

Ingrid.grimsmo.jorgensen@hil.no
Pedagog
kompetanser.no
Følg meg gjerne på twitter @ingridgrimsmoJ

Ingen er født bitcher

Hva vil du lære i dag?

- Hva er mobbing og hvorfor mobber man?
- Skjult mobbing
- Betydningen av sosial kompetanse
- Fire viktige læringsarenaer
- Foreldre er sentrale rollemodeller, også for ungdommer (Ungdata.no)

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Vi vet at barn mobber andre barn

- Elevundersøkelser har funnet ut at veldig mange barn opplever å bli mobbet
- Antall barna som oppgir at de blir mobbet har vært det samme i de siste 6 årene til tross for en stor innsats i skolen og i barnehage (liten nedgang det siste året)

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Mobbing

- Mobbing er gjentatt ondsinnet eller negativ adferd rettet mot en eller flere som har vanskelig for å forsvare seg
- Gjentatt erting på en sårende eller ubehagelig måte er også mobbing - «Jeg bare tulla», «Dø, din homse»

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Årsaker til mobbing

- Språk
- Utseende
- Tro
- Etnisitet
- Sosial eller økonomisk bakgrunn
- Læringsevner
- Hva som helst...

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Former for mobbing

- Fysisk
- Verbalt
- Gester (blikk, stillhet, himling)
- Ekskludering
- Utpressing
- Ironisering
- Baksnakking
- Alle typer mobbing kan forårsake psykologisk skade hos den som blir mobbet

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Hvorfor mobber man?

- Opplever en "gevinst" ved å mobbe
- Får en følelse av å være mektig
- Føler en større tilhørighet til *en* gruppe venner når man utestenger andre fra den gruppen
- En måte å hevde seg selv
- Styrke sin posisjon eller for selv å unngå å bli mobbet

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Sosiale ferdigheter er en nøkkel

- Det er en bred dokumentasjon om at gode sosiale ferdigheter er med på å forebygge mobbeatferd hos barn
- Sosial kompetanse utvikles over tid og er *nært knyttet til samspill med andre*
- Mobbing skjer enten face to face eller i sosiale medier, blogger, Skype etc.

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Barns sosiale verktøykasse

- Klare å sette seg inn i andres situasjon
- Klarer å forstå egne og andres følelser
- Klarer å få og beholde venner
- Klare å sette seg inn i hvordan andre barn opplever å være sammen med dem
- Klarer å løse problemer eller konflikter på en hensiktsmessig måte

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Mobbing skjer i samspill

- Mange barn og unge mestrer ikke det sosiale samspillet og trenger hjelp og støtte for å lære seg å fungere godt
- Skole, barnehage, hjemme, på nettet
- Forebygging av mobbing krever innsats på alle arenaer og et godt samarbeid mellom dem

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Uansett tiltak så tar det tid

- Mobberne trenger hjelp til å utvikle sosialt akseptable væremåter. Dette kan ta tid, men er nødvendig for å forhindre at det samme gjentar seg
- Den som har blitt mobbet trenger å bli trygg igjen, og bli sikker på at de voksne passer på og vil gripe inn. Dette tar tid, men er nødvendig for å forebygge senskader

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Alle har et ansvar

- Mobber
- Offer
- Forsterkere (av mobberen)
- Assistenten (av mobberen)
- Forsvarer (av mobber)
- Utenforstående (som ikke gjør noe)
- Barn og unge må få bevisste holdninger MOT mobbing

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Bitching, et jentefenomen?

- Bitching omtales ofte som jentemobbing, skjult eller usynlig mobbing
- Det rapporteres at dette er en mobbeform som er i sterk vekst også blant gutter/menn
- Skjult mobbing har et lite fysisk språk og er den formen for mobbing som minner mest om voksenlivet

Ingrid Grimsmo Jørgensen

10 av 100 jenter utsettes

- Av 100 jenter er 8 drillet på utfrysing, baksnakking, ironi, nedlatende kroppsspråk, spøk på andre vegne, ryktespredning og nettmobbing (skjult mobbing)
- 10 er aktive assistenter som er med i gjengen
- 15 er tilskuere uten å være direkte involvert i gjengen
- 50 er tilstede uten å se eller gjøre noe

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Et komplekst fenomen

- De 8 mobberne er smarte, vellykkede, ressurssterke, godt likt av mange – inkludert lærerne
- De har ingen åpenbar grunn til å mobbe andre. Det er ofte jenter med høy selvtillit – men, men de er jenter med lavt selvbilde

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Skjult mobbing

- Baksnakking, ironi, nedlatende kroppsspråk og spøk på andres vegne
- «*Jøss, er du her? Vi trodde du hadde tatt livet av deg, vi. Eh, vi bare tulla, da – du må jo tåle en spøk*»
- Voksne driver også med denne type mobbing

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Skjult mobbing

- Foregår ofte på en slik måte at den er vanskelig å bevise og «ta folk» for, og er i mange tilfeller en avansert form for sosial manipulasjon man kan se hos barn helt ned til 3 års alder
- Krever en større innsats i barnehagen

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Utfrysing – både synlig og skjult

- Blir ikke bedt i bursdager eller på fest
- Alltid valgt til sist når lag skal velges i gymmen
- Inviteres ikke med i leken
- Falske vennskap – innrømmes ikke med andre til stede og droppes helt når andre muligheter byr seg

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Mobbeofferet

- Engstelig, følsom, sky, usikker og/eller har et forsiktig sinnelag
- Få gode venner
- Lav selvtillit
- Passiv, lite aggressiv eller lite selvsikker væremåte
- Reagerer emosjonelt
- Usikker når man prøver å bli med i en ny vennegjeng

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Mobberen

- Har rang til å dominere andre
- Har dårlig selvkontroll og er impulsiv
- Ikke redd for konfrontasjoner
- Har en tendens til å klandre offeret for sin egen dårlige oppførsel
- Tøff kroppsholdning
- Positivt syn på aggresjon
- Mangler empati og følsomhet
- Tendens til antisosial oppførsel
- Høylytt væremåte

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Hva påvirker oss?

- Medievitere og forskere er enige om at serier som Paradise Hotel, One tree Hill og Gossip Girl er eksempler på programmer som gir både unge og voksne adgang til adferd og strategier de ikke ellers har
- Konflikter, baksnakking og manipulasjon står ofte i sentrum

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Dårlige rollemodeller

- Faktumet er at mange voksne applauderer konflikter i Paradise Hotel og gjerne kommer med slengbemerkinger om kropp, intellekt og utseende underveis
- Seriene i seg selv er ikke nødvendigvis nedbrytende, men måten vi reagerer på er med på å legitimere denne type adferd ovenfor barna våre

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Foreldre er sentrale rollemodeller

- Det er viktig å påpeke at de voksnes tilstedeværelse og reaksjoner under slike programmer er det som påvirker de unge sterkest
- De voksne må stille spørsmål som: Hva skjedde nå? Synes du var greit at hun oppførte seg sånn mot han gutten? Er han kul, eller? Hva tror du hun følte nå?

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Konsekvenser

- Det kan ta årevis å komme over følelsen av å bli sviktet av sine egne (f. eks jenter mobbes av jenter de kjenner)
- Det kan gjøre det svært vanskelig å utvikle nære vennskap og relasjoner i voksenlivet
- Mye skam knyttet til det å bli mobbet

Ingrid Grimsmo Jørgensen

De som blir mobbet

- Føler skam
- Vil ikke innrømme at DE blir mobbet
- Kan begynne å mobbe selv
- Gjør man alt for å være inkludert
- Lar være å sette grenser for seg selv
- Jobber hardt med å dempe reaksjoner som sinne og gråt

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Takler vi dårlig at barn er forskjellige?

- Mange mobbehistorier handler om at barn og unge tror de blir mobbet fordi de fortjener det – fordi de er så spesielle og annerledes at det er vanskelig for omgivelsene å forholde seg til dem
- Ingen, heller ikke barn som utfordrer omgivelsene sine med atferden sin, fortjener å bli mobbet, krenket, såret eller utestengt

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Mobbeofre

- Noen mobbeofre beskrives som litt ynkelige, dårlige til å forsvare seg og at de ser og er litt annerledes enn andre barn
- Mange foreldre får et inntrykk av at bare de forandrer barnet sitt – gjør henne eller han mer lik andre barn – vil de ikke lenger bli mobbet
- Mange foreldre sier at de oppleves som vanskelige av skole eller barnehage

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Hvordan oppdage mobbing

- Mobbing kan være vanskelig å oppdage
- Vi ønsker ikke å se det vi frykter
- Barn og unge kan late som alt er bra
- Noen barn bortforklarer det som skjer
- Har du en dårlig magefølelse når det gjelder ditt barn? Det er noe som ikke stemmer...
- Gjør noe med det!

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Snakk med barn og unge

- Unngå lange avhør, følg deres tempo
- Legg sterke følelser til side (knust, overveldet eller kjempesint)
- «Jeg vet at dette er vanskelig å snakke om, men husk at jeg gjerne vil hjelpe deg»
- «Vi kan snakke om det hvis du har lyst»
- Barnet eller ungdommen vet at du vet, og at det finnes en voksen som ser og forstår

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Barnet ditt mobber andre

- Vær åpen og konstruktiv (unngå skyttergrav)
- Unngå sterke følelsesmessige utbrudd
- Lytt til det barnet ditt forteller uten å avbryte
- Snakk rolig om hvordan det oppleves for den som mobbes
- Få barnet til å sette ord på hvordan det selv ville ha opplevd å bli behandlet slik

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Foreldre er viktig!

- Vi vet at godt samspill og god konflikthåndtering i hjemmet betyr mye for utviklingen av sosiale ferdigheter hos barn
- Foreldrene må selv skape et godt læringsmiljø, det kommer ikke av seg selv
- Det krever kunnskap og en bevissthet om forelderollen

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Voksne skaper vennskap

- Foreldremøter om mobbing, inkludering og vennskap – hvordan skal vi ha det?
- Vennsapsgrupper
- Bursdager for alle
- Jobb aktivt i foreldregruppa for å fremme et godt læringsmiljø (trivselstiltak)
- Tilrettelegginger for barn som trenger det

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Foreldrekompetanse

- Familien trenger vennlige sjefer
- Formidle en positiv grunnholdning til andre
- Snakk om hvordan dine følelser påvirker deg
- Time-in for barn og unge og time-out for deg
- God og trygg relasjon
- God kommunikasjon
- God konflikthåndtering
- God rollemodell

Ingrid Grimsmo Jørgensen

Takk for meg 😊



Ingrid Grimsmo Jørgensen