

Strategi for trivsel

på Vester Mariendal Skole

• **Anti-mobbestrategi**



September 2017

Indholdsfortegnelse

Strategi for god trivsel på Vester Mariendal skole.....	2
Skoletrivsel.....	2
Handleplan.....	3
<i>Definition af mobning</i>	3
<i>Forskel på mobning, konflikter og drillerier</i>	3
Hvad gør skolen, for at forebygge mobning	4
Hvad gør skolen, for at forebygge digital mobning:	4
Til elever	5
Sådan kan du være med til at forebygge digital mobning.....	6
Sådan kan du være med til at stoppe digital mobning.....	7
Til Forældre.....	8
Forældrenes rolle i at fremme trivsel og stoppe og forebygge mobning.	8
Sådan er du som forældre med til at stoppe mobning og fremme trivsel.....	8
Sådan er du som forældre med til at forebygge mobning og fremme trivsel.....	8
Hvad kan forældre gøre for at hjælpe børnene til gode digitale vaner.	9
<i>Vis interesse og involvér dig i dit barns digitale liv på sms og internettet.</i>	9
<i>Tal åbent om mobilens og internettets positive og negative sider.</i>	9
<i>Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder.</i>	9
<i>Nettet efterlader spor</i>	9
<i>Vær opmærksom på at dele billeder.</i>	9
Til Elevrådet	10
Hvad gør Vester Mariendal skole for at fremme trivsel og forebygge mobning.....	10

Strategi for god trivsel på Vester Mariendal skole.

- Strategi mod mobning

Skoletrivsel

Skolens opgave er at skabe vilkår for et læringsmiljø, hvor alle elever får tilpas faglige, sociale og personlige udfordringer.

For at opfylde denne opgave er det en forudsætning, at eleverne er i et trygt skolemiljø.

Håndtering og forebyggelse af mobning er en samarbejdssag mellem elever, forældre og skolens personale, alle parter er forpligtet på dette arbejde.

Skoletrivsel er et begreb for den enkelte elevs psykiske, fysiske og sociale forhold knyttet til den del af livet, der leves i skolen.

Den positive trivsel forstås som:

- Elevens oplevelse af psykisk og fysisk velvære i skolen.
- Elevens mulighed for at få adgang til at virke i skolens aktiviteter.
- Elevens oplevelser af at være socialt vellidt i skolen.

(Kilde Helle Rabøl)

Handleplan

Definition af mobning:

Den norske specialist på området, professor i psykolog Dan Olweus, definerer mobning på følgende måde: **En person er mobbet eller plaget, når han eller hun gentagne gange og over en vis tid bliver udsat for negative handlinger fra én eller flere personer´.**

Negative handlinger kan f.eks. være:

Direkte fysisk vold f.eks. skub, slag, spark etc.

Handlinger ledsaget af trusler og hån samt det at sige ubehagelige og lede ting

Negative handlinger kan også udtrykkes mere indirekte gennem isolering og udelukkelse fra gruppen.

Forskel på mobning, konflikter og drillerier:

Der er en gradvis overgang fra drilleri og konflikter til egentlig mobning, og det viser sig i praksis, at mobning ofte kan starte som grovere drillerier.

Drilleri:

Almindeligt drilleri er ofte af spontan karakter og kærligt ment. Drilleri er ifølge Nudansk Ordbog: *bevidst at lave sjov med eller genere nogen, fordi man selv synes, at det er sjovt´.*

Men det er ikke sikkert, at dén, drilleriet går ud over, synes, det er sjovt. For nogle børn betyder drilleri ikke så meget, mens andre bliver meget kede af det.

Konflikter:

Konflikter opstår, når personer eller grupper er uenige, og blandt børn udvikler konflikter sig tit fra verbale til korporlige handlinger. Det er vigtigt at understrege, at der ifølge Olweus ikke er tale om mobning, når to fysisk eller psykisk lige stærke personer er involveret i en konflikt eller er eller er oppe at slås. Mobning derimod er et overgreb, hvor der er tale om asymmetri i magtforholdet mellem de involverede, **og hvor overgrebet foregår over længere tid.**

Nye studier af mobning viser, at den mest betydningsfulde faktor for, om der opstår mobning eller ej, handler om **klassekulturen.**

Der findes en overset offergruppe i mobbende skoleklasser, hvilket er den gruppe, som er bange for at blive mobbet, og derfor holder sig tilbage og disciplinerer sig i ikke at være "anderledes". Derfor er det vigtigt at se på klassekulturen.

Kilde: Helle Rabøl

Hvad gør skolen, for at forebygge mobning:

På Vester Mariendal skole arbejdes der med at forebygge alle former for mobning både i det daglige arbejde og i særlige forløb på alle årgange. Arbejdet involverer alle parter – elever, forældre og lærere – og har varierende form og indhold målrettet forskellige fokuspunkter og årgange.

Der kan læses mere om forebyggende aktiviteter i skemaet nederst i handleplanen.

Hvad gør skolen, for at forebygge digital mobning:

- 1) Trivselslærer og it-vejleder besøger 2.-3., 4., 6. og 8. klasse med forløbet "Dit liv på nettet." Et forløb med fokus på god opførsel, beskyttelse og faldgruber på nettet og sociale medier.
- 2) Trivselslærer og it-vejleder er med på forældremøder/Den gode klasse på ovennævnte årgange. Her arbejdes med forældrerolle i forhold til sociale medier og god digital opførsel..
- 3) På 3., 5. og 7. årgang bruges forløbet "Sociale medier" fra Destination trivsel . Dette gøres evt. med assistance fra trivselslærer og/eller it-vejleder.
- 4) Der laves aftaler om god digital opførsel i klasserne/årgangene.
- 5) God digital opførsel tematiseres i "Klassens time" på de enkelte årgange - gerne på tværs af klasser

Der arbejdes f.eks. med

- Hvad er digital mobning?
- Grænser på nettet og sociale medier? Eks. billeder,, sprog, clickbait, likes m.m.
- Hvad gør man, hvis man opdager, at andre bliver mobbet digitalt?
- Hvordan adskiller digital mobning sig fra andre former for mobning?
- Digital ensomhed
- Hvornår og hvorfor skal man involvere voksne?
- Hvordan man må skrive til hinanden på sociale medier og i beskeder.
- Hvordan man kan sige fra, hvis man ser, at andre bliver mobbet.
- Hvordan man kan sige undskyld.
- At man altid kan henvende sig til en voksen, hvis man bliver mobbet.

Hvad gør skolen, hvis der opstår mobning/digital mobning:

- 1) Skab et overblik mellem ledelse og team over situationen. De implicerede børns forældre kaldes til møde på skolen, hvor der udarbejdes en handleplan.
- 2) Undersøg konteksten og se på klassekulturen og vurder om PLC skal inddrages.
- 3) Beslut jer for mulige tiltag, der rettes mod klassens kultur/miljø.
- 4) Der tages beslutninger om, hvad der kan gøres for de synlige aktører i processen.
- 5) Alle parter er forpligtet på at samarbejde.

Spørgsmål omkring klassekulturen, der skal undersøges:

- 1) Hvordan er klassen kommet fra start?
- 2) Hvordan har klassen klaret øvrige overgange: fra indskoling til mellemtrin. Fra mellemtrin til udskoling? Teenagertid? Hvad er klassen optaget af i øjeblikket?
- 3) Lærerskift og elev-flow
- 4) Hvordan er samarbejdet mellem forældrene?
- 5) Hvordan er samarbejde mellem lærerteam og forældregruppen?
- 6) Hvordan har relationen mellem lærerteam og elevgruppe udviklet sig?
- 7) Er der ensomhed, kedsomhed, angst, skolelede til stede?
- 8) Er der rygter, historier og vaner der "smitter" af på klassen?

Til elever

Undersøgelser har vist, at børn/elever kan stoppe mobning, når de står sammen.

Du kan vælge at være en indgriber og gribe ind over for mobning. **Der støtter man og inkludere andre i fællesskabet;** F.eks.:

- Sig til jeres forældre, eller en voksen på skolen, hvis I bliver mobbet eller oplever, at andre bliver mobbet. Der er altid nogen, der er klar til at hjælpe. Det er vigtigt, det kommer frem.
- Hvis du lægger mærke til nogle, der sidder alene eller går for sig selv, så sig "Hej" til vedkommende eller tilbyd vedkommende at være sammen med jer.
- Støt/opmuntr altid en klassekammerat til at tage kontakt til en voksen omkring et problem.
- Spørg personen om han eller hun vil følges hjem, til idrætshallen eller biblioteket.
- Gå hen til en ny elev i klassen og sig "Hej" og inviter evt. ham eller hende med hjem.
- Send opmuntrende eller støttende sms'er til dem, der bliver mobbet eller har det svært.
- Sig fra over for dem, der mobber; f.eks.; "Du skal ikke regne med mig, Nej jeg nægter at hjælpe dig med at være led over for nogen. Hvordan vil du ha' det hvis det var dig selv?"
- Slå jer sammen. Prøv at være der for dem, der bliver mobbet eller har det svært. Lær dem bedre at kende og prøv at blive ven med dem. Besøg hinanden eller skriv sammen.
- Gør noget ved det. Lav plakater og opfordr til at stoppe mobning. Lav legepatroljer.
- Lav aftaler i klassen/på hele skolen med lærerene/pædagogerne, hvad I gør for at forebygge mobning.

Vi har brug for Indgribere:

Det første skridt på vejen til at blive indgriber er at indse, at mobning er forkert, og du gerne vil gøre noget for at stoppe det. Der er nogle særlige evner, som alle Indgribere har til fælles:

- Indgribere **tænker på andre** – de går op i, hvad andre har brug for og lyst til.
- Indgribere har **empati** – de tænker på andres følelser og sætter sig i andres sted.
- Indgribere er **hjælpsomme** – de vil gerne hjælpe andre og gøre en forskel.
- Indgribere **tør tage chancer** – de løber gerne en risiko for at hjælpe andre.

Jo flere Indgribere der er på en skole, desto stærkere står de over for mobningen. Jeres mål som Indgriben er at gribe ind over for mobningen og sørge for, at de elever, der bliver mobbet, ved, at I er der for at hjælpe dem.

Hvorfor gribe ind:

- Hvem som helst kan blive mobbet.
- Mobning gør ondt på alle – også dem der ser på.

Sådan kan du være med til at forebygge digital mobning

- 1) Tænk over hvilke fællesskaber/grupper du er med i – meld dig ud, hvis de bliver brugt til at tale grimt om eller genere andre.
- 2) Hjælp hinanden med at have et godt sprog og en god opførsel på nettet – det er ikke altid alle, der er gode til at huske det selv.
- 3) Hjælp hinanden med at overholde aftalerne om god digital opførsel.
- 4) Husk at invitere andre – man kan også være ensom på nettet.
- 5) Tænk over, hvad du klikker på eller liker – man kan også støtte mobning uden selv at skrive eller poste.
- 6) Giv likes eller anden positiv feedback til positive ting.
- 7) Kontakt en voksen, hvis du oplever, at andre mobber eller bliver mobbet på nettet – også hvis du er i tvivl.
- 8) Husk at det er en anden levende person, der bliver mobbet – han/hun fortjener aldrig at blive mobbet.

Sådan kan du være med til at stoppe digital mobning

Det kan godt lade sig gøre at stoppe online-mobning. Hvis klassen sammen med lærere og forældre gør noget for at få bedre sammenhold, kan mobningen forsvinde. Her er nogle gode råd om, hvad du kan gøre for at stoppe mobning:

- 1) Kontakt den, der bliver mobbet. Når man er uden for fællesskabet, har man brug for nogen, der vil tale med én. Så tal eller send en sød besked til en, der bliver holdt udenfor – så viser du, at personen ikke står alene.
- 2) Fortæl om mobningen til lærere og forældre. Bliv ved med at sige til dem, at de skal hjælpe med at ændre situationen.
- 3) Vær modig og sig fra, hvis du oplever eller hører noget, der ikke er ok.
- 4) Fortæl det til nogen, du stoler på, hvis du bliver mobbet. Også selv om det kan gøre ondt at snakke om.
- 5) Tæl til ti, før du sender et billede videre – tænk lige på, om det kan det være sårende for nogen!
- 6) Husk at beskeder kan opfattes meget anderledes, end de er tænkt. Få hjælp ved at ringe til eller chatte med Børnetelefonen.

Til den der bliver mobbet digitalt: husk at...

- **Der er ikke noget i vejen med dig!**

Mobning sker, fordi der er dårligt miljø i din klasse, og fordi den der mobber har et problem. Ikke fordi der er noget galt med dig.

- **Fortæl det!**

Det er vigtigt at fortælle det til nogen, hvis du bliver mobbet. Få hjælp fra din mor, far, lærer eller en anden person, du stoler på.

- **Lad være med at svare**

Hvis du lader være med at svare på en ond besked, gør du det bedste. Et vredt svar er lige, hvad mobbere gerne vil have.

- **Gem mobbebeskeder**

Det kan være vigtigt at gemme beskeder som beviser. Hvis du har beskederne, er det også nemmere at forklare situationen, når du fortæller det til en voksen.

Til Forældre

Forældrenes rolle i at fremme trivsel og stoppe og forebygge mobning.

Som forælder kan du spille en væsentlig rolle - både hvad angår at forebygge og stoppe mobning.

Vær en **rollemodel** for dit barn. Tænk over, hvordan du selv omtaler de andre børn, deres forældre og klassens lærere (skolen). Det smitter.

Klassens **forældreråd** kan også gøre mange forebyggende tiltag. Forældrerådet vil typisk være tovholder på det trivselsarbejde, der ikke foregår i skoletiden.

På Vester Mariendal skole arbejder vi med **Den gode klasse**, hvor vi forventer at alle forældre deltager for at arbejde med klassens trivsel. Trivsel er alles ansvar.

Sådan er du som forældre med til at stoppe mobning og fremme trivsel.

- Tal med dit barn om, hvad der foregår. Lyt til barnets oplevelser
- Kontakt den primære lærer og fortæl om din bekymring
- Tal med læreren om, hvordan klassen kan få hjælp. Spørg ind til, hvad skolen kan tilbyde af særlig ekspertise som eksempelvis en trivselslærer/pædagog, SSP-medarbejder eller sundhedsplejerske
- Informér klassens forældreråd og tag initiativ til et ekstraordinært forældremøde, hvor problemet tages op i samarbejde med skolen. Sæt fokus på, hvordan I kommer mobningen til livs hen over de følgende måneder
- Gør det tydeligt, hvad der er skolens ansvar, og hvad I kan gøre som forældregruppe og hver især. Tal dagligt med dit barn om, hvordan det går, og vær i tæt dialog med de andre forældre og klasselæreren.

Sådan er du som forældre med til at forebygge mobning og fremme trivsel.

Mobning er lettere at forebygge end at stoppe. Som forælder spiller du en vigtig rolle i at forebygge mobning i dit barns klasse. Her får du 5 gode råd til, hvordan du gør:

- Tal pænt om de andre børn, forældre og lærere i dit barns påhør
- Lær alle navne på børnene i dit barns klasse. Brug et klassebillede og tal med dit barn om, hvem de andre børn er. Hjælp dit barn med at finde positive egenskaber ved de andre børn
- Prioritér at deltage i klassearrangementer og "Den gode klasse." Vær god til at opsøge forældre, du ellers ikke plejer at tale med. Vær nysgerrig og anerkendende over for andre forældres holdninger

- Støt dit barn i at lege med/være sammen med forskellige klassekammerater. Det kan betale sig at gøre en ekstra indsats for at få legeaftaler med dem, dit barnet ikke 'plejer' at lege med
- Spørg ind til, hvad der er sket, hvis dit barn er ked af det. Anerkend dit barns følelser, men hjælp også ham eller hende med at tænke over, om andre børn kunne have oplevet tingene på en anden måde.

Hvad kan forældre gøre for at hjælpe børnene til gode digitale vaner.

Mobiltelefoner, internet og sociale medier er kommet for at blive. Det betyder, at fællesskabet på Facebook, i online spil og på andre sociale medier, er blevet mindst lige så vigtigt for børn og unge som fællesskabet i idrætshallen.

Derfor er det mere nødvendigt end nogensinde, at børn tidligt lærer om god stil på sms og nettet, så barnet kan trives og færdes trygt i den digitale verden.

Selvom dit barn måske ved mere om de nye medier, er det dig som forælder, der har erfaring og overblik over, hvordan man omgås andre. Orienter dig, vis interesse, vær nysgerrig og lær sammen med dit barn.

Vis interesse og involvér dig i dit barns digitale liv på sms og internettet.

Stil spørgsmål til, hvor dit barn færdes på nettet. Tal eksempelvis om, hvor hurtigt eller langsomt man skal svare på en sms, hvem man skriver sammen med, og hvad der er OK at chatte om

Tal åbent om mobilens og internettets positive og negative sider.

Internettet giver adgang til en verden af viden og masser af sjov og leg. Men man kan som barn også støde på billeder, film eller beskeder, der er svære at forholde sig til. Lav en aftale om, at dit barn altid kan komme til dig, hvis han eller hun oplever noget ubehageligt

Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder.

Tal derfor med dit barn om, at man kun skal skrive ting, man også ville sige ansigt til ansigt. Og at det kan være en god idé at bruge smileys og emojis for at vise, at en besked er venlig ment – dog skal man være opmærksom på at smileys ikke altid fortolkes ens.

Nettet efterlader spor

Gør barnet opmærksom på, at digitale spor, i form af eksempelvis billeder eller tekst, kan blive liggende på nettet – også selv om man ikke bryder sig om det.

Vær opmærksom på at dele billeder.

Lav aftaler om, at barnet aldrig må sende billeder af sig selv til fremmede personer. Og at man altid skal spørge, før man lægger billeder på nettet af andre. Gør det også klart, at barnet ikke må mødes med personer, han eller hun har mødt på nettet, uden at fortælle dig om det først. (Kilde: Børns vilkår).

Til Elevrådet

Elevrådet kan være med til at udbrede kendskabet til skolens strategi for at skabe trivsel, så alle eleverne ved, hvad de skal gøre, hvis nogen bliver mobbet.

Sæt i elevrådet fokus på elevernes trivsel og inkluderende fællesskaber for alle –sammen med lærerne, pædagogerne og ledelsen.

Det er vigtigt, at man i elevrådet sørger for, at alle elever på skolen ved, at mobning kun kan forebygges og bekæmpes, hvis alle i fællesskabet trives og siger fra over for mobning. Man kan i elevrådet arbejde med at styrke en tryk fællesskabskultur på hele skolen og i de enkelte klasser, og sætte fokus på, at eleverne siger fra online og offline til mobning – også hvis det er andre end en selv, der bliver mobbet.

Vær i elevrådet med til at opfordre eleverne til at involvere de voksne, når der er problemer med mobning og ensomhed.

Hvad gør Vester Mariendal skole for at fremme trivsel og forebygge mobning.

Vester Mariendal skole har også specialklasseelever. Specialklasserne bruger elementer fra nedenstående indsatser, som giver mening for den enkelte elev og klasse.

Overskrift	Handling	Ansvar	Frekvens
Klassens tid	Kan bruges til trivselsfremmende aktiviteter. Eleverne får mulighed for at bringe emner op i klassen som fylder her og nu.	Kontaktlæreren.	Mindst en gang om måneden eller efter behov.
Klassetrivsel	Det er kontaktlæreren og pædagogens opgave at have overblik over klassens og den enkelte elevs trivsel i klassen. Det er dog alles ansvar at eleverne trives og eventuelle konflikter håndteres af relevante lærere.	Kontaktlæreren, teamet og pædagogen.	
Trivselsopgaver	Trivselspersoner, PLC kan inddrages forebyggende eller i konkrete situationer.	Kontaktlæreren/teamet	Efter behov.
Venskabsklasser	Hver klasse på VM skole har en venskabsklasse. De laver aktiviteter sammen i løbet af året. Dage afsættes i skolens kalender.	Dus/Grundskoleleder og PLC	
Trivselsdage	2 dage om året, hvor klasserne i samarbejde med venskabsklasserne sætter fokus på trivsel og evt. fælles trivselsprojekter for skolen.		2 dage om året.
Sociale fokuspunkter	Teamet beskriver i deres Teamkontrakt, hvorledes man vil	Teamet	Hvert år.

	arbejde med trivsel det kommende år. Dette kan tages med på første forældremøde. Denne beskrivelse er dynamisk.		
Læringssamtaler	Kontaktlæreren og pædagogen har fokus på trivsel i samtalerne.	Teamet	Løbende.
Undervisning om trivsel	Der skal med jævne mellemrum planlægges med at læse særlige bøger, se film, teaterstykker m.m. som omhandler emnet. Evt. kan der komme undervisere udefra til forløb.	Teamet	Hvert år
Fællesskabende aktiviteter – Fælles mål for Dus	I Dussen bliver der lavet aktiviteter, der understøtter fællesskab og trivsel.	Pædagogerne	Løbende.
Trivselskonferencer	Eleverne udfylder hvert år en trivselsmåling, som der følges op på med en trivselskonference, hvor der med eleverne laves nye mål i.f.t. skabe bedre trivsel for alle. I specialklasserne er der en klassekonference, hvor der både tales faglighed og trivsel.	Dus-Grundskoleleder og PLC	En gang om året
God morgen	Generelt vil alle undervisere i Grundskolen være i klasserne kl. 7.50, så der bliver skabt en hyggelig og rolig start på dagen.	Alle lærere	Hver dag

Frikvarter	Trivselspædagogen kan ifølge aftaler med PLC være en ekstra støtte i.f.t. bestemt børn i en periode.	PLC	Efter behov
Legevenner	Hvis en elev fra en klasse har det svært i fællesskabet, kan der i perioder laves legepar i frikvarterne. Alle skal være en del af fællesskabet på Vester Mariendal skole.	Teamet	Efter behov
Legepatrulje	Eleverne fra 6. årg. planlægger aktiviteter og lege for de mindre børn i frikvarterne.	En lærer-ansvarlig	Planlagte perioder
Fri for mobberi	På 0. årg. arbejder de med konceptet Fri for Mobberi	Teamet på 0. årg.	Løbende hele året.
Gode overgange	Der tilstræbes, at der gives informationer fx mellem Dus og skole omkring det enkelte barn. Derudover har vi fokus på "Den gode overgang" mellem Bh og Skole samt overgangen fra Kærby til VM.	Teams/ Viceskoleleder/Dus- Grundskoleleder.	Før skolestart
Digital mobning	For at forebygge den mere skjulte mobning over net og mobil, laves der i 2.,3.,4.,6, og 8. klasse et foredrag om emnet. Dette skal ende i konkrete aftaler på klassen/årgangen. Derudover skal alle elever kende de aftaler, der laves omkring, hvad man gør, hvis der opstår digital mobning,	Trivselslærer/PLC	

	hvordan får man det sagt til nogle voksne og hvordan støtter man hinanden.		
Trivselsforum	Hvis skolen oplever at elever ikke trives, indkaldes der til Trivselsforum sammen med forældrene, hvor der er eksterne samarbejdspartnere tilstede.	PLC og team	Efter behov
Klasseforældreråd	På Vester Mariendal skole arbejder vi på at få velfungerende klasseforældreråd, der er indstillet på at støtte op om skolens opgave og et godt klassemiljø. Dette ved vi giver en afsmittende effekt på elevernes trivsel.	Team/kontaktlærer	Løbende.
Den gode klasse	Vi arbejder med Den gode klasse for at skabe tryghed og kendskab til hinanden i forældregruppen. Vi mener, det har stor betydning for inkluderende læringsfællesskaber, og det enkelte barns trivsel og læring samt opfattelse af skolen.	Dus/Grundskoleleder, PLC og teams.	1-2 gange om året.
Inklusionsteam	Hvis der opstår udfordringer, som vi som skole behøver sparring til fx i forbindelse med fællesskabet i en klasse, kan et udefrakommende inklusionsteam tilkaldes for at	Team og afdelingsleder	Efter behov.

	observere og sparre med teamet omkring klassen/årgangen. Dette i samarbejde med egen inklusionsvejleder.		
Morgensang	På 0.-3. årg. begynder hver dag med fælles morgensang, for at styrke fællesskabet.	Musiklærere.	Hver dag
Modtagelse af nye elever	På 4-6. årg. får nye elever en mini-bog om klassens elever og den nye elev bliver tildelt en eller to mentorer.	Teams.	Hver dag