

Nogle gode råd til dig der bliver mobbet.

I understående er der en række fine råd.

Som mobbeoffer kan disse dog synes alt for enkle og simple. Men de er gode nok

I selve medlemsområdet er der mange flere redskaber til dig, samt en uddybning af understående emner.

Tal med dine forældre

Det er vigtigt at du prøver at formidle, hvad du oplever i skolen hvis du bliver mobbet.

Tal med en ressourceperson du kender

Det er ikke altid man lige kan formidle specifikke situationer/ting til sine forældre.

Hvis det er sådan for dig, så er det vigtigt at du finder en anden ressourceperson at tage fat i.

Det kan være:

- En onkel eller tante
- En bedsteforældre
- En ven/veninde
- Venners forældre
- Din træner i klubben

Fortæl din lærer om at du bliver mobbet

Det er supervigtigt at du fortæller til din lærer, at du bliver udsat for noget du tror er mobning.

Læreren er den enkeltperson der kan gøre mest for at hjælpe dig.

Hvis din lærer ignorerer dig, eller ikke mener det er et problem, så er det vigtigt du siger det til en anden voksen.

Søg hjælp på nettet, forskellige organisationer har hjælpelinjer du kan kontakte

Der findes en række hjemmesider som tilbyder noget praktisk hjælp – brug google 😊

Gør ting der gør dig glad

Søg områder i dit liv som giver dig glæde

Øv dig i at stoppe negative tanker

Mobning giver negative tanker til den der bliver mobbet. Øv dig i at stoppet disse. I medlemsområdet er der en mængde redskaber til at arbejde med dette.

Søg andre fællesskaber

Søg fællesskaber der giver dig energi

I medlemsområdet finder du en lang række stærke redskaber, som kan hjælpe dig på vej tilbage.

Det er ingen der tror på mig

Det er dine oplevelser der gælder og er rigtige.

Hvis du formidler hvad der sker for dig og de voksne siger noget a la:
"ej det kan altså ikke være rigtigt..."

Så er det altså de voksne der er noget galt med.

Det er din virkelighed og dig der ved hvad der sker. Derfor hvis du oplever manglende tro på din oplevelse, er det vigtigt at du insisterer på at du har ret.

Aldrig give op!

Søg støtte.



Kan du/jeg selv gøre noget ved mobningen?

JA – indtil et vist punkt er der muligheder for, at du selv kan gøre noget.

Men det er meget meget nemt at skrive, og meget svært at gøre.

I medlemsområdet er der en række barometre der beskriver, hvad der sker for den der bliver mobbet.

Hvis du er mentalt stærk og har noget overskud, ville jeg mene at indtil trin 4 på denne skala, har du mulighed for at gøre noget selv i forhold til mobningen.



Kommer du over skala 4 er det ude af dine hænder og du skal have hjælp for at komme videre.

At søge hjælp er vigtigt, og du skal ikke se det som et nederlag. Også voksne der bliver mobbet kan ikke klare dette selv.

Hvad kan du gøre?

Well – det er lidt situationen der bestemmer dette.

Det du kan prøve, er at tage bestik af situationen og se om der er nogle af de andre elever du kan tage fat i og sige hvad du oplever.

Hvis det er muligt – find en "buddy" der kan have din ryg.

Du kan henvende dig direkte til dem der mobber dig, eller står for mobningen, og sige hvad du oplever.

Det er nemt for mig at skrive dette – det er dig der skal udføre det, og det er bestemt ikke lige så nemt at udføre.

Så min største respekt for dig bare at læse disse linjer.

Som skrevet tidligere... hvis du har overskuddet så prøv, at handle dig ud af det!

Hvad og hvor forekommer mobning?

Direkte mobning

Det er direkte mobning når du konfronteres hver dag på den ene eller anden måde. Det kan være både psykisk og fysisk.

Det er også direkte mobning hvis du bliver holdt specifikt ude i forhold til gruppearbejde eller andre steder hvor I laver noget sammen fysisk

Indirekte mobning

Indirekte mobning, som er lige så slemt som direkte mobning, er når nogen sætter rygter i gang om dig, sladrer om dig eller helt ignorerer dig.

Digital mobning

Digital mobning er alt det du bliver udsat for på sociale medier.

Du skal være opmærksom på, at du og dine kammerater sandsynligvis er en del steder på nettet, som dine forældre ikke engang kender til.

Der kommer hele tiden nye digitale platforme og du er der før dine forældre er der. Det er ikke engang sikkert at de nogensinde kommer til at høre om en digital platform før den er væk igen.

Derfor er det vigtigt at du fortæller om hvor mobningen foregår.

Hvad der sker her kan de ikke have kendskab til, hvis du ikke fortæller dem det.

Så hvis du bliver mobbet digitalt – SIG DET til en voksen du kender.

Hvad du måske tror bare er grænseoverskridende, kan i andres øjne være meget voldsomt. Og også mobning.

Lærermobning

Det er trist at skrive, men det sker desværre. Hvis dette sker for dig, er det vigtigt, at du dokumenterer hvad din lærer siger og udsætter dig for.

Lærermobning kan være:

- Nedsættende kommentarer
- Racistiske kommentarer
- Kommentarer i forhold til noget specifikt i forhold til dig
- Kommentering af dit faglige niveau
- Hvis du er i tvivl så spørg en anden voksen som ikke er tilknyttet din skole og sig til vedkommende hvad du oplever

Det kan desværre også være fysisk mobning.

Din lærer/underviser må på ingen måde, røre ved dig på en måde, som du føler ubehag ved.

Nogle mennesker og lærere rører intuitivt ved andre mennesker. Som for eksempel de lægger en hånd på din skulder når de taler til dig. Hvis den v

Det er vigtigt, at du skelner mellem dem som bare gør det, og så hvor du bliver intimideret. Altså hvor du mærker mishag, når læreren rører dig. Det er dig der bestemmer, hvad der er hvad!

Hvordan er det at blive mobbet?

Vi mennesker er sociale væsner. En af de vigtigste ting for os mennesker er, at tilhøre et fællesskab.

Mobning går netop ud på at isolere dig fra fællesskabet.

Måden du vil blive isoleret på kan forekomme på mange forskellige måder. Direkte mobning, indirekte mobning og meget mere.

Mobning kan skade dig for livet – og er derfor noget af det værste vi mennesker kan blive udsat for.

Og derfor også vigtigt at prøve at undgå, og søge hjælp til at komme væk fra.

Så hvordan er det?

Fordi mobning forekommer på mange forskellige måder og fordi vi er forskellige som mennesker, er det forskelligt for hvert enkelt menneske.

Derfor findes der ingen beskrivelse af præcist hvordan det er.

Men sådan helt generelt – det er noget af det værste vi kan blive udsat for som menneske!

Som Olivia, et tidligere mobbeoffer jeg engang arbejde sammen, med og som med held dygtighed og supervilje kom igennem en sindssyg hård mobbesag, en gang sagde:

”Det fucker med din hjerne”

Hvis du er vidne til mobning

Du ved det! Du ved at det er mobning.

Og du er bange for at, hvis du siger noget i forhold til dette, kan det gå ud over dig!
Det er sådan mobning er.

Men du har et ansvar, både over for dig selv som menneske, men også for den som det går udover.

Det er supernemt at skrive – men jeg ved også, at det er din virkelighed og at det kan være svært at gøre noget i situationen.

Det kan du blandt andet gøre hvis du er vidne til mobning:

- Hvis du har styrken og overskuddet kan du selv sige fra i klassen og hjælpe den enkelte. Men du skal have styrken og kende de sociale strukturer i klassen.
- Du kan sige det til offeret at du oplever det og at du gerne vil hjælpe
- Sig det til en lærer
- Sig det til dine forældre – de er i netværk med andre forældre og lærerne og kan formidle det videre til disse

Det der er vigtigst er, at du gør noget.

Tænk hvis det var dig.

Det kan du være opmærksom på hos en der bliver mobbet.

Når et menneske bliver mobbet, mistrives det også. Som udenforstående kan du observere andre mistrives.

Hvis en af dine klassekammerater mistrives og du lægger mærke til det, kan du altid spørge den enkelte om hvordan han eller hun har det.

Hvis han eller hun prøver at slå det hen med at "det er lige meget" så kan du altid sige det til din lærer eller en voksen.

Her er 6 tegn på psykisk mistrivsel:

Denne tekst er en kopi fra en anden hjemmeside. Vi kan ikke finde (huske) fra hvor, men det giver god mening det der står.

Psykisk mistrivsel hos dit barn kan indikere, at der måske er mobning i klassen eller dit barn bliver udsat for mobning.

1) Tristhed, irritation og vrede

Nogle børn, der lider af psykisk mistrivsel, kan virke triste, irriterede eller vredere end de plejer.

2) Klager over ondt i maven eller hovedet

Det er typisk, at børn, der ikke trives psykisk, får fysiske symptomer. Derfor vil nogle børn f.eks. klage over hovedpine eller ondt i maven.

3) Trækker sig fra kontakt og samvær

Det kan være et tegn på psykisk mistrivsel, hvis barnet trækker sig fra samvær med venner og familie, aktiviteter og kontakt med andre. Det kan også være et tegn, hvis barnet omvendt kommer i mange konflikter med andre børn.

4) Kan ikke finde ro og tryghed hos voksne

Nogle børn vil søge efter voksenkontakt og voksne omkring dem, men alligevel have svært ved at finde ro.

5) Problemer med at spise eller sove

Psykisk mistrivsel kan vise sig ved, at børnene får problemer med at spise eller sove.

6) Virker uroligt/rastløst eller passivt og energiforladt

Nogle børn kommer til at føle sig rastløse og urolige, når de psykisk ikke har det godt. Nogle børn vil omvendt virke passive og energiforladte.

Reager på signalerne i tide..!

Klage over mobning

Du kan klage over dit barns mobbesag, hvis du føler at du ikke er blevet mødt i dette eller at du mener at skolen ikke har gjort det godt nok.

I medlemsområdet er der en lang række handlemuligheder for dig der er berørt af mobning. Og dette på stort set alle niveauer.

På følgende link kan du klage til den nationale klageinstans mod mobning:

<http://dcum.dk/grundskole/klageinstans-mod-mobning-grundskole/foraeldre/hvis-du-oensker-at-klage>

L

inks

Forskellige links hvor du kan søge mere om mobning, rapporter mm.

Mobbehåndbogen.dk 😊

Dcum.dk

Bornsvilkar.dk

Skole-foraeldre.dk

Redbarnet.dk

Redbarnetungdom.dk

Maryfonden.dk

Og en masse andre steder hvor der findes masser af materiale og viden om mobning.