opp selv og si unnskyld dersom en sa og gjorde noe som var litt dumt.

Episoder som man kan legge bak seg og ordne opp i ganske fort - og deretter føle seg ferdig med - ser vi ikke på som et brudd på elevens rett til et trygt og godt skolemiljø. Både elever og ansatte vil kunne oppleve at det blir sagt eller gjort ting som kan oppleves ugreit. Men – slike episoder eller tilfeller har til felles at de ikke oppleves som alvorlige og at de ikke har gjentatt seg over tid. Det er uansett viktig at en kan ta opp det som er sagt, skrevet eller gjort. Det er også viktig å alltid oppleve å kunne få hjelp til å løse situasjonen.

Det kan også forekomme enkeltepisoder som er så alvorlige at de helt klart er mobbing.