



Barn og unges forslag til tiltak for å hindre digital mobbing
i Sandnes

Forord av Sandnes ung- domsråd

Alle barn og unge har rett til et oppvekst- og læringsmiljø uten mobbing.

I Sandnes har vi nulltoleranse for mobbing! Dessverre vet vi at det er barn og unge i Sandnes som enda blir utsatt for mobbing. Dette må vi gjøre noe med!

At barn og unge i dag bruker mye internett og mobiltelefon, har ført til at mobbingen skjer også her. Mye av mobbingen blir derfor mer skjult enn tidligere, og dermed vanskeligere for voksne å legge merke til. Selv om mobbingen skjer på andre arenaer enn tidligere, er virkningen den samme for den som mobbes!

I ungdomsundersøkelsen for Sandnes kommune 2010, sier 13,7% at de har blitt mobbet over mobil mer enn 10 ganger. 56% av de som har mottatt mobbemelding over internett oppgir at de er plaget av bekymring. 48% av de som har mottatt mobbemelding på mobil, oppgir at de er plaget av bekymring.

Ungdomsrådet har et stort ønske om å arbeide for å bedre barn og unges psykiske helse. Det kan vi gjøre blant annet gjennom å bekjempe mobbing. Vi har derfor arbeidet for at Sandnes kommune skal signere nytt mobbemanifest. Vi har også sammen med elevrådene på alle skolene i Sandnes, laget dette heftet hvor vi kommer med forslag til hvordan man kan arbeide i Sandnes for å hindre digital mobbing. Vi har valgt å ha hovedfokus på digital mobbing, for vi ser at på dette området kan barn og unge lære mye til voksne!

Alle mennesker må selv ta ansvar for å ikke mobbe, men barn og unge trenger også voksne som er observante og følger med slik at også denne type mobbing blir tatt tak i. I dette heftet kommer vi med forslag til tiltak som kan hindre digital mobbing. Vi gir innspill på spørsmålene:

- Hva kan jeg gjøre for å hindre digital mobbing?
- Hva kan klassen gjøre å hindre digital mobbing?
- Hva kan skolen gjøre for å hindre digital mobbing?
- Hva kan elevrådene gjøre for å hindre digital mobbing?
- Hva kan foreldrene gjøre for å hindre digital mobbing?
- Hva kan kommunen/politikerne gjøre for å hindre digital mobbing?

Vi må stå samlet for å bekjempe mobbing!

Takk for at du bidrar og er modig, romslig og sunn!

Sandnes ungdomsråd,



Hva kan kommunen/ politikernes gjøre for å hindre digital mobbing?



Barneskolen

Tips til ulike kampanjer som kommunen kan arrangere:

- årlig anti- mobbeuke i Sandnes
- ha ballonger med digitalmobbing - nei takk på
- "Ikke mobb"- taler med ulike kule kjente folk. Invitere kongen
- besøk av kjente, kule folk på skoler som snakker om å hindre digital mobbing
- Invitere Sandnes-Ulf spillerne om å lage video mot digital mobbing/ mobbing

Reklamere på nettsiden for Kripos sin "røde knapp"

Trivselsprogram på alle skoler

Konfiskere mobilen etter mobbing

Sende et info skriv til rektor på alle skolene om hva som skjer hvis det er mye mobbing på skolen

Ha flere mobbeundersøkelser med alternative svar: Hva mener du kan bli gjort for å hindre mobbing?

Bruke mediene for å påvirke

Utdanning av lærere hvor de kan lære mer om hva de kan gjøre for å hindre digital mobbing

Ha presentasjoner på alle skoler om hva digital mobbing er, og hva det kan føre til

Lage en nettside om og i mot digital mobbing

Ungdomsskolen

Gi informasjon om konsekvenser for skolen hvis det er mye mobbing

Egen avdeling/ "politi" som passer på

Ha et mobbeprosjekt for kommunen

Ha fokus på konsekvenser av mobbing

La unge få lage en reklamefilm om digital mobbing som vises på kino, Tv og radio

Legge til rette for anonym innringning til politi/barnevern/ skole

Ha støttegrupper/samtalegrupper for mobbeofre og familien

Lage kontrakter til ulike fritidsmiljø om at de skal arbeide for et godt miljø på nett og ellers

Arrangere kampanjer, marsj, demonstrasjoner og aksjoner mot mobbing

Utdanning/informasjon om digital mobbing for "eldre"

Obligatorisk kurs for politikere om digital mobbing

Informere barn og unge om hvor de kan ringe når de opplever mobbing. Lag plakater og ha nødtelefoner



Hva kan foreldrene gjøre for å hindre digital mobbing?



Barneskolen

Foreldre må være oppdatert og følge med (For eksempel sjekke loggen på internett)

Foreldre må bry seg!

Barn og foreldre må bli enige med hverandre. Vi må være åpne med hverandre

Foreldre må spør om hvem du snakker med på nettet

Passe på vennene de har på Facebook

Være venn med ungen sin på nettet

Foreldre bør ha tilgang til passord og brukernavn på nettet, men ikke gå inn uten å si i fra

Foreldre må vise at de er til å stole på

Foreldre bør snakke med andre foreldre om digital mobbing.

Foreldre bør snakke med lærerne om mobbing og digital mobbing

Voksne kan lære av hverandre og av barna

Foreldre og barn bør av og til sjekke Facebook i sammen. –Men ikke meldinger. De trenger ikke sjekke alt.

Foreldre bør sjekke personverninnstillinger

Foreldre bør blokkere sider som ikke er passende

Hvis man har blogg må foreldrene følge med å lese bloggen

Foreldre må advare barna sine om hva som kan skje på nettet

Ungdomsskolen

Foreldre må ta ansvar - men ikke overdrive

Foreldre må støtte hvis noe skjer

Kjenne til ubehagelige nettsider og sette grenser for å gå på disse sidene

Foreldre må passe på at ungdommene er med på aktiviteter

Ta opp med lærere hvis digital mobbing skjer

Snakke åpent med ungdommene - vi må stole på hverandre

Informere ungdommen om hva som kan skje hvis man mobber

Mange ungdommer vet mer enn foreldrene om nettet; Lær av oss!

Vi skulle ønske foreldrene våre kunne mer om Facebook og internett. De trenger utdanning!

Foreldre må informere hjemme om hva som kan skje når man legger ut bilder og eksponerer deg selv. (Gjelder både tekst og bilder)

Foreldre må ta digital mobbing seriøst

Passe på at ungdommen er sikker på internett

Være med å sjekke Facebook. La foreldrene vite brukernavn og passord

Foreldre må være venn med barnet sitt på Facebook

Være gode forbilder og tenke på hva de selv legger ut på nettet



Bilder fra elevråds-kursene hvor vi arbeidet med å lage forslag til tiltak for å hindre digital mobbing



Ungdomsrådets leder Oda Tjetland, og de andre representantene fra ungdomsrådet, ledet arbeidsgruppene med elevrådselever .



Elevrådselever fra Sandnesskolen sammen med medlemmer fra ungdomsrådet



M
O
D
I
G

R
O
M
S
L
I
G

S
U
N
N

Sandnes kommunes verdier kan brukes i arbeidet mot mobbing!



Hva sier lærerne om hvordan de kan arbeide for å hindre digital mobbing?



Bygge gode relasjoner med elevene for å utvikle gode læringsmiljø fritt for mobbing

Voksne på skolen må være tydelige voksne, slik at alle elevene er klar over hva grensene er på skolen

Få med seg elevrådet i arbeidet mot digitalmobbing, og la dem snakke om dette i klassene

Leie inn gode foredragsholdere som kan noe om digital mobbing

Formidle til elevene om at de må si i fra til oss, vi ønsker å hjelpe!

Samarbeide godt med foreldrene

Styre mobilbruk

Lærere må arbeide med å forbygge mobbing gjennom undervisningen. Vi må stille spørsmålene: Hva er digital mobbing? Hva kan konsekvensene av mobbingen bli?

Vi kan gi elevene ulike case om digital mobbing som de kan reflektere rundt

FAU kan ha foreldremøter om mobbing/digital mobbing

Voksne må være forbilder og si nei til mobbing på alle arenaer. Være bevisst når vi ser mobbing på TV, internett. Vi må bry oss når vi f.eks ser kjendiser som er morsomme på andres bekostning.

Lære elevene å si stopp!

Voksne bør følge med på nettet, for å følge med på hva elevene gjør

Tidlig innsats – barn i småskolen bør lære tidlig om nettvett

Arrangere vennegrupper på skolen

Ha trivselsvakter i friminuttene

Arbeide med sosiale ferdigheter. (Art, Zippis venner o.l)



Hva kan elevrådet gjøre for å hindre digital mobbing?



Barnetrinnet

Elevrådet kan snakke i klassene om digital mobbing

Elevrådet kan følge med i friminuttene

Arrangere anti- mobbeaksjoner

Ha klare mål mot mobbing

Trivselsprogram- leker som inkluderer alle i friminuttene

Arrangementer mot digital mobbing (Facebookgrupper og Itslearning for de som er under 13 år)

Gjennomføre spørreundersøkelser

Lage informasjonsskriv om digital mobbing

Opplæring av lærerne om digital mobbing

Samarbeid mellom elever

Belønning hvis skolen får nedgang i digital mobbing

Vise at det er ukult å mobbe

Elevrådet kan ha møter med lærerne som tar utfordringer videre til ”høyere makter”

Bruke FAU

Bruke Barn- og unges bystyre (BUBS)

Gå inn for begrenset mobilbruk

Ha nettbruk regler

Være gode forbilder for de andre elevene på skolen

Ungdomstrinnet

Aksjoner- sette hånden ned mot mobbing!

Ha mobbekurs for lærerne om digital mobbing

Sette fokus på digital mobbing og mobbing generelt. Informere lærere, elever om hva digital mobbing er

Arrangere arrangementer for å bedre skolemiljøet på tvers av klassene (juleball, turneringer)

Elevrådet kan ha presentasjoner om hva digital mobbing er. Finne løsninger og vise filmer om nettmobbing

Elevrådet arrangerer en slags konkurranse med premier til de klassene som klarer å opprettholde et godt klassemiljø og o-mobbing!

Skolen blir med i organisasjoner som arbeider mot mobbing

Gjennomføre undersøkelser og bruke logg for å finne ut hvordan miljøet er, og sjekke om det blir mindre mobbing ved skolen

Mer sosiale samlinger som får folk til å trives, på tvers av skolen

Arrangere trivselsaktiviteter, ta vare på hverandre

Elevrådet kan gå rundt på skolen med rektor å snakke med klassene om mobbing



Hva kan jeg selv gjøre for å hindre digital mobbing?



Barneskolen

IKKE mobbe selv

Si i fra til mobberen (- ene) at det ikke er greit/kult å mobbe. Gjør det på en fin og voksen måte

Respektere andre sin kultur

Rapportere til voksne om digital mobbing så fort som mulig

Inkludere alle (grupper, fester, bursdager, leker)

Sette meg inn i mobbeofferets fotspor☺

Tenke meg om før jeg legger noe ut på nettet

Unngå baksnakking på nettet, bytt emne hvis det skjer

Ikke kommenter frekke ting (For eksempel bilder eller statuser)

Det du ikke tørr si ansikt til ansikt, bør du ikke skrive på nettet

Gi andre positive komplimenter

Ta ansvar

Gi en oversikt til foreldrene om hvilke sider jeg er innpå

VÆR MEG SELV!

Ikke lag falske profiler

Vær et godt eksempel

Ungdomsskolen

Forstå hva digital mobbing er

Avslutte negative samtaler tidlig

Unngå nettesider med tilgang til å være anonym

Tørre å si i fra

Støtte mobbeofferet

Spre kunnskap om negative konsekvenser for digital mobbing

Mobberne trenger også hjelp....

Ikke støtte mobberne

Start en hyggelig samtale med mobberne

Være snill

Inkludere alle

Vise respekt

Være tolerant

Ikke mobbe selv

Tenke før jeg handler

Stå for det jeg mener

Snakke med voksne som jeg stoler på

Vær åpen!

Det er ikke sunt å holde alt for seg selv

Kommuniser skikkelig

Informere om hva som skjer, og hva som forblir på nettesider

Passe på hva jeg selv legger ut på nettet



Hva kan klassen gjøre for å hindre digital mobbing?



Barneskolen

- Snakke om digital mobbing i klassen
- Se saker fra flere sider
- Ta ting på alvor
- Tenke før vi handler
- Inkludere alle i klassen
- Se over dine egne feil, før andres
- Elevene sier hva de mener om digital mobbing i klassen
- Si i fra til lærer hvis noen blir mobbet
- Alle må gjøre alt for å få et godt klassemiljø
- Hvis du ser noen som sliter i klassen, grip inn
- Hvis respekt for alle -uansett kultur, farge, kjønn, popularitet osv.
- Tørr å si i fra i klassen hvis du eller andre blir mobbet
- Støtt mobbeofferet i klassen
- Lag et "prosjekt om digital mobbing
- Ha hemmelig venn i klassen
- Gjennomføre mobbeundersøkelser med navn i klassen
- Pass på alle i klassen
- Passe på at klassen ikke danner gjenger som går mot enkeltpersoner
- Stå opp mot mobberne
- Ha konkurranse om best mulig klassemiljø, den som vinner, vinner noe kjekt!
- Lage et godt psykososialt miljø

Ungdomsskolen

- Inkludere dem som står utenfor
- Ha respekt og toleranse for hverandre
- Informere om når mobbing/digital mobbing skjer i klassen og hjemme
- Aktiviteter for klassen- jevnlig
- Samarbeid mellom elevene
- Kommunisere for å løse konflikt
- Klassedemokrati
- Støtte mobbeofferet
- Være positive og gi gode komplimenter
- Vise at klassen bryr seg i fellesskap
- Ta initiativ
- Ta kontakt og grip inn på nettet og i klassen
- Informere læreren og foresatte hvis digital mobbing skjer i klassen
- Diskutere og jobbe med digital mobbing i klassen
- Sette god standard for god nettatferd
- Dele tanker og meninger i klassen om digital mobbing



Hva kan skolene gjøre for å hindre digital mobbing?



Barne- og ungdomsskolen

- Lærere på skolene må få tilbud om kurs for å lære mer om digital mobbing
- Skolen må snakke med foreldrene til mobber
- Ha fellessamlinger om mobbing/digital mobbing
- Gjennomføre undersøkelser. Premiere hvis det er under et visst antall på skolen som blir mobbet
- Ha felles undervisning om Digital mobbing (slik som Aslaug sin)
- Snakke om digital mobbing i alle klassene
- Ha mobbeaksjoner
- Arrangere anti-mobbedager
- Arrangere sosiale aktiviteter som skaper godt psykososialt miljø
- Ha trivselsprogram og trivselsvakter i friminuttene
- Vennefest – antimobbfest for hele skolen
- Ha elevsamtaler – lærer -elev, gruppesamtaler også uten lærer
- Hele skolen må jobbe mer sammen mot mobbing
- Aktivitetsdag for hele skolen
- Ikke lov å chatte i skoletid
- Skolen bør ha regler for sider man ikke får være på i skoletid
- Legge linker til anti- mobbesider på skolens hjemmeside
- De som blir mobbet får gjøre noe kjekt
- Dele store klasser i mindre klasser
- Vennegrupper på skolen
- I skoletiden skal ingen gå alene
- Lage en plan for friminuttsaktiviteter som alle blir med på
- Jentegrupper og guttegrupper på skolen som lærerne snakker med for å få innblikk i hva som skjer på skolen
- Ikke lov til å holde på med mobil på skolen

