

Beteckning: \_\_\_\_\_



**Institutionen för lärarutbildningar**

# Kan man förebygga mobbning i skolan?

*Ewa Ekman*  
*December 1993*

Specialarbete A, 10 poäng  
Religionsvetenskap

**Lärararbete i ett helhetsperspektiv A**  
**Handledare: Stefan Myrgård och Göran Nerhardt**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>SAMMANFATTNING</b>	<b>3</b>
<b>BAKGRUND OCH METOD</b>	<b>4</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>5</b>
<b>Ett litteraturstudium</b>	<b>5</b>
<b>Två små undersökningar</b>	<b>10</b>
Bland elever i årskurs 4	10
Bland skolpersonal	12
<b>SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION</b>	<b>15</b>
<b>Förslag till åtgärder</b>	<b>16</b>
<b>Bilaga 1</b>	<b>18</b>
<b>Litteraturreferenser</b>	<b>19</b>

## SAMMANFATTNING

Jag har gjort en undersökning för att få en beskrivning av mobbning och förebyggande åtgärder mot denna företeelse, genom litteraturstudium och två intervjuundersökningar.

Resultatet utgör idéer om hur man ska förebygga mobbning.

Det jag har kommit fram till är, att det är viktigt att tidigt identifiera mobbning genom medvetenhet och engagemang hos vuxna.

Till resultatet hör slutsatsen att det som är av största prioritet i förebyggande åtgärder mot mobbning är lärarrollen, öppen kommunikation i kollegiet, ett bra socialt klimat i klassen samt ett välordnat rastvaktssystem.

## BAKGRUND OCH METOD

Orsaken till att jag vill specialisera mig i frågan om förebyggande arbete med mobbning i grundskolan är för det första: att förhindra att mobbning uppstår i olika situationer och för det andra: att det är svårt att lösa mobbningen när den väl skett.

Därför vill jag lära mig en metod som jag kan tillämpa i förebyggande syfte.

I mitt specialarbete om hur man kan förebygga mobbning och med anledning av den tid som står till förfogande, har det varit nödvändigt att jag förlitat mig till ett litteraturstudium. Hos de berörda författarna finner jag beskrivna och förespråkade metoder för förebyggande av mobbning.

# RESULTAT

## Ett litteraturstudium

Olweus "Mobbning i skolan" och Aarland "Hur du förebygger mobbning och våld".

Vid min jämförelse av Dan Olweus bok "Mobbning i skolan" samt Svein Otto Aarlands bok "Hur du förebygger mobbning och våld" har jag funnit följande viktiga faktorer för att motarbeta mobbning i skolan.

Olweus skriver att förekomsten av mobbning minskar med högre årskurser. Vidare är det de yngre och svagare eleverna som är mest utsatta i grupper där mobbning förekommer. Forskningsresultat berättigar enligt författaren till följande slutsats: att vara mobbare eller mobboffer är något som kan sträcka sig över lång tid, ofta flera år, och möjligheten att ta sig ur den situationen är inte stor, om inte speciella ansträngningar för förändringar sätts in.

Om det är så kan slutsatsen leda till en impuls och stimulans till mer engagerade och målmedvetna åtgärder. Olweus föreslår själv sådana åtgärder i sitt program.

Före åtgärdsprogrammet presenterar han en vägledning för hur man kan identifiera barn och ungdomar som är inblandade i mobbning, där han tar upp primära och sekundära tecken i skola, hem och generella tecken på möjliga offer samt provocerande offer och att vara mobbare-möjliga tecken.

"Skolpersonalens, särskilt lärarnas inställning, rutiner och beteenden är av avgörande betydelse när det gäller att minska och förebygga mobbning, att styra och kanalisera beteende in i socialt acceptabla banor" (sid. 35) anser Olweus.

Olweus huvudmål i åtgärdsprogrammet är "att minska eller helt förhindra existerande mobbningsproblem i och utanför skolan, och att förebygga uppkomsten av nya sådana problem" (sid. 48). Ett annat mål är: "att åstadkomma bättre kamratrelationer i skolan och skapa förhållanden som gör det möjligt för mobbade och mobbade elever att trivas och fungera bättre i och utanför skolmiljön" (sid. 50). Med detta skulle man uppnå trygghet, ökat självförtroende och att de mobbade kände sig någorlunda omtyckta och godtagna av åtminstone en eller några få medelever, menar han. För mobbarnas del är det viktigt att dämpa deras negativa och fiendliga beteenden samtidigt som man förstärker och stimulerar deras positiva sidor. I detta instämmer Aarland

Olweus anser att för att förverkliga dessa mål måste de vuxna vara medvetna och engagerade. Hans förslag är att man skall börja med en undersökning med frågeformulär. När skolan väl har bestämt sig för att arbeta aktivt med förebyggande åtgärder. Här får eleverna svara anonymt på frågor om mobbning. Det som Olweus menar man skall börja med är alltså åtgärder på skolnivå. Genom denna undersökning får man veta omfattningen av mobbning på skolan, hur ofta lärarna ingriper och talar med de inblandade eleverna och om hur mycket föräldrarna känner till om vad barnen är med om i skolan. Detta ligger sedan till grund för att kunna sätta igång med aktiva åtgärder. Enligt Olweus ökar registreringen av mobbning påtagligt lärarnas och föräldrarnas beredskap att göra något åt problemen.

Aarland skriver att "Det avgörande för vår förmåga att se våld är om vi har bestämt oss för att se det!" (sid. 34)

För att uppnå goda resultat behövs ökade kunskaper om problematiken och om lämpliga åtgärder, här föreslår Olweus en studiedag om mobbning. Där rektor, lärare, skolpsykolog, skolkurator/speciellärare, skolsköterska liksom företrädare för föräldrar och elever deltar.

Det är önskvärt att en del av deltagarna läst boken i förväg och att resultatet av frågeformuläret kan redovisas och därefter diskuteras ingående. Här nämner han även en videokassett om mobbning som kan visas. ”Det är en stor fördel om man på studiedagen kan komma fram till ett visst mått av kollektiv förpliktelse och ansvar för det valda åtgärdsprogrammet” (sid. 53) eftersom detta är ett program som skolan ska följa en längre tid anser Olweus.

En enkel åtgärd för att motverka mobbning är att skolan har ett bra rastvaktsystem, och att lärare och andra vuxna vågar ingripa snabbt och bestämt så fort minsta lilla misstanke förekommer och att man inte låter sig nöja med att det hela bara är på skoj utan att man skärper uppmärksamheten på de berörda barnen, skriver han.

Aarland skriver att ”Vaktandet måste ingå som en naturlig del av lärarens arbetsdag, inte som en tung börda som man tar lättast möjligt på” (sid. 35) eftersom det skapar en mer harmonisk och trygg miljö för eleverna och att det ju är en förutsättning för undervisningen. Rastvaktandet anser han som nödvändigt för att upptäcka våld och att det dessutom fungerar preventivt. Dessutom bör skolgårdsmiljön vara lätt överskådlig, utan att för den skull vara steril.

Olweus anser att, för att motarbeta mobbning bör man skapa en välutrustad och tilltalande utemiljö, som inbjuder till positiva aktiviteter eftersom det troligtvis mobbas mer när det är långtråkigt och man vill ha lite mera spänning i vardagen. Om det händer något på rasten är det viktigt att de vuxna talar med varandra om händelsen och att man berättar för klassföreståndaren om det som inträffat. På detta sätt kan mobbning förhindras på ett tidigt stadium. Det är viktigt med en konsekvent icke-accepterande hållning till mobbning anser han.

Ett annat förslag som Olweus har är att upprätta en kontakttelefon dit föräldrar eller mobbade elever kan ringa för att få stöd om de blivit avvisade med en eller annan motivering av klassföreståndaren. Denna person bör ha en nära anknytning till skolan ex skolkurator eller kanske en intresserad lärare. De som ringer hit får vara anonyma men målsättningen är att lösa problemet och kalla till personliga samtal och då måste man yppa sin identitet. Om det är en bra och öppen kommunikation mellan klassföreståndare, elever och föräldrar, behövs troligen ingen kontakttelefon. Det är oerhört viktigt med en bra föräldrakontakt i skolan, man måste skapa en situation där föräldrarna vågar berätta vad som händer med deras barn. Detta är en förutsättning, om man ska kunna arbeta effektivt för att upptäcka, förebygga och stoppa mobbning menar Aarland.

Olweus fortsätter sina åtgärder på skolnivå med ett allmänt föräldramöte, där insatserna mot mobbning redovisas. Här visas en allmän översikt av vad forskningen visat om mobbningens omfattning, mekanismer och orsaker. Detta bör skolpsykolog eller någon annan kunnig person göra. De inbjudna bör också få diskutera handlingsplanen och dess åtgärder. Skolan kan här inför föräldrar markera att man nu skall försöka reda ut även relativt lätta fall av mobbning och social avvisning enligt Olweus. Protokoll över vad man planerar att göra bör skickas ut till samtliga föräldrar.

Nästa steg i Olweus åtgärdsprogram är att bilda miljöutvecklingsgrupper. Dessa grupper skulle bestå av ca 5-10 lärare som träffas regelbundet, ex en gång i veckan under en viss tid. Målet är att varje lärare vid en skola ingår i en sådan grupp. Vid sammankomsterna skulle olika problem

på skolan diskuteras, erfarenheter skulle utbytas och man skulle lära av varandras framgång och misslyckande.

Till att börja med skulle grupperna förkovra sig i mobbningsproblematiken med hjälp av Olweus bok och annan facklitteratur, samt om mobbningen vid skolan och i den egna klassen som det tidigare frågeformuläret hade påvisat. Olweus anser vidare att det är av stor vikt att avsätta rikligt med tid till diskussion av olika åtgärder och till att utforma en egen handlingsplan.

På dessa möten kan det så småningom bli naturligt att ta upp andra ämnen än just mobbning men efter en tid är det klokt att återvända till mobbningen och då utvärdera de vidtagna åtgärderna, hur det fungerat och vilka nya insatser som bör sättas in. I sammankomster bör även en representant för den skolpsykologiska verksamheten delta åtminstone några gånger. ”En genomdiskuterad gemensam hållning i lärarkollegiet och miljöutvecklingsgruppen/-grupperna är till stor hjälp för att skapa ett mer enhetligt beteende bland de vuxna i skolan” (sid. 61) anser Olweus.

Vidare tycker han att det är viktigt att åstadkomma en gemensam linje även när det gäller skolans och hemmens hållning till mobbning. Det skulle kunna åstadkommas genom hem och skola föreningarna. De kan arrangera en serie möten, studiecirkel där man diskuterar och studerar t.ex. den här boken och annan facklitteratur samt att de bjuder in representanter från elevråd och skola. Denna gruppverksamhet skulle kunna fylla ungefär samma funktion som miljöutvecklingsgrupperna gör för lärarna anser Olweus.

I åtgärder på klassnivå skriver Olweus angående klassregler om mobbning; att det är ”viktigt att reglerna inriktas speciellt på mobbning - både direkt och indirekt sådan - och att de utformas så konkret som möjligt” (sid. 62). Han har förslag på följande tre regler som utgångspunkt:

”1 Vi ska inte mobba andra.

2 Vi ska försöka hjälpa elever som blir mobbade.

3 Vi ska vara tillsammans också med elever som lätt blir ensamma.” (sid. 62).

Vidare är det viktigt att få eleverna engagerade i en diskussion angående ett regelsystem för att på det sättet få eleverna att känna större ansvar för att de själva och andra följer de uppsatta reglerna. Klassrådet kan vara ett bra forum för denna diskussion anser författaren. Det är viktigt att klargöra vilka slags beteenden som reglerna påtalar. Och detta kan göras genom att titta på videokassetten om mobbning med en följande diskussion och då belysa de olika sidor av mobbningen och vad vuxna och elever kan göra i sådana situationer.

Ett annat förslag är att använda sig av skönlitteratur och att läsa högt ur utdrag av barn- och ungdomslitteratur. Enkla rollspel kan också vara en engagerande och verkningsfull metod för att öka elevernas medkänsla och förståelse för den mobbade. ”Men att visa vad reglerna konkret betyder är kanske särskilt viktigt med tanke på de aggressiva eleverna, mobbarna” (sid. 63) anser Olweus.

Aarland skriver att när vi skall försöka påverka människor är det viktigt att formulera oss positivt. Eftersom förbud kan ha en motsatt verkan, för ”människor kan inte medvetet utföra en handling som de inte på förhand har en bild av inne i huvudet” (sid. 84) anser han. Då kan lätt missförstånd uppstå om man formulerar sig negativt, typ ”du skall inte mobba” (sid. 84) då är det bättre att säga ”vi skall hjälpa varandra” (sid. 84).

Beröm och vänlig uppmärksamhet från lärarna är ett viktigt förfarande för att påverka elevernas beteende på ett positivt sätt anser Olweus. Det är lättare för en elev att ta kritik om man även får positiv förstärkning då han/hon gjort något bra. ”Det bästa resultatet uppnås genom en kombination av mycket uppskattning för positiva aktiviteter och konsekventa sanktioner för aggressivt regelbrytande beteende” (sid. 65) skriver han.

I samband med regeldiskussionen skulle det vara naturligt att ta upp vad som skulle hända den som bröt mot reglerna, en gemensam överenskommelse mellan eleverna och klassföreståndare. Några tänkbara sanktioner är enligt Olweus: ”allvarligt enskilt samtal med eleven; att låta eleven sitta utanför rektorsexpeditionen under vissa raster; att låta eleven tillbringa en eller ett par timmar i en annan klass, t.ex. med yngre elever; att låta eleven hålla sig i närheten av en vakthavande lärare under ett antal raster; att sända eleven till ett allvarligt samtal hos rektor eller studierektor; att beröva eleven ett eller annat privilegium” (sid. 66). Det är viktigt att aggressiva elever lär sig underkasta sig ett regelsystem för de är ofta impulsiva och inte vana att visa hänsyn mot andra. Detta hjälper både mobbade och mobbare anser han.

På klassrådet skulle en del av tiden ägnas åt sociala relationer i klassen. Detta skulle även hålla medvetenheten och intresset för problemen uppe och det kan även få en hållnings- och beteendereglerande effekt skriver Olweus vidare.

Vid ett klassföräldramöte är det naturligt att ta upp mobbning och en utveckling av en positiv klassrumsmiljö. Här bör man betona hur viktigt det är för föräldrarna att ta avstånd från mobbning och att de har en levande diskussion angående det hemma och vad det enskilda barnet kan göra för att hjälpa en mobbad klasskamrat anser Olweus.

Han skriver även om hur viktigt det är att göra positiva aktiviteter t.ex. klassfester, lördagsutflykter, lägerskola och musik- eller danskvällar för att skapa ”vi-känsla”. Det är oerhört viktigt att ha ett positivt förhållande till eleverna i klassen och att tala positivt om dem både i klassen och i lärarrummet skriver Aarland. Han skriver mycket om lärarrollen och hur viktigt det är att tala om det som är positivt med de enskilda eleverna. ”Särskilt måste läraren vara på sin vakt för att undvika negativa uttalanden inför elever som är utsatta för trakasserier, eller befinner sig i riskzonen” (sid. 127) anser han.

Aarland tar även upp hur viktigt det är att skapa positiva normer tillsammans med barnen och att de är mer bindande än om de kommer diktat från läraren. Eleverna förstår då tankegången bakom regeln som då blir en norm. ”Människor känner sig mindre bundna av en regel än en norm. Detta är något av grunden till disciplinproblemen i skolan” (sid. 128) skriver han. Vad beträffar värderingsnormer, anser han att man bör försöka utveckla en känslomässig samstämmighet i gruppen, en förståelse för olikheter, som t.ex. kläder, ras, kulturell grupptillhörighet, utseende osv.

Tre villkor som måste uppfyllas för att alla ska göra normerna till sina är enligt Aarland följande:

- 1 Varje elev förstår vad de andra väntar sig att man skall uppfatta, anse, känna eller göra.
- 2 Varje elev accepterar de andras förväntningar, rättar sig efter dem och tar sin del av ansvaret för att slå ner på dem som bryter mot normerna.
- 3 Varje elev förstår att de andra eleverna bygger upp samma förväntningar som man själv” (sid. 130).



Klassmötet, anser han vara ett bra medel att förändra klassens normer på. Han vill visa hur ett bra klassmöte kan användas som ett sätt att förhindra mobbning och för att stoppa pågående mobbning. Om ett klassmöte skall bli effektivt måste det vara en normal rutin i skolveckan. Längden på klassmötet varierar från årskurs till årskurs. Placeringen under mötet är viktigt eftersom vi kommunicerar inte bara med ord utan förmedlar åsikter och känslor med hela kroppen. Därför bör vi vara synliga för varandra och sitta i ring när vi samtalar.

Aarland har utarbetat en fyrstegsstrategi, för att motarbeta mobbningstendenser bland eleverna, som kan användas vid klassmöten på följande sätt:

”Steg 1: Hur man etablerar ett klimat, och hur åsiktsnormer utvecklas” (sid. 135).

Här är det centrala, ord och kroppsliga uttryck för att arbeta upp en positiv atmosfär. Där detta gäller ”vi är alla olika och har olika positiva egenskaper” (sid. 135). När alla verbalt anslutit sig till normen kan man fortsätta att utveckla klassmötet. Läraren måste redan från början göra klart för eleverna att när man har klassmöte skall man inte prata negativt om varandra eller på annat sätt visa en negativ inställning till klasskamraterna. Det är alltså handlingar som skall beskrivas och inte personen.

Beskrivningen skall göras utan att känslor kommer till uttryck. När den här inledande fasen är avslutad fortsätter diskussionstemat: ”Hur bör vi vara mot varandra hemma, på fritiden, på skolgården och i klassen?” (sid. 136). Dessa förslag används senare som uppsatsämne. Uppsatserna ligger senare till grund för ett annat möte.

”Steg 2: Arbete med normer som styr känslor” (sid. 138).

Man koncentrerar sig här på de individuella skillnaderna mellan eleverna och de därmed förknippade känslorna. Här börjar man diskutera skillnader mellan människor som är långt ifrån eleverna i tid och/eller rum t.ex. ”är det riktigt att vita i Sydafrika diskriminerar svarta?” (sid. 138). ”Förbindelselinjen till det egentliga mobbningsproblemet måste vara tydligt, så att diskussionen kan leda till indirekt påverkan” (sid. 138) man närmar sig på det viset klimatet i klassen menar Aarland.

Diskussionen i detta steg ska alltså appellera till våra känslor. För övrigt gäller de regler som etablerats i steg 1. En aktuell arbetsmetod vid sidan av gruppdiskussionerna är inläring genom samarbete. Utöver det kan man arbeta med rollspel, intervjuundersökningar, arbete med video och bandspelare mm som lätt sätter känslorna i rörelse på ett positivt sätt skriver författaren.

”Steg 3: Arbete med kognitiva normer” (sid. 141).

Efter en tids arbete med normer som styr känslor lämnas detta tema en period och man koncentrerar sig på de kognitiva normerna, alltså normer för hur vi tänker, resonerar och analyserar. ”Målet för detta arbete är att skapa gemensamma förväntningar och regler för hur vi tänker i samband med mobbning och våld” (sid. 141).

Man vill åstadkomma en gemensam tankemässig anslutning till att det är fel att göra någon illa. När eleverna i klassen känner att de andra i klassen förmodligen tänker som de själva om detta har en kognitiv norm utvecklats enligt Aarland.

”Steg 4: Arbete med normer som styr beteendet” (sid. 144).

En ny regel för klassmötet måste nu etableras samtidigt som reglerna för påpekanden och beteendebeskrivningar gäller. Regeln är: ”Nu skall jag visa både hur jag tänker och hur jag känner för det jag gör” (sid. 145). Här diskuteras frågor typ ”Varför handlar jag fel då och då?” (sid. 145). När barnen arbetar med dessa frågor enskilt, sedan i små grupper och därefter i grupp.

Aarland avslutar med att skriva att när man genomgått hela processen och formerna är etablerade samt att man förhoppningsvis nått målet att förebygga mobbning och våld, så kan klassmötena användas till att upprätthålla denna situation i fortsättningen.

Både Aarland och Olweus skriver om en undervisningsmetod som David W. Johnson och Roger T. Johnson utarbetat. Det är en grupparbetsmetod. Arbetet är upplagt på det viset att undervisningsmålet inte uppnås om eleverna inte verkligen samarbetar.

I den här metoden gör läraren klart för eleverna att det är gruppens prestation som räknas och att det är detta som kommer att utvärderas. Alla elever i gruppen skall kunna redogöra för det resultat som gruppen kommit fram till. Dessutom har varje gruppmedlem ansvar för att alla i gruppen lär sig den förelagda uppgiften. Genom den här metoden utformar läraren uppgiften på ett sätt som skapar ett ömsesidigt positivt beroende mellan gruppmedlemmarna. Det är också viktigt att läraren noga följer utvecklingen i och utanför gruppen, ifall det skulle uppstå problem och vara beredd att upplösa dem. Att arbeta på detta sätt kan bidra till att minska spänningar och motsättningar i klassen anser Olweus.

Aarland skriver att genom den här metoden blir eleverna beroende av varandra för att kunna fungera i undervisningen och i gemenskapen. Man måste ju träna sig på att lyssna, ta hänsyn och försöka förstå varandra genom denna samarbetsmetod.

Olweus skriver även om att det är viktigt att det görs en utvärdering om hur grupperna fungerat. Medlemmarna får då kort berätta vad gruppen klarade särskilt bra, mindre bra eller vad de vill arbeta vidare med.

Han understryker att inläring genom samarbete bara är en av flera undervisningsmetoder som kan användas och att de är ett tillägg till hans åtgärder. ”Det som emellertid länge har varit känt inom socialpedagogisk forskning är just detta att elever som får tid på sig att lära sig hur man samarbetar och stannar upp för att lösa mellanmänskliga konflikter, som kan uppstå i samarbetsprocessen, blir de som både kunskapsmässigt och socialt lär sig mest och bäst i längden” (sid. 79) alltså är det en god investering att tidigt träna samarbetsfärdigheter anser Aarland. Detta är vad jag kommit fram till vid min jämförelse av de båda författarna.

## Två små undersökningar

### **Bland elever i årskurs 4**

I årskurs 4 där jag gjorde min praktik satt jag tillsammans med en lärare och 4-5 elever i samtalsgrupper. Jag var med i 4 grupper. Passen var 40 minuter per grupp. Samtalen fördes helt ostört i tomma klassrum. Eleverna är vana vid denna arbetsform. Där samtalade vi om följande frågor:

- Vad är mobbning?
- Vad tycker Du om det?

- Händer det ofta på skolan?
- Vad tycker Du att man skall göra åt detta?
- Känner Du någon som blivit mobbad?

Under diskussionen kom eleverna fram till följande:

Mobbning är när flera är dumma mot en och retas före, i och efter skolan och att det sker en längre tid och ofta. När någon tar med en skolkamrat till ett undanskymt ställe, där ingen ser dem och slår den där. Retas kunde de göra för utseende, konstigt namn, glasögon, om någon inte var svensk eller om någon var annorlunda och hade svårt att utföra något. Det kunde börja som skoj men sedan övergå till allvar. Någon kunde även sprida rykten som kunde leda till mobbning. Dessutom ansåg eleverna att mobbning pågår varje dag.

Mobbning tyckte eleverna var fel och trodde att de som mobbade ville visa sig tuffa och imponera på kompisar. Pojkar och flickor retades lika mycket menade eleverna. De berättade att på rasten blev en del retade för sitt utseende.

Eleverna tyckte att de kunde hjälpa utsatta kamrater genom att de t.ex. om det var någon som sa glasögonorm, kunde någon säga till mobbaren "Du är inte rolig!", "Skärp Dig!", "Tänk om det var Du!", "Hur skulle Du känna Dig om någon sa så till Dig?" och "Sluta, Du gör illa X!". En rädsla fanns även för att ingripa eftersom man själv kunde bli slagen. Då tyckte de att man kunde hota med brorsan, lura mobbaren på något sätt eller begära vuxenhjälp. På rasten kunde man säga till fritidsledaren eller smyga iväg in och säga till någon vuxen. Man kunde även ta upp detta i samtalsgrupperna.

Om mobbning hade uppstått ansåg en grupp att det var viktigt att reda ut problemen på platsen och informera föräldrar och diskutera igenom det inträffade. En annan lösning var att en vuxen såg till den mobbade eller att man fick sära på eleverna och byta skola. Även förslag att ringa till BRIS nämndes. De berättade att de på lågstadiet hade haft en "hemlig kompis" som de skulle vara snälla mot i det dolda. På fredagen yppades vem den hemliga kompiserna var genom att barnen först fick gissa vem det var. De pratade också om hur det varit på rasten: "Vem lekte Du med på rasten?", "Vem vill Du leka med?" och "Går det bra?". Det här tyckte eleverna var ett bra sätt, för att alla skulle kunna vara vänner.

En elev beskrev känslan av att vara mobbad, hur man kände sig som "en värdelös liten skit" och att det var äldre som ofta retades. Ett annat barn hade också blivit utsatt för mobbning pga. att hon var tjock. Andra barn berättade att de kände barn som blivit retade men inte mobbade.

Sammanfattningsvis kan man dra följande slutsatser av diskussionerna i de 4 samtalsgrupperna:

Att de anser att mobbning är när flera barn är dumma mot en. Det kan börja med att man skojar med varandra men att det senare övergår till allvar och att kamraterna kunde sprida elaka rykten som senare kunde leda till mobbning. Skojet övergick alltså till att man retades mer och mer. Pågick detta varje dag en längre tid och ofta var det mobbning.

Mobbning tyckte de var fel och att den som mobbade ville visa sig tuff inför kompisarna. Har man bra självförtroende, grupptrygghet vågar man vara den man är och få känna sig accepterad som den man är. Då behöver man inte hävda sig och vara tuff för att imponera på kompisar.

Utsatta kamrater kunde de hjälpa genom att säga till den som mobbade, lura den på något sätt, hota med brorsan, ta upp det till diskussion i samtalsgrupperna eller säga till någon vuxen och därigenom begära hjälp.

Ett bra sätt för att alla skulle kunna vara vänner var att ha en "hemlig kompis" som de skulle vara snälla emot i det dolda. Och att man pratade om hur det varit på rasten, vem man lekt med och vem man skulle vilja leka med och går det bra. Att föra dialog är alltså viktigt. Om mobbning uppstått ansåg de att problemen skulle lösas på platsen och att information skulle gå till föräldrarna och att det skulle diskuteras fram en lösning. De hade verkligen konkreta metoder för hur man skulle gå till väga.

De kände även barn som blivit mobbade och några hade även varit utsatta för det. Beskrivningen de gav av att vara mobbad, att känna sig som "en värdelös liten skit" gjorde att jag blev ännu mer stärkt i min syn på förebyggande av mobbning och hur viktigt det är att verkligen börja i tid. Att det inte behöver vara något revolutionerande man ska göra utan börja i det lilla. Barnens förslag är ypperliga tycker jag.

### **Bland skolpersonal**

Under min praktiktid på Björksätraskolan i Sandviken gjorde jag en intervjuundersökning där frågor angående förebyggande av mobbning ställdes till skolpersonal. Björksätraskolan är en skola med många socialt belastade elever och många skilsmässobarn. Därför har lärarna tränat upp en inbyggd medvetenhet och uppmärksamhet mot mobbning. Lärarna är engagerade i barn, förs prata barn och det förs en ständig dialog mellan dem. Frågorna jag ställde var:

- Arbetar ni förebyggande med mobbning på Björksätraskolan?
- Hur förebygger ni mobbning?
- Vilket arbetssätt använder ni er av då?
- Modell?

Svaren som jag fick kan sammanfattas som följer.

Årskurslöst 1-3 och ett projektarbete med blandade elever från årskurs 4-6 gör att ingen blir anonym, alla har en identitet. Det är viktigt för eleven anser de intervjuade. Det finns inget handlingsprogram men vissa saker leder fram till ett förebyggande av mobbning.

I drama tränas känslor t.ex. "Hur känner Du dig om någon går emot dig?" och övningar typ, att känna sig utsatt. Pjäser är fostrande. Där fungerar det inte om inte alla är med. Om någon blir ledsen måste det bearbetas först innan man kan arbeta vidare med pjäsen.

På dansen måste alla ta i varandra och där är kontakt helt naturlig, "utan kontakt dör människan". Ibland vill inte barnen ta i varandra men då ges tillsägelse med blicken inte högt. "Om vuxna ser mobbar inte barn".

I vissa klasser arbetar man i samtalsgrupper. Det är då någon från stödgruppen med. Fasta grupper under så lång tid som möjligt är bra. I dessa grupper tränar barnen grundkunskaper som att lyssna på varandra, respektera varandras åsikter, känna sig så trygg i gruppen att du kan säga vad du tycker "Jag tycker ...", träna avslappning, blunda, lyssna, sitta stilla och andas lugnt genom ex lek, läsning eller musik. I dessa grupper får eleverna tillfälle att prata om sådant som man inte tar upp i storgrupp. En lärare nämnde att det är viktigt att se till att alla pratar.

Samtalsgrupperna har olika teman t.ex. kan ett heta "Att ta ansvar" då diskuterar man det och vad som kan göras praktiskt och att ingen ska vara ensam på skolgården bl a. Händer det något på rasten kan man hänvisa till vad som sagts i tidigare diskussioner "Minns ni vad vi sagt?", "Ska det ändras?"

I temat "Att vara en bra kamrat" har detta dramatiserats för att skapa medkänsla och förståelse för andra. Barnen fick då dramatisera om att det kom en ny elev till skolan. Efter framträdandet diskuterades: "Hur var du i rollen?" osv. Det är viktigt att prata färdigt om rollerna innan rasten så att inte rollspelet fortsätter där. Skönlitteraturen var här ett bra hjälpmedel och som de ansåg att man skulle använda sig av ofta.

Det material som de använder i grupperna heter för lågstadiet "Jag duger" och för mellanstadiet "Du duger". Materialet är utformat så att du ska lära känna dig själv, självkänedom, inlevelseförmåga och förståelse för andra. I planeringsgruppen berättas sedan vad som hänt i de olika grupperna och sedan diskuterar de hur de ska arbeta vidare.

Lärorollen anser de vara viktig. Din egen attityd som vuxen att vara ett föredöme, att vara accepterande av att alla får tycka olika, att alla är värda att lyssna på. Detta smittar av sig och skapar en accepterande anda i klassen. Att vuxna sätter gränser och visar att vissa beteenden inte accepteras och att man tar itu med hårda tag vid uppmärksammade problem. Någon nämnde att det är viktigt att uppmärksamma olika beteenden, hög frånvaro och orsak till det m.m. Arbetslaget var då ett gott stöd där man kunde lyfta fram sina problem och känna att man inte är ensam om dem.

Vikten av vuxna ute på rasten nämndes också. Att man ser vilka som är ensamma på rasten. Och att man vid konflikter pratar om det, låter det gå någon dag och sedan diskuterar det igen. En lärare berättade att hon lät barnen ha en "hemlig kompis". Det gick till så att barnen fick dra en lapp där en klasskamrats namn stod. Den blev alltså din hemliga kompis den veckan men i smyg, ingen annan än du fick reda på det. Din uppgift var då att göra något för kompis, vara lite extra vänlig osv. På fredagen vid samlingen fick du gissa vilken som var din hemliga kompis. Om resultatet i klassen blev ex 3 rätt, dåligt resultat gör bättre nästa gång.

På rasterna finns det en fritidsledare och 2 lärare ute på skolgården. En lärare nämnde att sysselsättningen på rasterna är viktig. På skolan finns tillgång till pingisbord, basketkorgar, stylvor, målburar och diverse annat material.

Någon nämnde även att föräldrakontakten är viktig. För att om man har bra relationer med föräldrarna är det mycket lättare att ta kontakt vid problem från båda håll.

Genomgående tyckte alla som var involverade i verkstad och projekt att alla barn blivit allas och att det är lättare att ta itu med problem genom detta samarbete, öppen kommunikation. Barnen lär även känna varandra genom detta arbetssätt.

Sammanfattningsvis i min intervjuundersökning där jag ställt frågor angående förebyggande av mobbning till skolpersonalen fann jag alltså, trots att det inte fanns en handlingsplan, en hög beredskap mot mobbning.

Personalen visar verkligen att de ser hela barnet och hur viktigt det är att arbeta med gruppstärkande övningar ex drama, samtalsgrupper och verkstad respektive projekt.

På verkstad och projektarbetstiden är klasserna på låg- och mellanstadiet blandade. Det gör att alla barn lär känna lärarna på skolan och lärarna lär känna eleverna även eleverna lär känna varandra bättre. Ingen känner sig anonym utan alla känner alla. Detta arbetssätt gör att alla tar ansvar för alla barn även på raster. I och med det här arbetssättet blir lärarna tvungna att samarbeta, planera tillsammans och prata om saker som hänt. Det blir då lättare att tala med klassläraren om man sett någon incident på rasten och diskutera med varandra om det. Man stänger inte in sig i sitt klassrum med sina elever utan för ständigt en levande dialog. Det var verkligen intressant att vara i med i lärarrummet under rasten och få höra hur engagerade de var i vad som hände barnen och när problem uppstod hur de skulle kunna lösa dem tillsammans. Som lärare i ett sådant arbetslag behöver man aldrig känna sig ensam med sina problem.

De har även tänkt på att det ska finnas olika aktiviteter att syssla med på rasterna eftersom sysslolöshet lätt föder oro och då uppstår ju lätt bråk mellan barnen.

På skolan finns även en fritidsledare som är ute med barnen på rasterna och deltar i deras aktiviteter. Jag tror att det är bra att ha en sådan förebild som visar att man även kan leka fastän man är vuxen. ”Att alltid vara en smula barn ... det är att vara verkligt vuxen” skrev Jevgenij och det instämmer jag verkligen i.

Att se hela barnet nämnde jag inledningsvis med det menar jag att man som lärare även måste vara observant vid t.ex. barns frånvaro. Är det halsont eller är det något annat som ligger bakom att eleven inte kommer till skolan. Hur mår eleven egentligen? Vad kan jag göra?

Att man för en dialog om relationer är viktigt och den här idén med en ”hemlig kompis”, tycker jag är utmärkt, som en lärare berättade att hon använt sig av. Arbetar man på detta sätt blir barnen trygga och lär sig acceptera varandra som man är och för den man är. De känner även att vuxna bryr sig om dem.

Som lärare skall du vara ett föredöme, visa genom din attityd att alla är värda att lyssna på, att vara accepterande av att alla får tycka olika men att vuxna måste sätta gränser. Och när det gäller mobbning verkligen ta avstånd till det.

På Björksätraskolan anser jag att det finns en outtalad handlingsplan inbyggd, genom medvetna lärare och ett starkt engagemang för att barnen ska må så fysiskt och psykiskt bra de kan. Detta kan bero på att Björksätra är ett område med många socialt belastade människor. Och att man därigenom måste ha blivit tvungna att ändra sitt arbetssätt, för att barnen ska känna trygghet och gemenskap någonstans i tillvaron. En annan aspekt är att de även har en stabil lärarkår på skolan, där en öppen dialog alltid kan föras.

## SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Författarna Aarland och Olweus har verkligen genomtänkta program för förebyggande av mobbning. Skillnaden på deras bakgrund märks. Aarland tar upp konkreta fall och hur man löst problemen. Han har arbetat bl a som lärare vid norska statens centrum för barn- och ungdomspsykiatri och sex år som chef för elevvården på Sotra. Olweus är professor i psykologi och har forskat i mer än 20 år om mobbning.

Något bland det viktigaste som de tar upp är det sociala klimatet i klassen. Hur viktig lärarrollen är. Att du som lärare ska se helheten hos barnet, finna guldkorn hos alla barn, för det finns det och att man tar fram det och talar positivt om vad de är bra på. För det är viktigt att få en trevlig och positiv stämning i skolan och att få barnen att tycka att skolan är något roligt som man längtar till. Det tror jag att man får om man försöker se alla barn och respektera dem för dem de är. Har du fått den ”andan” i klassrummet är det lättare att se och upptäcka mobbningstendenser och diskutera problem som uppstår. Det är viktigt att sätta upp ramar och tala om att jag tycker om dig men inte det dumma du gör.

Sedan är det bra med ett utvecklat rastvaktsystem och att man inte ser det som ett tvång utan att man förstår och inser hur viktigt det är för barnen att ha en vuxen i sin närhet som omedelbart ingriper om den ser något som inte är som det ska; hellre en gång för mycket än för lite. Då visar man handlingskraft och avståndstagande till mobbning. När man varit med om en incident ska man prata om det med klassläraren så att den kan observera den eller de eleverna i fortsättningen.

Utemiljön ska vara så utformad att det finns tillgång till olika aktiviteter, för då har barnen något att sysselsätta sig med och behöver inte ge sig på varandra.

Föräldrakontakten skriver de även om. Den är ju oerhört viktig, eftersom en bra sådan gör att föräldrar vågar ta kontakt med skolan om deras barn känner oro inför något.

Det är viktigt att man på en skola visar att all skolpersonal visar och tar avstånd till mobbning. En början till det är att diskutera med varandra om problem som man har i klassen och att du får stöd i ditt tänkande av kollegier och erfarenhetsutbyten. Det tycker jag bör gälla allt inte bara i mobbningsärenden. Men om det är svårt i ett kollegium är nog miljöutvecklingsgrupper ett bra sätt att börja arbeta med för att få en gemensam plattform att stå på och känna att man gör något meningsfullt tillsammans. Två viktiga faktorer är alltså medvetenhet och engagemang som Olweus skriver.

Klassrådet är ett bra forum där man kan forma klassens egna normer genom diskussioner och därigenom förebygga mobbning och våld.

Grupparbetsmetoden som Olweus och Aarland skriver om tror jag är bra. För ett sådant samarbete skapas ett positivt beroende av varandra genom att alla gruppmedlemmar måste se till att alla kan den uppgift de fått. På detta sätt tränas uppmärksamhet, hänsyn till varandra och varandras åsikter, att fungera konstruktivt i en grupp, vilket är av största prioritet inför vuxenlivet.

Olweus skriver att mobbningsproblemen på grundskolor i Sverige skulle kunna minskas på en relativt kort tid med 75 000 fall eller mer med Olweus åtgärdsprogram. År 1983 var det uppskattningsvis 145 000 elever i svensk grundskola som var inblandade i mobbningsproblem.

Av den siffran förstår man att det verkligen bör göras något för att förebygga mobbning och våld. Dessutom bör man tro på att man kan och att man verkligen försöker och vågar ta itu med problem som uppstår i skolan. I Olweus program finns även åtgärder på individnivå.

”Om du bara samlar kunskap utan att omsätta den i praktisk handling, så är din kunskap död och maktlös” (sid. 7) skriver Svein Otto Aarland och det instämmer jag verkligen i.

Genom mina två små intervjuundersökningar fick jag barnens (klass 4) och skolpersonalens syn på mobbning och deras förebyggande åtgärder mot företeelsen. Hur de arbetar med dessa frågor på Björksätraskolan samt barnens förslag till åtgärder, som verkligen är användbara, för att förebygga mobbning.

## Förslag till åtgärder

För att arbeta med ett förebyggande arbete mot mobbning krävs att Du verkligen skapar ett bra och accepterande klimat i klassen. Det tror jag att Du gör genom att arbeta med dramalekar, rollspel, etiska diskussioner och arbete i grupp där samarbete poängteras samt att uttrycka Dig i bild och musik.

Det är viktigt att Du som vuxen bryr Dig i vad som händer på rasten, hemma mm, att Du ser hela barnet och därmed skapar en trygghet, gemenskap, att barnet får känna sig betydelsefullt och att ömsesidig respekt skapas. Jag ser klassen som pusselbitar som ska passas ihop och genomgå en process som inte alltid är så lätt och till slut sammanfogas till ett.

Barnen kommer inte tomma till skolan utan fulla av liv, tankar och olika erfarenheter som Du ska hålla vid glöd som lärare. Och Du skall även försöka se till att alla mår psykiskt och fysiskt bra.

I Lgr 80, Förordning om ändring i förordningen (Läroplaner 1980:2) om kursplaner står följande under svenska huvudmoment ”I dramatisk verksamhet kan eleverna bygga upp både inlevelse och uttrycksförmåga samt öka sina kunskaper om sig själva och andra människor och deras livsvillkor. Dramatisk verksamhet skall därför ingå i arbetet på alla stadier. I t.ex. rollspel och improvisationer eller dramatisk lek bör eleverna få leva sig in i, utforska och pröva olika roller, situationer och sätt att handla”. (sid. 6-7).

Följs detta skapas ett accepterande av varandra och varandras olikheter som är avgörande för att en grupp ska fungera bra socialt och därmed förebyggande.

Skönlitteraturen är ett bra hjälpmedel för att öka elevernas medkänsla för mobbning och andra problemsituationer.

Frågor som t.ex. ”Hur ska vi ha det tillsammans i klassen?” ger inte bara kunskap om demokrati utan även eftertanke i moralfrågor. Det ger anledning att diskutera fram regler som senare blir normbildande. Etiska diskussioner bör genomsyra all undervisning för det är viktigt att lära sig att analysera och tänka kreativt, att förstå hur andra tänker och veta var man står själv.

I Lgr 80 står ”Eleverna bör inom ramen för olika ämnen få rikliga tillfällen att bearbeta etiska frågeställningar och konflikter. Exempel bör därvid ges på positiva insatser och möjligheter” (sid. 31).



Det är viktigt att Du i Ditt arbete även har bra föräldrakontakt och gärna använder dem som resurser i Ditt arbete med barnen.

Några idéer hur jag tänker mig att gå till väga redovisas i bilaga 1.

## Bilaga 1

Förslag på övningar som stärker barns tillit till den egna kroppen och dess möjligheter finns i Thomas Bergholtz bok: Rena rama drama. Där finns förslag på dessa dramalekar:

### Förslag 1

Ambulanskull sid. 10

Affären sid. 22

Drakens skatt sid. 27

### Förslag 2

Gruppstaty sid. 33

Torgteater 1 sid. 38

Artikelimprovisationer sid. 45

Inläring genom samarbete. Mer detaljerade anvisningar hur man kan gå tillväga finns i Aarland sid. 151.

### Etikdiskussioner

Förslag finns i Birgit Lendahls bok: Lära om livet.

Bra etikdiskussioner finns på sid. 53 och sid. 61.

Förslag på skönlitterära böcker som är lämpliga för rollspel och diskussioner som jag kan rekommendera är:

Kerstin Johansson i Backe: Dom kallar mig fetkamsen.

Kristiansson & Stenberg: Det var inte mitt fel.

Jens Sigsgaard: Alla emot sig.

## Litteraturreferenser

Aarland, Svein, Otto (1988). Hur du förebygger mobbning och våld. Stockholm: Natur och Kultur.

Bergholtz, Thomas (1991). Rena rama drama. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Johansson i Backe, Kerstin (1972). Dom kallar mig fetkamsen. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Kristiansson & Stenberg (1973). Det var inte mitt fel. Håkan Ohlssons förlag.

Lendahls, Birgit (1990). Lära för livet. Stockholm: Utbildningsförlaget.

Olweus, Dan (1991). Mobbning i skolan. Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Sigsgaard, Jens (1980). Alla emot sig. Bokförlaget Cikada AB.

Skolöverstyrelsen (1981). Läroplan för grundskolan 1980. Stockholm: Skolöverstyrelsen och Allmänna Förlaget.