



Dan Olweus og Cecilia Solberg

Mobbing blant barn og unge

Informasjon og veiledning til foreldre

Dan Olweus og Cecilia Solberg

Mobbing blant barn og unge

Informasjon og veiledning til foreldre

Dette temahftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveiledningsprogrammet. Hftet er utgitt med støtte fra Barne- og familiedepartementet. Se siste side for øvrig materiell. Forfatterne står ansvarlig for innholdet.



Foreldreveiledning

Symbolet for foreldreveiledningen er stilisert etter gammel helleristning fra boken "Helleristninger i Alta" av Knut Helskog

Februar 1997

Bestilling av flere eksemplarer fra:

Pedagogisk Forum

Postboks 9266 Grønland, 0134 Oslo

Telefon 22 19 77 50

Telefaks 22 19 77 60

Offentlige institusjoner kan bestille flere eksemplarer av denne publikasjonen fra:

Statens forvaltningstjeneste

Informasjonsforvaltning

Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo

E-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no

Telefaks 22 24 27 86

Oppgi publikasjonsnummer: Q-0933 B

Illustrasjonsfoto forside: David De Lossy / The Image Bank

Design og ombrekking: Pippip Ferner Apalnes og Aase Bie

Tekstredaksjon: KLARTEKST, 1420 Svartskog

Trykk: www.kursiv.no 09/2002 - 10 000

ISBN: 82-992534-5-4

Mobbing blant barn og unge

*Informasjon og veiledning til foreldre
Dan Olweus og Cecelia Solberg*



Forord

Foreldre er eksperter på sine egne barn. Likevel spør mange etter mer kunnskap om å oppdra barn og de ønsker veiledning. Foreldreveiledning kan gi både mer innsikt og trygghet i foreldrerollen.

Meningen med «Programmet for foreldreveiledning» er at foreldre skal kunne møtes for å utveksle erfaringer og ta opp spørsmål som gjelder barneoppdragelse. Temaene på disse møtene er mangfoldige, og det er foreldrene som bestemmer dagsorden. Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, temahefter og videoer. Jeg håper dette materialet kan være til inspirasjon og bli utgangspunkt for samtaler både på helsestasjoner, i barnehager og skoler.

Dette heftet er først og fremst skrevet for foreldre, og det omhandler spesielt temaet mobbing blant barn og unge. Jeg vil tro at også fagfolk vil ha nytte av dette i møtet med foreldre.

Barne- og familiedepartementet

Innhold

Forord ved barne- og familieminister Sylvia K. Brustad	5
1. Noen fakta om mobbing blant barn og unge	9
Hva er mobbing?	9
Omfang.	11
Alder og kjønn.	11
Hvor skjer mobbingen?	12
Myter om mobbing	12
2. Hvem blir mobbet, og hvem mobber?	13
Hvem blir mobbet?	13
Hvem mobber?	14
Gruppemekanismer	15
3. Hvordan oppdager vi mobbing?	16
Hvordan oppdager jeg at barnet mitt blir mobbet?	16
Hvordan oppdager jeg at barnet mitt mobber?	17
4. Et spørsmål om grunnleggende demokratiske rettigheter	18
5. Hva kan vi som foreldre gjøre?	19
Ikke gi opp!	19
Gi mobbeofferet effektiv beskyttelse!	20
Samtaler med foreldrene til de innblandede elevene.	21
Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?	22
Hva kan foreldrene til et mobbeoffer gjøre?	23
Skifte av klasse eller skole?	24
6. Hva mer kan skolen gjøre?	25
Et skolebasert tiltaksprogram mot mobbing.	25
Virkninger av tiltaksprogrammet	25
Oversikt over Olweus' tiltaksprogram mot mobbing	26
Prinsipper og kjennetegn	26

7. Hvordan kan vi forebygge mobbing?	29
Hva slags oppvekstvilkår skaper aggressive barn?	29
Kjærlighet og grenser	30
«Foreldrevettregler»	31
8. Sluttord	32
Referanseliste	33
Noen generelle referanser	34

Noen fakta om mobbing blant barn og unge



Illustrasjonsfoto: NPS

Hva er mobbing?

Vi snakker generelt om mobbing når en eller flere personer, gjentatte ganger og over en viss tid, sier eller gjør vonde og ubehagelige ting mot noen som har vanskelig for å forsvare seg.

Det vonde og ubehagelige kan være *direkte mobbing* med slag, spark, skjellsord, krenkende og hånlige kommentarer eller trusler. Erting som stadig blir gjentatt til tross for klare tegn på ubehag hos den som blir ertet, regnes også som mobbing. Like vondt kan det være å bli utsatt for *indirekte mobbing*: det å bli frosset ut og ikke få være med i kameratflokkene, bli baksnakket og at andre legger hindringer i veien slik at en ikke får venner.

Men vi pleier ikke å regne erting på et mer vennskapelig plan som mobbing. Det er heller ikke mobbing når to personer som er fysisk eller psykisk omtrent like sterke, slåss eller krangler.

Mobbing kjennetegnes av følgende tre forhold:

- negativ eller ondsinnet atferd
- som gjentas og foregår over en viss tid
- i et forhold som er preget av ubalanse i styrkeforholdet mellom partene.

Følgende avisutklipp illustrerer to former for mobbing, med henholdsvis en gutt og en jente som offer:

«I to år var Johnny, en stillferdig 13-åring, et menneskelig leketøy for noen av klassekameratene sine. De plaget ham for å få penger, tvang ham til å spise gress og drikke melk blandet med vaskemiddel. De dengte ham opp på do, bandt et tau rundt halsen på ham, og dro rundt med ham i bånd som et annet 'kjæledyr'. Da Johnnys plageånder ble utspurt om mobbingen, sa de at de gjorde det fordi det var gøy.»

.....

«Å ha et barn som blir mobbet er å se sitt barn bli utstøtt, frosset ut og fullstendig isolert. Men det skrives mest om gutter som mobber, gutter som offer. Jentemobbing finnes, men den synes kanskje ikke så mye utad. Da dreier det seg sjelden om ødelagte klær eller ødelagte armer og ben. Jentemobbing går for det meste utenom den fysiske smerten, rett inn i sjelen. Jenters mobbing er vanskeligere «å ta på» eller å peke direkte på.

Hvordan kan jeg som mor anklage dem som mobber min 14-årige datter for at de har sluttet å ringe, har sluttet å hilse, baktaler henne, bytter plass i klasserommet, alltid kommenterer og latterliggjør det hun sier m.m. Ingenting av det de gjør (eller ikke gjør) er forbudt eller ulovlig.

Som mor føler jeg en stor sorg og maktesløshet overfor det min datter blir utsatt for. I min fortvilelse forsøkte jeg å snakke med mødrene til to av min datters tidligere venninner. Det var ikke spesielt vellykket; en del foreldre klarer bare ikke at deres barn blir kritisert av utenforstående. De forsvarer barna sine til enhver pris, hvor vanvittig det enn er.

Jeg ønsker ingen foreldre den sorg og maktesløshet jeg føler, men jeg ønsker at dere bare for en kort stund sammen med deres barn fikk føle på kroppen det min datter og vår familie har levd med i ca. seks måneder. Da ville dere kanskje forstå.

Fortvilet mor»

Omfang

Våre undersøkelser har vist at omtrent 15 prosent av elevene i barne-skolen og ungdomsskolen, eller omtrent en av sju elever, er innblandet i mobbing med en viss regelmessighet – enten som offer eller som mobbere (1). Slike tall i parantes viser til referanselisten bakerst i heftet). Omtrent ni prosent eller 43 000 elever er mobbeofre og knapt sju prosent eller 34 000 elever mobber andre elever; mindre enn to prosent (ca. 6000 elever) er både offer og mobber. Omtrent fem prosent av elevmassen er innblandet i mer alvorlig mobbing minst en gang i uken – eller omtrent én av 20 elever. Mobbing er et betydelig problem i norsk skole, et problem som berører svært mange elever.



Illustrasjonsfoto: Berno Hjalnruud/Bildbuset

De tallene som er gitt ovenfor, stammer fra våre store undersøkelser fra 1980-årene. Dessverre er det flere tegn som tyder på at mobbing både opptrer i mer alvorlige former og er mer utbredt i dag enn for 10-15 år siden.

Undersøkelser som nylig er utført i England, Holland, Spania, Japan, Canada og USA, viser at mobbeproblemer også finnes utenfor Skandinavia og med lignende eller enda høyere forekomst (2, 3).

Alder og kjønn

Det meste av mobbingen foregår innen den enkelte klasse eller på det samme klassetrinnet. Men svært mange elever på de lavere klassetrinnene blir dessuten mobbet av eldre elever.

Det er langt flere gutter enn jenter som mobber, og mange jenter blir hovedsakelig mobbet av gutter. Det viser seg også at det er litt flere gutter som er mobbeofre. Selv om direkte mobbing er et større problem blant gutter, foregår det likevel en hel del mobbing blant jenter. Mobbing jenter imellom har et mindre innslag av fysisk vold og kan være vanskeligere å oppdage. Jenter bruker i stor grad indirekte og mer utspekulerte metoder som baksnakking, utestengning fra kameratflokkene og manipulasjon av vennsforhold som for eksempel å ta 'bestevenninnen' fra noen (1).

Hvor skjer mobbingen?

Det hevdes iblant at det meste av mobbingen blant elever foregår på skoleveien og ikke på skolen. Tvert imot viser vår forskning at to til tre ganger så mange elever blir mobbet på skolen sammenlignet med på skoleveien (1). Omtrent 50–75 prosent av mobbingen skjer i fri-minuttene: på skolegården, i korridorene eller på mer bortgjemte steder. Den kan også foregå i timene hvis læreren ikke er oppmerksom og slår ned på tendenser til mobbing. Skolen er altså uten tvil det stedet der det meste av mobbingen foregår. Dette legger et spesielt ansvar på skolens ledelse og på lærerne.

Mobbing eller tendenser til mobbing forekommer naturligvis også mange andre steder enn på skolen, for eksempel i barnehager, på lek-plasser, i idrettsmiljø, på ungdomsklubber. Men ettersom mange foreldre vil møte mobbeproblemet i kontakt med skolen, og vår kunnskap om problemet hovedsakelig stammer fra forskning på skoleelever, vil vi først og fremst se mobbing og tiltak mot mobbing i et skoleperspektiv. Mange av de prinsippene og rådene vi diskuterer i dette heftet, vil likevel kunne brukes i forbindelse med mobbing i andre sammenhenger.

Myster om mobbing

Det finnes en hel del vanlige oppfatninger om mobbing og årsakene til mobbing som har vist seg å ikke være riktige når man undersøker det mer systematisk. Vår forskning har vist (1, 3):

- Det er ikke mer mobbing i store byer sammenlignet med mindre steder.
- Det er ikke mer mobbing på store skoler eller i store klasser.
- Mobbing er ikke et resultat av konkurranse og karakterjag i skolen. Mobberens aggressive atferd overfor medelever kan i de fleste tilfeller ikke tolkes som en reaksjon på vantrivsel og følelse av å være mislykket på skolen.
- Elever blir vanligvis ikke, eller i mye mindre grad enn man tror, ofre for mobbing på grunn av ytre fysiske avvik som fedme, rødt hår, briller, uvanlig dialekt eller uvanlige klær.

Årsakene til mobbing må altså søkes på annet hold. Personlige egenskaper eller typiske reaksjonsmåter i kombinasjon med fysisk svakhet eller styrke når det gjelder gutter – er av stor betydning for utviklingen av disse problemene hos *den enkelte elev*. Samtidig er det klart at lærernes/skolepersonalets atferd, holdninger og rutiner spiller en avgjørende rolle for hvor utbredt mobbing blir i *den enkelte skole eller klasse*.

2. Hvem blir mobbet, og hvem mobber?

Hvem blir mobbet?

Forskningen gir et ganske klart bilde av dem som befinner seg i faresonen for å bli mobbet. Mobbeofre har gjerne ett eller vanligvis flere av de kjennetegnene som er listet opp nedenfor. Men vær oppmerksom på at en slik liste peker på hovedtendenser; i enkelte tilfeller kan bildet av mobbeofferet være ganske annerledes.

Mulige mobbeofre kan deles inn i to hovedgrupper (1,4):

1) *Det passive eller underdanige mobbeofferet*

- Disse elevene er gjerne stille, forsiktige, følsomme, og tar kanskje lett til tårene.
- De er usikre med liten selvtillit (en negativ selvoppfatning).
- Hvis de er gutter, liker de ikke å slåss, og de er ofte fysisk svakere enn sine klassekamerater, særlig mobberne.
- De har få eller ingen venner.
- De er redde for å bli skadet og å slå seg.
- De har ofte lettere for å omgås voksne (foreldre, lærere) enn jevnaldrende.

Mobbingen av disse barna kan ikke forklares ved at de selv aktivt provoserer sine omgivelser. De fleste av dem er ikke aggressive eller ertende i sin væremåte. Men generelt kan man si at de passive mobbeofrene ved sin atferd og sine holdninger på en måte signaliserer til omgivelsene at de er litt engstelige og usikre og ikke våger å ta igjen hvis de blir angrepet eller forulempet.

Inngående intervjuer med foreldre til mobbede gutter (overveiende av den passive/underdanige typen) tyder på at guttene var kjenetegnet av en viss forsiktighet og følsomhet allerede i ung alder (1, 5). Med en slik legning (og dessuten kanskje fysisk svakhet) kan det ha vært vanskelig for dem å hevde seg i kameratflokkene. Det finnes derfor gode grunner for å regne med at slike egenskaper eller kjennetegn har bidratt til å gjøre disse guttene til mobbeofre. Samtidig er det klart at langvarig mobbing i betydelig grad må ha økt deres angst, usikkerhet og negative selvvurdering. De trekk vi kan se hos et offer som har vært utsatt for mobbing en tid, kan derfor være både en årsak til og et resultat av mobbingen.

2) *Det provoserende mobbeofferet*

Denne typen offer er mindre vanlig og omfatter omtrent 15–20 prosent av ofrene:

- De kan være hissige og forsøke å ta igjen hvis de blir angrepet eller forulempet, men oftest uten særlig suksess.

- De er ofte rastløse, klossete, umodne, ukonsentrerte og oppfattes som generelt besværlige.
- En del av disse elevene kan karakteriseres som hyperaktive (uroelige, rastløse med konsentrasjonsvansker etc.).
- På grunn av sin irriterende atferd er de mislikt også av mange voksne, for eksempel av læreren.
- De kan selv forsøke å mobbe svakere elever.

De mobbeproblemene som finnes i en klasse med et provoserende mobbeoffer, er delvis forskjellige fra problemene i en klasse med et passivt offer. Typisk for mobbing av et provoserende offer er at ganske mange elever, iblant hele klassen, kan være innblandet i trakasseringen.

Hvem mobber?

Det finnes en del fellestrekk blant barn og unge som er i faresonen for å bli mobbere. Igjen må det understrekes at disse punktene kun må ses på som hovedtendenser. Likevel er det sannsynlig at en aktiv mobber har et eller vanligvis flere av følgende generelle kjennetegn:

- en mer positiv holdning til vold enn elever flest
- en sterk trang til å dominere og undertrykke andre elever, til å hevde seg med makt og trusler og til å få viljen sin
- hvis de er gutter, er de ofte fysisk sterkere enn sine kamerater og særlig mobbeofrene
- er ofte hissig, impulsive og med lav toleranse for hindringer og utsettelse (frustrasjoner)
- har vanskelig for å underordne seg regler
- virker tøffe og viser liten medfølelse med elever som blir mobbet
- er ofte aggressive også mot voksne, både lærere og foreldre
- er flinke til å snakke seg ut av vanskelige situasjoner.

Det blir ofte antatt at mobbere er usikre og engstelige under den tøffe overflaten. Vår forskning har imidlertid ikke gitt noen som helst støtte for denne oppfatningen (1). Resultatene peker nærmest i motsatt retning. Mobberne kjennetegnes enten av uvanlig lite angst og usikkerhet, eller så er de omtrent som gjennomsnittet. Selvfølelsen er også omtrent gjennomsnittlig eller forholdsvis positiv.

Det er stor variasjon i mobbernes popularitet. Noen er populære, andre upopulære og mange er middels populære. En mobber har ofte en gruppe på to–tre kamerater rundt seg som gir ham eller henne støtte, og som ofte deltar i mobbingen. Mobbernes popularitet minker dog på høyere klassetrinn og ligger lavere enn gjennomsnittet i for eksempel 9. klasse. Men de når ikke samme lave popularitetsnivå som mobbeofrene.

Gruppemekanismer

Mobbing er også ofte et gruppefenomen, med spesielle kjennetegn. Dette betyr at det finnes en del barn og unge som iblant kan delta i mobbingen, men som vanligvis ikke selv tar initiativet – de kan kalles passive mobbere eller medløpere. Gruppen av passive mobbere er ganske blandet i sin sammensetning og kan også omfatte usikre og engstelige elever.

Noen av de mekanismene som kan være virksomme i gruppemobbing er følgende:

- *Sosial smitte.* Visse elever kan bli påvirket til å delta i mobbingen hvis den som leder plagingen, er en de beundrer. De som «blir smittet», er gjerne barn/unge som selv er litt usikre og som kan ønske å hevde seg.
- *Svekking av normale sperrer mot aggressive tendenser.* Hvis verken lærere eller medelever prøver å hindre mobbingen, blir mobberen eller mobberne belønnet gjennom sin «seier» over offeret. Dette kan bidra til å svekke mer «nøytrale» elevers sperrer mot aggressive tendenser og medføre at de selv begynner å ta del i mobbingen.
- *Redusert følelse av individuelt ansvar.* Det er godt kjent fra sosialpsykologien at en person føler mindre ansvar og har mindre skyldfølelse hvis det er flere som deltar i en negativ aktivitet som for eksempel mobbing. Dermed kan vanligvis hyggelige, men kanskje lettpåvirkelige elever iblant være med på mobbingen uten større betenkeligheter.
- *Gradvise forandringer i oppfatningen av mobbeofferet.* Gjennom de stadige angrepene og nedsettende kommentarene blir offeret etter hvert oppfattet som en temmelig verdiløs person som «nesten tigger om juling». Dette er med på å redusere skyldfølelsen hos dem som deltar i mobbingen, og kan også være en delforklaring på hvorfor medelever vanligvis ikke prøver å stoppe plagingen av offeret.

3. Hvordan oppdager vi mobbing?

Hvordan oppdager jeg at barnet mitt blir mobbet?

Hvis du får melding fra skolen om at barnet ditt blir plaget av medelever, er det all grunn til å ta dette alvorlig. Problemet er imidlertid at du ikke alltid kan stole på at skolen/lærerne oppdager at barnet ditt har slike vanskeligheter eller at de skjønner hvor alvorlig situasjonen er. Du kan heller ikke forvente at barnet alltid vil fortelle om slike problemer hjemme (1). Det kan være ulike grunner til dette. Barnet opplever kanskje mobbingen som et personlig nederlag eller det kan ha vært utsatt for trusler fra mobberne. Barnet kan også ha prøvd tidligere å fortelle de voksne om mobbingen uten å få virkelig hjelp eller er redd for at det å blande inn de voksne vil gjøre mobbingen enda verre.

Følgelig må du selv være vår for tegn og forandringer hos barnet eller den unge. Spesielt oppmerksom må du være hvis du merker noen av varselsignalene nevnt nedenfor og i tillegg kjenner igjen barnet ditt i beskrivelsene under overskriften «Hvem blir mobbet?» (1).

Noen varselsignaler:

Når barnet

- kommer hjem med istykkerrevne eller skitne/våte klær, ødelagte bøker eller har «mistet» ting uten å kunne gjøre skikkelig rede for hva som er skjedd
- har blåmerker, skader, kutt og skrammer uten noen troverdig forklaring på hvordan de er oppstått
- ikke tar klassekamerater med seg hjem og sjelden er sammen med klassekamerater etter skoletid
- virker redd for eller har motvilje mot å gå på skolen om morgenen
- velger en «ulogisk» vei til og fra skolen
- mister interessen for skolen og får dårligere karakterer
- virker ulykkelig, nedfor, deprimert eller har humørsvingninger med plutselige utbrudd av irritasjon og sinne
- har ofte dårlig appetitt, hodepine eller vondt i magen
- har urolig nattesøvn med mareritt, gråter kanskje i søvne
- stjeler eller ber om ekstra penger fra familien (for å blidgjøre mobberne).

Det er viktig at man ikke prøver å bortforklare barnets problem og bare håper på at de skal gå over av seg selv. Mobbing ødelegger mange barns hverdag og store deler av deres oppvekst. Dessuten er det klart at mobbing ofte også får negative konsekvenser for deres voksenliv. Våre undersøkelser har vist at langvarig mobbing kan sette dype spor som fører til depressive holdninger og et mer negativt selvbilde også lenge etter at mobbingen er opphørt (5).

Hvordan oppdager jeg at barnet mitt mobber?

Det kan være vanskelig å oppdage, og å vedkjenne seg, at ens eget barn mobber. Det at barnet mobber andre elever, er naturligvis ikke noe barnet eller den unge snakker om hjemme. Men hvis flere av punktene under overskriften «Hvem mobber?» passer på ditt barn, bør du ta det alvorlig og forfølge saken videre.

Noen ytterligere varselsignaler:

- Det virker som at barnet liker å håne, krenke, herse med, skade eller latterliggjøre andre barn.
- Barnet har en sterk trang til å dominere og manipulere andre.
- Barnet er aggressivt, «frekt», trassig og i generell opposisjon.

Mobbing kan betraktes som en del av et mer generelt mønster av anti-sosial og regelbrytende atferd. Vår forskning har vist at gutter som er mobbere i skolealderen har en klart høyere risiko enn andre gutter for senere å bli involvert i kriminalitet, alkoholmisbruk o.l.(1). De tidligere skolemobberne hadde for eksempel ved 24 års alder et fire ganger så høyt nivå av relativt alvorlig gjentakelseskriminalitet (var blitt dømt for tre eller flere kriminelle handlinger) som gutter som ikke hadde vært mobbere i skoletiden. Hvis barnet ditt mobber andre, er det derfor viktig å prøve å bryte dette mønsteret, ikke bare for å hjelpe mobbeofferet, men også med tanke på ditt eget barns fremtid.

Illustrasjonsfoto: Svein Erik Dahl/Samfoto



4. Et spørsmål om grunnleggende demokratiske rettigheter

Mobbefrene er en stor, og av mange skoler forsømt, elevgruppe. Vi vet at mange av disse barna og ungdommene blir mobbet over lang tid, ofte i mange år (6). Det kreves ikke mye fantasi for å forestille seg hvordan det er å gjennomleve skoletiden med stadig angst, utrygghet og dårlig selvfølelse. Det er ikke overraskende at ofrenes nedvurdering av seg selv enkelte ganger blir så massiv at selvmord oppleves som eneste utvei.

Mobbeproblemet berører i virkeligheten noen av våre mest sentrale verdier og demokratiske rettigheter. Det er en grunnleggende demokratisk rett for en elev å føle seg trygg på skolen og slippe å bli utsatt for overgrep og fornedrende behandling. *Ingen elev skal behøve å være redd for å gå på skolen på grunn av mobbing, og ingen foreldre skal trenge å bekymre seg for at barna deres skal bli mobbet!*

I Sverige har man innført en formulering i skoleloven (virksom fra 1995) om at «den som verkar inom skolan skall bemöda sig om att hindra varje försök från elever att utsätta andra för kränkande behandling» (7). Og i «Läroplan för grundskolan» (8) blir det slått fast at «ingen skall i skolan utsättas för mobbning». Dessuten (s. 24) at rektor har et ansvar for å utvikle et program for den enkelte skole «för att motverka alla former för trakasserier och mobbning bland elever och anställda.» Spørsmålet om innføring av en lignende lovformulering her i landet har nylig vært oppe til diskusjon i media og i en norsk offentlig utredning (9).



Illustrasjonsfoto: Tuija Lindström/Bildhuset

5. Hva kan vi som foreldre gjøre?

Har du mistanke om eller det er åpenbart at barnet ditt blir mobbet av medelever – og skolen ikke allerede har informert om forholdet – er det viktig snarest å kontakte klassestyreren. Som foreldre må vi kunne forvente at klassestyreren tar saken alvorlig og at han eller hun i første omgang gjennomfører *en skikkelig utredning for å få klarlagt fakta i saken*. En slik utredning vil ofte omfatte samtaler med både deg og barnet ditt, med den eller de utpekte mobberne og andre elever i klassen, eventuelt også med en del andre foreldre (for eksempel klassekontaktene og foreldrene til mobberne) som kan tenkes sitter inne med viktig informasjon.

Når fakta er kommet på bordet, må det lages en detaljert plan for hvordan skole og hjem i fellesskap skal få slutt på mobbingen. Selv om det er viktig med et nært samarbeid mellom skole og hjem i mobbesaker, må det slås fast at det er *skolen som har hovedansvaret for å ta initiativ til og samordne arbeidet med å motvirke mobbing i skolen*. Med utgangspunkt i læreplan og skolelov er det klart at skolen – som på en måte «er i stedet for» foreldrene i den skolebundne tiden – må sørge for at elevenes læringsmiljø er trygt og sikkert.

En god del foreldre som er kommet til skolen med sin bekymring og mistanker om at barnet deres blir mobbet, har opplevd å bli avspist med kommentarer av typen «vi har ikke mobbing på vår skole» eller «du engster deg helt uten grunn». Hvis du er rimelig sikker på at barnet ditt blir utsatt for mobbing, må du ikke slå deg til tåls med slike reaksjoner fra skolens side. For å få et godt utgangspunkt for å ta saken opp med skolen kan det likevel være en fordel å be barnet (eventuelt sammen med deg) føre en slags kortfattet loggbok over enkle fakta i forbindelse med trakasseriene: når de inntraff, hvem som deltok, og hva som ble sagt og gjort. Da har man noe konkret å legge frem i kontakten med skolen.

Det kan også være fornuftig å diskutere situasjonen med klassens otte klassekontakter. Hvis det er andre foreldre til elever i klassen som har rapportert om problemer med mobbing, er det naturligvis lettere å kreve en mer aktiv innsats fra skolens side. I så fall vil det blant annet være naturlig å få i stand et foreldremøte for klassen eller for flere klasser samtidig (1, 10, 11).

Ikke gi opp!

Hvis det likevel viser seg at lite blir gjort fra klassestyrerens side, bør man gå videre til rektor på skolen eller til den pedagogisk-psykologiske tjenesten (PP-tjenesten). Har skolen rådgiver/sosiallærer, kan det også være en aktuell kontaktperson. Hvis, mot formodning, heller ikke dette fører frem, kan man ta kontakt med skolesjefen i kommunen og

deretter eventuelt gå enda høyere i systemet – til Statens Utdanningskontor (ett i hvert fylke). *Det er viktig ikke å gi opp!* Og foreldre skal ikke ha dårlig samvittighet for at de «maser om» tiltak mot mobbingen! Ved å forfølge saken med alvor og utholdenhet, vil de kunne hjelpe både sitt eget og andres barn på skolen.

Et spesielt problem kan oppstå hvis elever som blir mobbet, ikke ønsker at foreldrene skal ta opp saken med skolen. Som nevnt tidligere er mobbeofferet ofte en engstelig og utrygg elev som ikke ønsker å stå i sentrum for alles oppmerksomhet, og som er redd for å gi sine plageånder «ubehag» ved å fortelle de voksne om deres aktiviteter. Ofte har barnet også blitt truet med mer mobbing om han eller hun skulle finne på «å sladre». Slike trusler har uten tvil ført til at mange mobbeofre har bestemt seg for å lide i stillhet av frykt for å komme «fra asken til ilden». Ikke sjelden er foreldre til mobbeofre blitt utsatt for sterkt press fra barnets side om ikke å ta kontakt med skolen av samme grunn. Av hensyn til det de tror er barnets beste, har også mange foreldre gitt etter for barnets ønsker og bønner.

Dette er i de fleste tilfeller å gjøre barnet en bjørnetjeneste. På lengre sikt er det sannsynligvis også til skade for mobberne at saken ikke kommer frem i lyset. Ved at det blir tatt skikkelig affære, vil de kunne få impulser til å utvikle seg i en ny og bedre retning.

Gi mobbeofferet effektiv beskyttelse!

På denne bakgrunn må ett forhold gjøres helt klart: Når man forsøker å ordne opp i et mobbeforhold, må man passe på at mobbeofferet blir garantert en effektiv beskyttelse. Saken må følges nøye opp inntil faren for nye mobbingforsøk er fjernet. Den mobbede eleven må kunne stole på at de voksne både vil og kan gi den hjelp han eller hun trenger. Å ta opp et mobbeprobem i klassen, hastig og i forbifarten, uten å sørge for at offeret får en god beskyttelse mot videre trakassier, er nesten alltid å gjøre vondt verre. For å kunne gi den mobbede eleven tilstrekkelig trygghet er det som oftest nødvendig med et nært samarbeid og en tett utveksling av informasjon mellom skolen og elevens familie.

Det er vanligvis en fordel om klassestyreren eller foreldrene kan få den mobbede elevens samtykke til å ta opp saken. Hvis det mobbede barnet av frykt for negative konsekvenser ikke går med på de voksnes forslag, må de voksne likevel ta på seg ansvaret for å rydde opp i problemet. Da viser det seg ofte at den mobbede eleven etter en tid opplever en stor lettelse ved at saken til slutt er kommet for dagen. Men det må igjen understrekes at spesielt klassestyreren har en særlig forpliktelse til å verne om mobbeofferets trygghet på skolen.

Samtaler med foreldrene til de innblandede elevene

Hvis det er blitt klarlagt at det foregår mobbing i klassen (eller over klassegrensene), er det viktig at skolen tar kontakt både med mobbeofferets og mobbernes foreldre. Hensikten med dette er å informere om situasjonen (hvis det ikke allerede er blitt gjort i forbindelse med utredningen av saken) og å prøve få i stand et konstruktivt samarbeid. Det er som regel ikke å anbefale at foreldrene til mobbeofferet selv tar denne kontakten med foreldrene til mobberne.

Det kan være hensiktsmessig at klassestyreren arrangerer et møte der både de innblandede elevene og deres foreldre er til stede. Målet må være å få i stand en grundig diskusjon av forholdene og å komme frem til en konkret handlingsplan. Hvis det mobbede barnet har fått ødelagt klær eller andre eiendeler i forbindelse med mobbingen, er det rimelig å ta opp spørsmålet om erstatning (for eksempel av mobbernes lommepenger). Det må også være et mål å prøve å opprette et så positivt samarbeid som mulig med de voksne i mobbernes familier, og å få dem til å utøve sin innflytelse over barnet sitt på en hensiktsmessig måte (se nedenfor).

Det er åpenbart at mange foreldre til elever som mobber andre, har liten kjennskap til hva barna deres driver på med på skolen. Når de får klarlagt situasjonen, vil en del foreldre gjerne medvirke til å få i stand positive forandringer. Man må imidlertid også regne med at en del foreldre til mobbere vil prøve å bagatellisere problemene og generelt innta en forsvarsholdning. Kanskje de heller ikke vil komme på møter de blir innkalt til. Selv om man altså ikke klarer å opprette et noenlunde positivt samarbeid med en del foreldre, må man i hvert fall gjøre alvorlige forsøk på å få det til. Uansett må mobbernes foreldre bli fortøpende informert om saken.

Av det foregående burde det fremgå at vi stiller oss meget kritiske til «anti-mobbingsmetoder» som ikke også involverer foreldrene eller som til og med prøver aktivt å holde dem utenfor slikt arbeid (12).

Det forannevnte møtet med innblandede elever og deres foreldre bør ikke bli en engangsforeteelse, men må følges opp med nye sammenkomster, der man kan vurdere hvordan situasjonen har utviklet seg. Det er selvsagt også viktig å se til at eventuelle vedtak virkelig blir gjennomført. Slike sammenkomster vil gjøre det lettere for både klassestyreren og foreldrene å ta kontakt, pr. telefon eller personlig, for å informere eller bli informert. Under gunstige omstendigheter kan det utvikle seg forholdsvis positive relasjoner mellom foreldrene til mobbere og mobbeoffer. Dette kan være et viktig steg i retning av å få slutt på mobbingen.

I mange tilfeller er det imidlertid klart på forhånd at det er et spent og fiendtlig forhold mellom de mobbende og mobbede elevenes familier. Det kan da være fornuftig å ha sammenkomster med én familie om gangen før man eventuelt arrangerer et fellesmøte. Hvis klassestyreren forventer at et fellesmøte vil bli vanskelig å håndtere, kan det være hensiktsmessig at også skolepsykologen eller en sosiallærer/rådgiver deltar.

Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?

Som allerede nevnt må det anses å være skolens hovedansvar å ta initiativ til og samordne arbeidet med å stoppe mobbing i skolemiljøet. Likevel er det klart at det også hviler et stort ansvar på foreldrene til mobbende elever. Det er jo mobberne som i stor grad er årsak til problemene ved at de plager og trakasserer medelever.

Får du beskjed fra skolen eller fra andre om at barnet ditt mobber medelever, kan det være tøft og vanskelig å måtte erkjenne dette. Men det hjelper ikke barnet ditt at du prøver å unnskyldes og bagatellisere barnets oppførsel. Tvert i mot er det all grunn til å ta affære så raskt som mulig. Dette er viktig, ikke bare for å være med på å hjelpe offeret, men også med tanke på ditt eget barn og hans eller hennes fremtid. Som tidligere påpekt, er barn eller unge som er aggressive mot kamerater, en risikogruppe når det gjelder såkalt antisosial utvikling med blant annet kriminalitet og alkoholmisbruk senere i livet. Det er derfor viktig å forsøke styre ham eller henne inn i mer sosialt akseptable baner. Et første skritt i den retningen kan være at du stiller deg positiv til et samarbeid med skolen og mobbeofferets foreldre.

Her er i tillegg noen råd om hva man kan gjøre som foreldre:

- Dere må gjøre det helt klart at dere ser alvorlig på mobbingen og ikke vil godta slik atferd i fortsettelsen. Hvis både hjem og skole konsekvent gir negative reaksjoner på barnets mobbing, øker sjansen for at barnet skal endre seg.
- Dere bør sammen med barnet eller den unge prøve å komme frem til noen enkle regler for daglig omgang i familien. Når barnet følger reglene, bør det få mye ros. Bryter det reglene, er det viktig at dette får en eller annen slags negativ følge for barnet (for eksempel at det mister lommepenger eller en annen fordel), men juling må aldri forekomme.
- Dere bør tilbringe mer tid sammen med barnet og skaffe dere god kjennskap til hvem barnet er sammen med og driver med. Det å være sammen med barnet kan dessuten bidra til felles positive opplevelser og en bedre forståelse for barnets væremåte. Det er lettere for barnet eller den unge å endre sin aggressive atferd hvis han eller hun føler seg noenlunde likt.
- Kanskje kan dere hjelpe barnet til å bruke energien og dominansbehovet sitt på en mer konstruktiv måte, for eksempel innenfor idrett som fotball eller ishockey, der man har et fast regelsystem? Kanskje barnet har et spesielt talent som kan utvikles?
- Dere bør også være oppmerksomme på at det er mye forskning som viser at underholdningsvold på fjernsyn og video trolig forsterker aggressive tendenser hos barnet eller den unge. Dermed er det all grunn til å vise en restriktiv holdning.

Hvis ikke slike tiltak eller det eventuelle samarbeidet med skolen etter en viss tid har ført til merkbare forandringer i barnets eller den unges atferd, bør foreldrene ta kontakt med barnepsykolog eller barnepsykiater for å få sakkyndig hjelp.

Hva kan foreldrene til et mobbeoffer gjøre?

Mange elever som blir mobbeofre (i hvert fall av den passive eller underdanige typen, se s. 13), ville sannsynligvis utvikle seg helt normalt hvis de ikke ble utsatt for mobbing fra aggressive medelever (5). Det er derfor åpenbart at en vesentlig del av arbeidet med å bekjempe mobbing i skolen må gå ut på å stoppe og endre mobbernes og medløpernes atferd. Foreldre til et barn som blir mobbet, må for all del ikke oppfatte mobbingen som et uunngåelig innslag i barnets oppvekst. Foreldre må følgelig ikke gi opp og passivt akseptere situasjonen hvis ikke klassestyreren eller skolen ser på saken med tilstrekkelig alvor i første omgang, som vi understreket tidligere.

Likevel er det klart at mange mobbeofre er noe usikre og engstelige av legning, med forholdsvis dårlig selvtillit og få eller ingen venner. Det kan derfor i en del tilfeller være fornuftig at foreldrene prøver å hjelpe barnet eller den unge til en bedre tilpassing i skolen og ellers – uavhengig av den aktuelle mobbesituasjonen.

Her er noen råd:

- Prøv å hjelpe barnet til å få styrket sin selvtillit ved for eksempel å stimulere eventuelle talenter eller positive egenskaper.
- Hjelp barnet til å få kontakt med andre grupper jevnaldrende (som helst ikke går i barnets egen klasse), for eksempel gjennom idrett, musikk eller andre fritidssysler. Spesielt kan fysisk trening – om det bare finnes en antydning til interesse eller forutsetninger i den retningen – føre til at barnet «sender ut andre signaler» til omgivelsene.
- Oppmuntre barnet til å ta kontakt med (eventuelt be med hjem) en rolig og vennlig elev i klassen eller i en annen klasse. Siden sosialt avviste barn ofte ikke er særlig flinke i sine kontaktforsøk, er det viktig at foreldrene eller kanskje skolepsykologen hjelper barnet med konkrete råd om hvordan det kan gå frem for å få og opprettholde god kontakt med jevnaldrende.



Illustrasjonsfoto: Mimsy Møller/Samfoto

- Det er viktig at foreldrene hele tiden forsøker å støtte barnets tendenser til kontakt og aktiviteter utenfor familien. Prøv å unngå å bli overbeskyttende, men følg samtidig så diskret som mulig i det som skjer, og legg forholdene til rette for en positiv utvikling.
- Iblant kan barnet (særlig det provoserende mobbeoffer) oppføre seg på en måte som irriterer og provoserer omgivelsene. I slike tilfeller er det en oppgave for foreldrene å prøve å hjelpe barnet – forsiktig, men bestemt og konsekvent – med å finne mer hensiktsmessige reaksjonsmåter og til å få større forståelse for samspillet i kameratflokk.
- Finnes det innslag av hyperaktivitet i (det provoserende) mobbeofferets atferd, kan det i en del tilfeller være nødvendig å få ekstra hjelp fra spesielt sakkyndig psykolog eller barnepsykiater. (For mer detaljert informasjon om hva foreldre til mobbere og mobbeoffer kan gjøre, se 1.)

Skifte av klasse eller skole?

Hvis det tross gjentatte forsøk viser seg vanskelig å få slutt på mobbingen av barnet, kan det kanskje bli aktuelt å overveie skifte av klasse eller skole. Dette er muligens en «løsning» som også er blitt foreslått fra skolens side. Det uheldige med flytting av et mobbeoffer er at det gir en dårlig signaleffekt: på en måte plasserer det skylden for problemene på mobbeofferet og antyder at det hele vil løse seg bare offeret forsvinner fra klassen eller skolen. Derfor *bør man så langt mulig prøve å løse problemet «på stedet» uten skifte av klasse*. Hvis det likevel blir aktuelt med flytting, bør man i første rekke tenke på den eller de aggressive, mobbende elevene.

Hvis det er en uheldig kombinasjon av aggressive elever i en klasse, bør man i samråd med foreldrene overveie å fordele disse elevene på ulike klasser og eventuelt skoler. Det kan ofte oppnås gode resultater gjennom splitting av en slik «gjeng». Det å forespeile en aggressiv elev at han eller hun eventuelt kan bli forflyttet hvis ikke mobbingen opphører, kan også øke elevens motivasjon til å endre sin atferd.

Hvis heller ikke slike tiltak fører til de ønskede resultater, bør man som siste utvei overveie å la mobbeofferet flytte til en annen klasse eller skole. Erfaringen har nemlig vist at slike forflyttinger i enkelte tilfeller kan ha klare positive virkninger for den mobbede eleven. Men det er viktig at *forflyttingen blir nøye planlagt og forberedt* i samråd mellom de berørte klassestyrerne og foreldrene for å få så vellykket resultat som mulig. Blant annet er det av betydning at elevene i den nye klassen er vennlige og velvillig innstilt til nykommere.

6: Hva mer kan skolen gjøre?

Et skolebasert tiltaksprogram mot mobbing

Vi har nå diskutert en del ting som det er naturlig å forvente at skolen gjør i forbindelse med et konkret mobbetilfelle på skolen. Men siden dette heftet i hovedsak er skrevet som en foreldreveiledning, er det først og fremst tiltak som direkte eller indirekte berører foreldre, som er tatt opp. Det er derfor viktig i det minste å orientere om hva skolen mer generelt kan gjøre for å forebygge og redusere mobbeproblemer med et spesielt skolebasert tiltaksprogram. Dette tiltaksprogrammet mot mobbing ble utviklet og vitenskapelig evaluert i 42 skoler (med 2500 elever) i Bergen over en periode på to og et halvt år.

I dette heftet rapporterer vi hovedresultatene av den vitenskapelige evalueringen som har vist meget klare positive effekter. Her vil vi bare gi en oversikt over kjerneelementene i Olweus' tiltaksprogram (se s. 26) og noen av de prinsippene det bygger på. En detaljert beskrivelse av programmet finnes i boken «Mobbing i skolen: Hva vi vet og hva vi kan gjøre» (1). De foreldrerettede tiltakene som er nevnt i dette heftet, inngår som deler av dette tiltaksprogrammet.

Virkinger av tiltaksprogrammet

- Forekomsten av mobbeproblemer i skolen minsket kraftig – med mellom 50 og 70 prosent. Problemene ble ikke forskjøvet til skoleveien. Virkningene av programmet var sterkere etter to år enn etter ett år.
- Ikke bare mobbeproblemene ble redusert. Det kunne også registreres en klar nedgang i annen antisosial atferd som hærverk, nasking og skulk. Det sosiale klimaet i klassene ble bedre, elevenes trivsel ble større og deres holdning til skolen og skolearbeidet mer positiv. I tillegg hadde tiltaksprogrammet også en forebyggende virkning: Antallet «nye mobbingstilfeller» ble klart mindre etter innføringen av programmet (1, 13).

Resultatene må betegnes som svært positive, særlig ettersom mange tidligere forsøk (i andre land) på å redusere aggressiv og antisosial atferd blant barn og ungdom har hatt relativt liten fremgang. Betydningen av resultatene forsterkes også av det forhold at det har skjedd en meget urovekkende økning av vold og annen antisosial atferd i de fleste industriland de siste tiårene. I de skandinaviske landene har ulike former for registrert kriminalitet, inklusive voldsforbrytelser, økt med 300–500 prosent eller mer siden 1960-årene.

Oversikt over Olweus' tiltaksprogram mot mobbing

(++ *meget viktig* + *viktig*)

Generelle forutsetninger

- ++ Bevissthet og engasjement hos de voksne

Tiltak på skolenivå

- ++ Undersøkelse med spørreskjema (anonyme elevbesvarelser)
- ++ Studiedag om mobbing
- ++ Bedre inspeksjon i friminuttene
- + Opprettelse av samordningsgruppe på skolen

Tiltak på klassenivå

- ++ Klasseregler mot mobbing — ros og sanksjoner
- ++ Regelmessige klassemøter (lærer og elever)
- + Klasseforeldremøte

Tiltak på individnivå

- ++ Alvorlige samtaler med mobbere og mobbeofre
- ++ Samtaler med foreldrene til innblandede elever
- + Bruk av fantasi (lærere og foreldre)

Prinsipper og kjennetegn

Tiltaksprogrammet bygger på et fåtall nøkkelprinsipper som er utledet fra forskning omkring utvikling og forandring av problematferd, spesielt aggressiv atferd. Det er viktig å prøve å skape både et skolemiljø og et hjemmemiljø som på den ene siden kjennetegnes av varme, positiv interesse og engasjement fra de voksnes side, og av faste grenser mot uakseptabel atferd på den andre. For det tredje bør man konsekvent bruke noen form for ikke-fysisk, ikke-fiendtlig negativ følge (sanksjon) hvis en elev bryter de reglene man er blitt enige om. For det fjerde forventes de voksne i skole og hjem å fungere som autoriteter, i det minste i visse henseender. Man kan også si at tiltaksprogrammet bygger på en autoritativ (NB! *ikke* autoritær) modell for forholdet mellom voksne og barn, der blant annet lærerne forventes å være autoriteter med ansvar for elevenes totalsituasjon, ikke bare deres innlæring, men også for deres sosiale relasjoner.

Programmet har følgende fire delmål:

- Å øke bevisstheten og kunnskapen om mobbeproblemer samt å fjerne en del myter om mobbing og årsaker til mobbing. Å bruke mobbespørreskjemaet i en anonym kartlegging er et viktig steg for å få mer konkret informasjon om forekomst og art av problem på den enkelte skole (14).

- *Å få lærere og foreldre til aktivt å engasjere seg.* Dette innebærer blant annet at de voksne må ta ansvar for, i det minste til en viss grad, å kontrollere hva som foregår blant elevene på skolen. En (men bare én) side av dette er å organisere god inspeksjon i friminuttene. Videre oppfordres lærerne til å gripe inn i mistenkelige situasjoner, og å formidle et klart budskap til elevene: Vi aksepterer ikke mobbing i vår klasse/skole. Lærerne oppfordres også sterkt til å sette i gang med alvorlige samtaler med mobbeoffer og mobbere, og med deres foreldre, hvis man har identifisert eller har mistanke om et mobbeprobler i klassen (som diskutert tidligere). Igjen bør det grunnleggende budskapet være: Vi tillater ikke mobbing i vår klasse/skole, og vi vil sørge for at det blir slutt på det. Selvfølgelig må slike tiltak følges opp og nøye overvåkes av de voksne. Ellers kan mobbeofferets situasjon lett komme til gå fra «vondt til verre».
- *Å utvikle klare regler mot mobbing.* Følgende regler har vist seg å være et godt utgangspunkt:
 - «Vi skal ikke mobbe andre.»
 - «Vi skal forsøke å hjelpe elever som blir mobbet.»
 - «Vi skal også være sammen med elever som lett blir alene.»

Et slikt sett av regler kan også tjene som grunnlag for diskusjoner i klassen om hva som menes med mobbing, og hvilke negative følger (sanksjoner) som man skal gripe til når elever bryter reglene. Klasserådet (regelmessige klassemøter) er et bra forum for slike diskusjoner, og man kan der følge opp hvordan elevene forholder seg til de fastsatte reglene og om de planlagte tiltakene fungerer som de skal. Det er viktig at læreren konsekvent anvender en eller annen



Illustrasjonsfoto: Samfoto

form for negative følger ved brudd på reglene, men også at han eller hun gir rikelig med ros når reglene blir fulgt.

- *Å gi støtte til og effektiv beskyttelse av mobbeofferet.* Hvis det ovennevnte regelverket etterleves, vil det vanligvis være et godt vern for elever som lett blir mobbet. I tillegg kan læreren gi hjelp ved å prøve å få «nøytrale» eller veltilpassede elever til å forbedre situasjonen for mobbeofrene på ulike måter. Læreren kan videre bruke sin fantasi for å hjelpe mobbede elever til å hevde seg i klassen på en positiv måte og til å gjøre seg nyttige og verdifulle i kameratenes øyne. Foreldre til mobbede barn oppfordres til å motivere dem til å ta kontakt med nye kamerater, og å vise dem i detalj hvordan de kan bli kjent med andre, og hvordan de kan opprettholde vennskapelige forhold.

Selv om mange av tiltakene i dette skolebaserte programmet ikke direkte berører elevenes foreldre, er det av stor betydning at foreldre kjenner til at det finnes et slikt tiltaksprogram med vitenskapelig dokumenterte virkninger. Det er også viktig å vite at dette tiltaksprogrammet ikke krever store investeringer i form av tid eller midler; det dreier seg fremfor alt om lærernes og rektors holdninger, atferd og rutiner. *Man kan altså oppnå en dramatisk reduksjon av omfanget av mobbing med forholdsvis enkle, men velvalgte midler.*

Med denne kunnskapen kan enkelte foreldre eller grupper av foreldre på en skole *legge et visst press på skolen* for å få innført effektive problemreducerende og forebyggende tiltak. Det kan i denne sammenheng være verdt å vite at rektor ved hver skole, ifølge et nylig utsendt rundskriv (1996) fra Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet (15), er blitt pålagt å utarbeide en egen handlingsplan mot mobbing for skolen – i nært samarbeid med elever og foresatte.

Man skal her være klar over at mobbing i skolen er et problem som ikke kan løses én gang for alle. Det må følgelig finnes en *permanent beredskap* til å motarbeide mobbetendenser i skolemiljøet; dette gjøres best ved å ha et godt tiltaksprogram som et fast innslag i skolens hverdag.

7. Hvordan kan vi forebygge mobbing?

Hva slags oppvekstvilkår skaper aggressive barn?

Et fremtredende kjennetegn ved elever som mobber andre, er at de har et aggressivt reaksjonsmønster – at de viser aggressiv atferd i mange ulike situasjoner. En stor del av de aggressive barna har vist slik atferd lenge før de begynte skolen (16). Det blir da viktig å stille spørsmålet: Hva slags oppvekstvilkår fører til utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster?

Det er særlig fire faktorer som har vist seg å være betydningsfulle når det gjelder utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster (17, 18). Det er nok en gang først og fremst gutter som har vært gjenstand for forskning.

For det første spiller foreldrenes og fremfor alt den primære omsorgspersonens følelsesmessige grunninnstilling til gutten en viktig rolle, kanskje spesielt i hans tre–fire første leveår. Mangel på varme og engasjement øker klart risikoen for at gutten skal bli aggressiv og fiendtlig innstilt til sine omgivelser.

Det betyr også mye hvor ettergivende og tillatende foreldrene har vært overfor aggressiv oppførsel fra barnets side. Hvis de primære omsorgspersonene har vært «tolerante» og tillatt mye uten å sette klare grenser for aggressiv atferd mot kamerater, søsken og voksne, fører dette til en økning, og ikke til en reduksjon (som mange synes å tro) av barnets aggressivitet.

Vi kan sammenfatte resultatene så langt med å si at *for lite kjærlighet og omsorg og for mye «frihet» under oppveksten* (særlig førskolealderen) bidrar sterkt til utvikling av et aggressivt reaksjonsmønster.

En tredje faktor som høyner barnets aggresjon, er foreldrenes bruk av såkalte maktorienterte oppdragelsesmetoder som fysisk avstraffelse («juling») og voldsomme følelsesutbrudd. «Vold avler vold.» Det er altså viktig å sette klare grenser og ha visse faste regler for barnets atferd, men det må ikke gjøres med juling, fysisk avstraffing og lignende metoder.

Endelig spiller *barnets temperament* en rolle ved utviklingen av et aggressivt reaksjonsmønster. Et barn med et aktivt og hissig lynne utvikles lettere til en aggressiv tenåring enn et barn med et ordinært eller mer rolig temperament. Effekten av temperamentsfaktoren er imidlertid svakere enn av de første to forholdene: *mangel på kjærlighet og uklare grensesetting*.

Det bør understrekes at dette er hovedtendenser. I enkelte tilfeller kan andre faktorer – som fravær av en far eller nærvær av en brutal far – ha spilt en sentral rolle, og årsakssammenhengene kan vise seg å være noe annerledes.

Hjørighet og grenser

Disse resultatene og annen forskning om barns oppvekstvilkår kan gi opphav til følgende viktige, generelle konklusjon:

Mye kjærighet og engasjement fra oppdragerens side, klare grenser for hva som er tillatt og ikke-tillatt oppførsel samt anvendelse av ikke-fysiske oppdragelsesmetoder, skaper ikke-aggressive, harmoniske, og selvstendige barn.

Man kan regne med at denne konklusjon gjelder for så vel gutter som jenter, og at de nevnte faktorene er viktige både for yngre og eldre barn/ungdommer. Når barna er i tenårene, er det også av stor betydning at foreldrene forsøker å ha et noenlunde godt tilsyn med barnets aktiviteter utenfor skolen, hva det driver med, og hvem det er sammen med. De fleste uønskede aktiviteter, også mobbing og antisosiale eller kriminelle handlinger, foregår vanligvis når foreldrene ikke vet hva barnet holder på med, eller når de eller andre voksne ikke er til stede.

De fire oppdragelsesfaktorene vi har nevnt som er viktige for utviklingen av et aggressivt reaksjonsmønster, er naturligvis ikke uavhengige av forholdet mellom de voksne i familien. Mange konflikter med stadig uenighet og åpen krangel mellom de voksne – enten det fører til skilsmisse eller ikke – skaper utrygge forhold for barna og er forbundet med bruk av mindre gode oppdragelsesmetoder av den typen som er nevnt ovenfor. For å redusere mulige skadevirkninger bør foreldrene i hvert fall unngå å trekke inn barnet som forbundsfelle i konflikter med den andre parten. En del forskning tyder også på at konflikter mellom foreldrene har mindre negative følger når de tas opp i enerom enn når de utspilles åpent overfor barnet.

Det er også av interesse å vite noe om hvilke forhold som viste seg ikke å ha sammenheng med guttenes aggresjon i de nevnte undersøkelser. Dette gjelder blant annet familiens såkalte sosioøkonomiske forhold som inntektsnivå, utdanning og bostandard. Det finnes altså aggressive og ikke-aggressive barn og unge i alle samfunnslag, og det samme gjelder barn og unge som blir mobbet. Man kan altså i de fleste tilfeller ikke forklare at en elev mobber eller blir mobbet som en følge av dårlige sosiale eller økonomiske forhold i familien. Det er heller ikke noen sammenheng mellom familiens sosioøkonomiske forhold og de fire oppdragelsesfaktorene. Det ser altså ut til at det finnes forholdsvis like mange «gode» og «mindre gode» foreldre i alle samfunnslag.

For å unngå at barna utvikler aggressive reaksjonsmønstre, må man altså som foreldre prøve å ta i bruk så gode oppdragelsesmetoder som mulig og skape hensiktsmessige oppvekstvilkår for barna. Resultatene som vi har rapportert om, gir en viss pekepinn om *hva foreldre kan gjøre og helst ikke bør gjøre* for å unngå at barna deres utvikler seg i aggressiv retning. (Se også «Hva kan foreldrene til en mobber gjøre?» s. 22)

«Foreldrevettregler»

I tillegg vil vi gjengi noen generelle foreldrevettregler som kanskje kan være til nytte for omsorgspersoner som ønsker å gi barn gode oppvekstvilkår. Her er et utvalg av opprinnelig ti foreldrevettregler signert Aud Fossen og tidligere barneombud Målfrid Grude Flekkøy (19, 20):

- Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk. Barn føler seg trygge når det er grenser rundt dem i dagliglivet. Men de kan ikke la være å utfordre grenser, til det er «sportsinstinktet» for sterkt.
- La barnet føle at det er betydningsfullt. Barn har et stort behov for å føle at det er viktig for foreldrene. Barn vokser på kjærlighet og utfordringer.
- Hold avtaler med barnet. Barn føler seg maktesløse hvis du bryter avtaler uten å ha en god grunn. Hvis det ikke trygt kan stole på deg, hvem kan det stole på da? Husk at det du gjør i dag, er med på å skape fremtiden.
- Skrem ikke barnet unødige. Noen ganger er det nødvendig å advare barnet mot farlige situasjoner, men barn skal ikke skremmes til lydighet. Spar barnet for oppskakende viten om ting det ikke kan gjøre noe med.
- Le *med* og ikke *av* barnet. Barn er stolte, og kan bli dypt såret når de føler seg latterlige. Le *med* barnet, humor er en fin ting. Le ikke *av* barnet, klovnens maske kan dekke over mye tristhet.
- Husk å rose barnet ditt. Oppmuntring og gode ord motiverer barnet til samarbeid. Positiv støtte styrker barnets selvfølelse og skaper pågangsmot. Livet er fullt av nye utfordringer. Da er det godt å ha tro på seg selv.
- Husk at du er et forbilde for barnet. Barnet har knyttet seg til deg med sin dypeste kjærlighet og beundring. Derfor ønsker det å bli lik deg – i alle fall mens det er lite. Det du gjør, det gjør barnet. Det du sier og mener, det gjentar barnet.

8. Sluttord

Vi har i dag en hel del systematisk kunnskap om mobbing blant barn og unge. Vi har også tiltaksprogram som har dokumenterte positive virkninger når det gjelder å minske og forebygge mobbeproblemer. Når alt kommer til alt, er det de voksnes vilje og engasjement som avgjør hvor mye mobbing som skal få forekomme i våre skoler og andre barne- og ungdomsmiljøer. Under forutsetning av at vi samarbeider, kan mye oppnås med forholdsvis enkle midler. Slik innsats vil gjøre livet lettere for mange tusen barn og unge i Norge!

Referanseliste

- (1) Olweus, D.: *Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre.* Universitetsforlaget, Oslo 1992.
- (2) Olweus, D.: *Bullying at school: What we know and what we can do.* Blackwell Publishers, Oxford 1993.
- (3) Olweus, D.: Annotation: Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35/1994, 1171-1190.
- (4) Olweus, D.: *Hakkekyllinger og skolebøller. Forskning om skolemobbing.* Cappelen, Oslo 1974.
- (5) Olweus, D.: «Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes.» In K.H. Rubin, & J.B. Asendorf (eds.): *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood.* Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1993.
- (6) Olweus, D.: *Aggression in the schools. Bullies and whipping boys.* Hemisphere Press (Wiley), Washington, D.C. 1978.
- (7) *Svensk Författningssamling (SFS) 1993:1679.*
- (8) *Läroplan för grundskolan (Lpo 94), s. 14.*
- (9) Olweus, D.: «Derfor trenger vi mobbeloven.» *Dagbladet*, 18.01.1994; NOU 1995:18 «Ny lovgivning om opplæring», kap. 25.4.
- (10) «Klasseforeldremøte». Foreldreutvalget for grunnskolen, Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet (KUF), 1994.
- (11) Flo, K-M.: «Læreren og hjemmene.» Foreldreutvalget for grunnskolen, Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet (KUF) 1992.
- (12) Olweus, D.: «Farstametoden en olycka för svensk skola.» *Lärartidningen (Stockholm) 13/1994, 22-23.*
- (13) Olweus, D.: «Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program.» In D. Pepler, & K. Rubin (eds.): *The development and treatment of childhood aggression.* Erlbaum, Hillsdale, N.J. 1991.

- (14) Olweus' spørreskjema om mobbing finnes også på norsk (en versjon for klassetrinn 2–4, og en annen for trinn 5–9 og over). Informasjon om bruk av spørreskjemaet etc. kan fås ved henvendelse til D. Olweus, HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen, Øysteinsgate 3, 5007 Bergen.
- (15) Rundskriv F-4/96: «Mobbing i skolen. Kirke-, utdannings- og forskningsdepartementet» (1996).
- (16) Olweus, D.: «Stability of aggressive reaction patterns in males: A Review», *Psychological Bulletin*, 86/1979, 852-875.
- (17) Olweus, D.: «Familial and temperamental determinants of aggressive behavior in adolescent boys: A causal analysis», *Developmental Psychology*, 16/1980, 644-660.
- (18) Olweus, D.: «Vad skapar aggressiva barn?» I A.O. Telhaug & S.E. Vestre (red.): *Normkrise og oppdragelse*. Didakta, Oslo 1981.
- (19) «Foreldrevettreglene», *Bergens Tidende*, 22.10.1994
- (20) Raundalen, M.: *Det viktigste i barneoppdragelsen*. Pedagogisk Forum, Oslo 1996.

Noen generelle referanser

- Bjurgren, J.(red.): *Vold*. Kirke-, utdannings-, og forskningsdepartementet, 1994.
- Helgeland, I. M. (red.): *Forebyggende arbeid i skolen – en pedagogisk utfordring*. Kommuneforlaget, Oslo 1996.
- Olweus, D.: *Mobbing i skolen: Hva vi vet og hva vi kan gjøre*. Universitetsforlaget, Oslo 1992.
- Raundalen, M.: *Det viktigste i barneoppdragelsen*. Pedagogisk Forum, Oslo 1996.
- Roland, E. & G. Sørensen Vaaland: *Mobbing i skolen – en lærerveiledning*. Kirke-, utdannings-, og forskningsdepartementet, Oslo 1996.

Materiell i forbindelse med programmet for foreldreveiledning

1. "Det viktigste i barneoppdragelsen"

Bok om temaene: Utvikling av empati og styring av aggresjon. For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage, barneverntjeneste og skole, m.m.
Magne Raundalen
Pedagogisk Forum.
Oslo 1996.

2. Samspill foreldre og barn

Program for å styrke kontakt og samspill mellom foreldre og barn i aldersgruppen 0-2 år:

1. Ringperm *Samspill foreldre og barn* med tekststark til foreldre .
Frode Heian
2. Bok *Tidlig samspill. Veileder for helsestasjonspersonell.* Frode Heian
3. Video *Tidlig samspill - en eksempelsamling.* For foreldregrupper. ISP-TV avd. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar
4. Video *Når du og jeg er sammen.* For foreldre om samvær med barn 0-6 år. ISP-TV-avd. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar
5. Bok *Ledet Samspill.* For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage og barneverntjeneste, m.m. Karsten Hundeide Vett & Viten AS, Asker 1996
6. Video *Ledet samspill - program for helsestasjon. Video Ledet samspill - program for barnehage* ISP-TV avd., Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar
7. Informasjonshefte *Åtte temaer for godt samspill.* For foreldre som deltar i grupper. Karsten Hundeide

3. ICDP - International Child Development Programmes

Program for å fremme barns psykososiale utvikling:

1. Tre bøker for foreldre *Du og jeg, Sammen ut i verden og Samspill, selvstendighet og samarbeid.* Henning Rye Vett & Viten AS, Asker 1996.

2. Video *Når du og jeg er sammen.* For foreldre om samvær med barn 0-6 år. ISP-TV-avd. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

3. Bok *Ledet Samspill.* For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage og barneverntjeneste, m.m. Karsten Hundeide Vett & Viten AS, Asker 1996

4. Video *Ledet samspill - program for helsestasjon. Video Ledet samspill - program for barnehage* ISP-TV avd., Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

5. Informasjonshefte *Åtte temaer for godt samspill.* For foreldre som deltar i grupper. Karsten Hundeide

4. Temahefter

1. *Adopsjonsfamilien. En veileder for adoptivforeldre* Amalia Carli og Monica Dalen
Pedagogisk forum 1997

2. *Mobbing blant barn og unge. En foreldreveiledning.* Dan Olweus og Cecilia Solberg
Pedagogisk forum 1997

3. *Foreldre - til barns beste. Om barneoppdragelse før og nå.* Harald Thuen og Hilchen Sommerschild
Pedagogisk forum 1997

4. *Små barns sorg. Informasjon og veiledning til foreldre.* Atle Dyregrov
Pedagogisk forum 1997

5. *Syke barn i familien. Informasjon og veiledning til foreldre.* Elin Hordvik og Marianne Straume
Pedagogisk forum 1997

6. *Barn og unges medie-verden. Informasjon og veiledning til foreldre.* Karin Hake
Pedagogisk forum 2000

7. *Fedre og barn. Informasjon og veiledning til foreldre.* Berger J. Hareide og Jan B. Moe
Pedagogisk forum 2000

Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverksloven og fotografiloven eller i strid med avtaler om kopiering som er gjort med Kopinor, interesseorgan, eller rettighetshavere av åndsverk.

