



Plan for et trygt, godt og inkluderende skolemiljø i Søndre Land kommune

Revidert Desember 2024, HE



~~~~~  
SØNDRE LAND  
KOMMUNE



## INNHold:

1. Innledning med rettigheter og verdigrunnlag
2. Definisjoner
3. Skolenes arbeid
4. Forebygge mobbing og krenkelser
5. Håndtere mobbing og krenkelser
6. Rutiner og skjema





# 1. Innledning

Alle elever i Søndre Land kommune har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringsloven §12-2). Elevene skal oppleve tilhørighet og inkludering.

Dersom noen utsettes for krenkende ord eller handlinger, som mobbing, diskriminering, vold, rasisme eller utestenging, har skolen plikt til å sette i gang tiltak for å stoppe dette. Det er nulltoleranse mot mobbing og krenkende atferd (Opplæringsloven §12-3).

Planen beskriver de tiltak som er felles for skolene i Søndre Land, samt tiltak som legges vekt på i arbeidet for å sikre et trygt og godt skolemiljø for alle elever ved den enkelte skole.

## Planen bygger på:

### 1. FNs barnekonvensjon

Konvensjonen gir barn grunnleggende menneskerettigheter, og har fire sentrale prinsipper som skal være førende for arbeid med barn:

- Barns rett til vern mot diskriminering (artikkel 2)
- Barnets beste skal være et grunnleggende hensyn (artikkel 3)
- Retten til liv og plikten til å sikre utvikling (artikkel 6)
- Barnets rett til å bli hørt (artikkel 12)

I arbeidet for et trygt og godt skolemiljø er anerkjennelse av barn og unges opplevelse og medvirkning et grunnleggende prinsipp. Barn skal bli tatt på alvor av profesjonelle voksne som tar ansvar for å følge opp saken når de forteller om hvordan de har det.

### 2. Formålsparagrafen i Opplæringsloven

Denne angir verdigrunnlaget for skolen. Formålet med opplæringen er blant annet at elevene skal utvikle «kunnskap, dugleik og haldningar som gjer at dei kan meistre livet sitt og delta i arbeid og fellesskap i samfunnet». Et grunnleggende utgangspunkt for all virksomhet i skolen er at elevene skal få realisere sitt potensial, til det beste for seg selv og andre.

### 3. Overordnet del av læreplanverket

Her utdypes verdigrunnlaget i Opplæringslovens formålsparagraf, og beskriver det grunnsynet som skal prege den pedagogiske praksisen i hele grunnopplæringen. I arbeidet med trygt og godt skolemiljø, vil det være spesielt viktig å jobbe med:

- Menneskeverdet, der de ansatte i skolen skal vise omsorg for og se den enkelte elev, anerkjenne mangfoldet og legge til rette for at alle skal oppleve tilhørighet.
- Sosial læring og utvikling, der man blant annet skal ha fokus på empati, kommunikasjon, samarbeid og selvhevdelse.
- Folkehelse og livsmestring, der man skal ha fokus på å fremme god psykisk helse, hvordan mestre eget liv, selvfølelse og å håndtere tanker, følelser og relasjoner.
- Et inkluderende læringsmiljø der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling, møter trygge og omsorgsfulle voksne, elevmedvirkning og at elevene møter respekt av voksne og medelever.



- Undervisning og tilpasset opplæring skal bygge på innsikt i elevenes behov, varme relasjoner og profesjonell dømmekraft. Elevene skal oppleve motivasjon og læringsglede i undervisningen, og møte et bredt repertoar av læringsaktiviteter og ressurser innenfor forutsigbare rammer.
- Samarbeid mellom hjem og skole, der samarbeidet skal preges av god kommunikasjon til det beste for eleven.

#### **4. Opplæringsloven, kapittel 12**

Loven presiserer alle elevers individuelle rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Formålet med retten er at barn og unge skal være trygge på skolen, de skal oppleve tilhørighet og å være en betydningsfull del av fellesskapet. Det er viktig å merke seg at skolemiljøet ikke er avgrenset til forhold på skolen i skoletiden, men gjelder også skoleveien, på turer og arrangementer i skolens regi i og utenfor skoletiden. For en inngående beskrivelse av innholdet i § 12 vises det til Utdanningsdirektoratets [«rundskriv om skolemiljø»](#)

#### **5. Kommuneplanens samfunnsdel og virksomhetsplan for kommunalområdene Skole og Barnehage for Søndre Land**

Kommunalområdene barnehage og skole følger opp målet med en kommune som er attraktiv for unge familier i etableringsfasen. Kommunalområdene skal gi tjenester av høy kvalitet i barnehage, skole og helsestasjon, slik at det oppnås gode læringsresultater i en trygg og god skolehverdag. Samlet sett skal vi bidra til en bedre folkehelse i kommunen. Utviklings- og innovasjonsarbeid skal prege arbeidet. Kommunalområdenes ressurser skal forvaltes på en god måte. Søndre Land kommunes verdier: Respekt, tillit og mot skal være førende for alt arbeid.

#### **6. Trygghets sirkelen (Circle of Security)**

Med utgangspunkt i tilknytningspsykologi skal de voksne i Søndre Land-skolen styrke sin mentaliseringsevne og utvikle trygge relasjoner til elevene ved hjelp av modellen Trygghets sirkelen. Modellen bidrar til å bevisstgjøre oss om hva barn trenger for å falle til ro og føle seg trygge.

#### **7. Et sosiokulturelt lærings syn**

Læring og utvikling forstås som grunnleggende sosiale prosesser. Det er samspill med andre som gjør læring mulig.



## 2. Definisjoner

**Krenkelser:** Samlebegrep for ord eller handlinger der en persons verdighet eller integritet blir krenket.

Det kan dreie seg om enkeltstående ytringer, handlinger eller ulik form for diskriminering (kjønn, legning, etnisitet eller handicap).

**Mobbing:** Mobbing kan forstås som krenkelser gjentatt mot samme person over tid, og som er rettet mot en som har vanskelig med å forsvare seg (intendert og asymetri). (Olweus & Roland 1983, Smith 2005).

Definisjonen understreker at konteksten alltid har betydning. Handlinger som kan oppleves som «ufarlige» blant likemenn eller av en part, kan være svært alvorlige når de utøves i et skjevt styrkeforhold (maktforhold).

Ulike former for mobbing:

|                     | Direkte       | Indirekte   |
|---------------------|---------------|-------------|
| <b>Tradisjonell</b> | Fysisk/verbal | Baksnakking |
|                     | Kropsspråk    | Rykter      |
|                     |               | Utestenging |
| <b>Digital</b>      | Verbal        | Baksnakking |
|                     |               | Utestenging |
|                     | Visuell       | Rykter      |

Mobbing i et systemperspektiv (sviktende arbeid med normer, verdier, holdninger og grunnleggende forhold i organisasjon og læringsmiljø):

- Klassens liv – eller læringsmiljøet i klassen – spiller en stor rolle for utvikling av mobbing
- Jo mer negativt klassemiljøet beskrives av elevene, jo mer mobbing er det i klassen.
  - Et klima som er preget av redsel: Ikke bare for å bli mobbet, men også for ikke å være flink nok
  - Et klima med utstøtnings-mekanismer: Klasser med liten grad av vilfølelse og inkludering. Elevene og lærerne bryr seg mindre om



hverandre enn i andre klasser. Mobbing blir da en ekstrem grad av utstøtning.

(Helle Rabøl Hansen, 2011)

Nyere mobbeteori legger særlig vekt på forståelsen av mobbing som «sosiale prosesser på avveie»; Fra fokus på at mobbing er knyttet til antall ganger og over tid til at mobbing er sosiale prosesser på avveie (Schott & Søndergaard, 2014). Disse sosiale prosessene er dynamiske, påvirkbare og avhengige av de voksnes holdninger, kunnskap og handlinger i samspill med de genetiske disposisjonene og livsbetingelsene barn og unge lever under. Når mobbing oppstår er dette er en del av det utfordrende livsmestringslandskapet der barn og unge er *totalt* avhengig av de voksnes tilrettelegging for øvelse, støtte og veiledning.



### 3. Skolens arbeid

Å opprettholde og videreutvikle trygge og gode skolemiljøer krever et kontinuerlig og systematisk arbeid. Med kontinuerlig menes det at det systematiske arbeidet må være en rød tråd i skolens arbeid, og ikke bare noe som gjøres når det oppstår ubehagelige situasjoner eller ved oppstarten av et nytt skoleår. Arbeidet skal drives hele tiden, gjennom hele skoleåret.

Det systematiske arbeidet skal være gjennomtenkt og planmessig. Planene og rutinene må være innarbeidet og må følges av personalet når det jobbes med saker som vedrører det psykososiale miljøet til elevene. Skoleledelsen har ansvaret for den daglige oppfølgingen av skolens systematiske arbeid. Skolens ledelse ved rektor og inspektør, følger med og har ansvaret for at det systematiske arbeidet er aktivt, systematisk og planmessig.

Det systematiske arbeidet er tredelt:

- A. Arbeidet med å fremme trygge og gode skolemiljøer er en del av den ordinære pedagogiske praksisen på en skole og er ofte universelle tiltak som kommer alle elevene til gode.
- B. Forebygging av mobbing og andre krenkelser er rettet mot å minske risikoen for at mobbing og andre krenkelser skjer.
- C. Håndtering av mobbing og andre krenkelser handler om hvordan skolen avdekker, stopper og følger opp saker om mobbing og andre krenkelser.



**A. Fremme et trygt og godt skolemiljø**

Et trygt og godt skolemiljø beskytter mot mobbing og andre krenkelser. En forutsetning for å kunne skape et trygt og godt skolemiljø, er et kontinuerlig og systematisk forebyggende arbeid med felles fokus og tilnærming. Det er flere faktorer som fremmer og opprettholder dette:

- a) God ledelse, organisasjon og kultur for læring
- b) Positive relasjoner mellom voksen og elev
- c) De voksnes evne til å lede klasser og grupper
- d) Positive relasjoner blant elevene
- e) Samarbeid med foreldrene

a) God ledelse, organisasjon og kultur for læring

Skoler der alle aktørene har en felles strategi for hvordan de arbeider med skolemiljøet, har størst sjanse til å lykkes. At skolen som organisasjon har god ledelse



og preges av en kultur for læring, har en indirekte effekt på elevenes læringsmiljø og læring. En solid ledelse og organisasjon er en forutsetning for at arbeidet med elevenes læringsmiljø kan foregå kontinuerlig og systematisk, og for å kunne ta i bruk forskningsbasert kunnskap.

Skolene våre skal kunne defineres som «lærende organisasjoner», hvor det er utviklet en kultur for erfaringsdeling og aksjonslæring.

Rektor har ansvaret for at arbeidet med elevenes skolemiljø foregår kontinuerlig og systematisk (aktivt, gjennomtenkt og planmessig – og utføres av alle ansatte ved skolen) jfr. Opplæringsloven § 12-3.

Skolens ordensreglement er retningslinjer for hvordan skolemiljøet skal være. Alle skolene våre skal ha en egen plan og et årshjul for hvordan skolen arbeider for at alle skal ha det bra.

- Planen og årshjulet skal ta utgangspunkt i retningslinjene i dette dokumentet
- Planen skal vise hvilke mål skolen har for arbeidet med skolemiljøet. Planen og årshjulet skal beskrive hvordan skolen arbeider forskningsbasert for å fremme et trygt og godt skolemiljø og for å forebygge og håndtere alle typer krenkelser og mobbing.
- Planen skal vise hvem som skal ha tilsyn, hvor de skal være og hva de voksne skal gjøre når de har tilsyn. Rutinene skal sikre at personalet faktisk observerer, undersøker og griper inn når de ser noe bekymringsfullt, og at de har lav terskel for å melde videre.
- Planen skal være kjent for alle aktører i skolen. Aktivitetsplikten til de ansatte skal fremgå tydelig.
- Planen skal gjennomgås i hele personalet og presenteres på foreldremøte, i elevråd og i SU/SMU ved oppstart av hvert skoleår.
- Skolens plan og årshjul skal evalueres minst en gang i året og evalueringen skal tidfestes i årshjulet.

#### b) Positive relasjoner mellom voksen og elev

Barn og unge har et grunnleggende behov for å bli sett, oppleve tilhørighet, utvikle seg og oppleve mestring. Gode relasjoner mellom voksne og barn er helt sentrale byggeklosser i arbeidet med å skape både trygghet, trivsel og læring. Med gode, proaktive strategier kan alle voksne på skolen bidra til at elevene bygger en god selvfølelse og får motivasjon for læring. De voksne kan hjelpe elevene med å regulere følelser og gi dem trøst og hjelp, i tillegg til at de kan være en trygg havn som utgangspunkt for utforsking.

Gode relasjoner er smittsomt. Når det er gode relasjoner mellom lærer og elever, er det større sannsynlighet for at elevene kan bli trygge i samspill med andre elever. Flere studier viser at gode relasjoner mellom profesjonelle voksne og elever har en klar beskyttende effekt mot mobbing.





Lærerens væremåte setter standarden for det sosiale mellom elevene. Barn og unge trenger nærvær av varme og ansvarlige voksne i hverdagen. De skal være gode rollemodeller som er sensitive og varme, viser empati og respekt. De må stille krav til elevene, ha positive forventninger til mestring, rose og korrigerer ut fra elevgruppas kjente og faste normer. Relasjoner kan endres og videreutvikles. Derfor er det viktig at de voksne prioriterer relasjonsarbeidet.

Relasjonen og maktforholdet mellom profesjonelle voksne og elevene er asymmetrisk. Det er alltid den profesjonelle voksne som har ansvar for relasjonen. Det betyr ikke at den skal løse alle utfordringer selv, men være profesjonell nok til å hente hjelp på riktig sted og be om hjelp når han/hun kjenner at relasjonen er dårlig.

Relasjonsarbeidet i skolene våre skal bygge på nyere forskning innen tilknytningspsykologi, og forankres i Trygghetssirkelen (Circle of Security). Trygghetssirkelen er enkel å forstå og bidrar til å bevisstgjøre oss om hva barn og ungdom trenger for å falle til ro og føle seg trygge, slik at de kan lære nye ting og finne sin plass i verden sammen med andre. Modellen er spesielt nyttig overfor elever vi opplever som vanskelige å få gode relasjoner med.

c) De voksnes evne til å lede klasser og grupper

Gode relasjoner er viktig, men ikke tilstrekkelig for å skape en god skolehverdag. Gode rutiner og gode strukturer danner en ramme som gode relasjoner kan utvikle seg innenfor. Det frigjør tid og energi til læring.

De voksnes evne til å lede klasser og grupper er en avgjørende bærebjelke for læring og trivsel. I sin ledelse av klassen eller gruppa, styrer den voksne den sosiale samhandlingen mellom elevene. En proaktiv lærer, som er tett på elevgruppen, har mulighet til å fange opp dynamikken i gruppen før krenkelser og mobbing får etablert seg. På den andre siden kan manglende ledelse i en elevgruppe skape grobunn for usunne relasjoner og gi handlingsrom for negative ledere.

God klasseledelse kjennetegnes av gode relasjoner, god organisering og læringsstøttende aktiviteter. Gode relasjoner skapes blant annet gjennom smil, positiv anerkjennelse, uformelle samtaler, bruk av humor, kjennskap til elevenes interesser, styrker og behov og at elevene får en følelse av å bli likt av læreren. God organisering kan være tydelige klasseregler, struktur på dagen og den enkelte læringsøkt, gode overganger, godt forberedte læringsaktiviteter, lite venting og plassering i klasserommet. Læringsstøttende undervisning handler om tydelige mål for timen, underveisvurderinger, tilpassede oppgaver, relevant undervisning som knytter temaene opp til elevenes livsverden, mye elevaktivitet, metakognisjon og engasjement. God variasjon i undervisningsaktiviteter er et godt prinsipp for å oppnå inkluderende opplæring og tilpasset undervisning.

God ledelse av barn i SFO kjennetegnes av en tydelig regi og struktur på innhold og form på aktivitetene.



d) Positive relasjoner blant elevene

Det er skolens oppgave å utvikle barn og unge, både faglig og sosialt, og hjelpe dem til å mestre livet og delta i sosiale fellesskap med andre.

Skolen skal arbeide kontinuerlig og systematisk med å **skape en positiv skolekultur**. I en positiv skolekultur viser elevene omsorg for hverandre og det kommuniseres tydelig at mobbing og krenkelser ikke er tillatt. Tiltakene for en positiv skolekultur gjelder både i skolen og i SFO.

Kontaktlærerne har et særlig ansvar for å ta initiativ til og legge til rette for ulike sosiale aktiviteter – som lekegrupper, familiegrupper, klassemøter, forberedelser til og oppsummeringer etter friminutt, faglig samarbeid m.m.



Vennskap og opplevelse av tilhørighet er den viktigste vekstfaktoren for læring og utvikling. Barn og unge med god sosial kompetanse utvikler positive relasjoner til medelever og lærere på en hensiktsmessig måte. De står bedre rustet til å mestre skolen som sosial arena, enn barn som ikke i samme grad mestrer de sosiale kodene. De sosialt kompetente blir lettere akseptert blant andre barn, unge og voksne. De har også ofte en mer positiv oppfatning av seg selv. Barn og unge som har god sosial kompetanse, ser ut til å ha et vern mot negativt samspill i jevnaldergruppa og uttrykker større uavhengighet og selvstendighet. Disse barna er også i større grad i stand til å løse konflikter og avklare uenigheter seg imellom. De har tro på at de kan



bruke sin kompetanse til å mestre motgang og stress (Ogden, 1995; Jahnsen Ertesvåg og Westrheim, 2013).

Barn er forskjellige. De har ulike temperament og sårbarheter. Barn som signaliserer utrygghet, usikkerhet eller et lavt selvbilde risikerer i større grad å bli mobbet. Det er svært viktig at de voksne identifiserer sårbare barn og ser etter tegn til om disse blir utnyttet av andre i gruppen. Å være bevisst barnas ulike temperament og sårbarheter og bruke disse som utgangspunkt for å hjelpe dem med å **utvikle sosial og emosjonell kompetanse**, er en av skolens hovedoppgaver.

Elevene selv er viktige i arbeidet med å utvikle et godt skolemiljø. De må ha en aktiv rolle i det forebyggende arbeidet, både klassevis og gjennom elevrådet. Elevrådet skal ikke bare orienteres om skolens plan for et trygt og godt skolemiljø, men også få et eierforhold til den, slik at de kan delta i utforming av tiltak for skolemiljøet. Det er viktig at arbeidet foregår både i skole- og i SFO-tiden. Eksempler på aktiviteter som elevene kan ta ansvar for, er å sette opp inkludering som fast tema for elevrådet, ha fadderordninger, aktiviteter i friminutt, fellessamlinger, vennsaksjoner m.m.

#### e) Samarbeid med foreldrene

Elevenes foreldre og foresatte er en avgjørende ressurs i arbeidet for å skape et godt skolemiljø. Når skolen og hjemmet samarbeider og formidler de samme verdiene og de samme, positive forventningene til barn og unge, har det en positiv effekt på trivsel og læring. Foreldrene har medansvar for å skape et godt fellesskap mellom barna, men det formelle ansvaret for samarbeidet ligger hos skolen.

Foreldresamarbeidet kan være med foreldregruppa som helhet, med utvalg som FAU og i møter med enkeltforeldre og foresatte. Foreldremøtene er en god arena for å skape samarbeid om et godt skolemiljø. Skolen skal gi regelmessig informasjon om klassemiljøet, og formidle at terskelen for å ta kontakt skal være lav.

FAU og SU/SMU skal orienteres om skolens plan for et trygt og godt skolemiljø, få et eierforhold til den og involveres i utformingen av tiltak for skolemiljøet.

Vennskap er viktig for trivsel og læring. Jo bedre og mer inkluderende vennskap det er i en klasse, jo bedre læringsmiljø blir det. Noen elever trenger hjelp til å bygge vennskap. Her kan de voksne spille en viktig rolle. Skoleledelsen kan oppfordre foreldrene, for eksempel gjennom FAU, til å bidra til ulike aktiviteter for å skape gode relasjoner mellom elevene, på skolen og i fritiden. I tillegg til FUG (Foreldreutvalget for grunnskolen; <https://foreldreutvalgene.no/fug/>) har Utdanningsdirektoratet (<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/>) utarbeidet en idébank med tips til hva foreldre kan bidra med i dette arbeidet.



## 4. Forebygge mobbing og andre krenkelser

Forebyggende arbeid mot mobbing og andre krenkelser handler om å minske risikoen for at mobbing og krenkelser skal skje.

I det forebyggende arbeidet er det nødvendig å etablere en felles forståelse av mobbing og krenkelser hos de profesjonelle voksne. De profesjonelle voksne må gjøres kjent med hva mobbing og andre krenkelser er, både når det gjelder sine plikter og skolens rutiner. De må få trening i å følge med på risikofaktorer i skolemiljøet, og i tillegg kjenne igjen tegn på mobbing, krenkelser og ekskludering. For å kunne oppdage det, må de være til stede i barn og unges lek og samhandling. Alle voksne må også vite hva som skal gjøres for å forebygge og håndtere mobbing og andre krenkelser.

Hvordan skolen arbeider for å sikre at den har profesjonelle voksne som kan forebygge mobbing og krenkelser skal være synlig i skolens plan og årshjul.

### **Plikten til å følge med**

Krenkelser og mobbing kan være vanskelig å oppdage. Det er sjelden at voksne ser mobbing utspille seg tydelig, og vi kan ikke basere oss på at barn og unge selv skal ta kontakt med voksne for å fortelle om mobbing. Å ha gode rutiner for kartlegging gjennom klasse miljøundersøkelser, elevsamtaler og observasjon, er derfor en sentral del av det forebyggende arbeidet.

Det er svært viktig at skolene har proaktive voksne som observerer og fanger opp negative atferdsmønstre og krenkelser før den negative atferden får etablert seg. Skoler som vet hva de ser etter, vil se mer mobbing enn andre. De vil legge merke til ørsmå tegn som skiller seg ut; et hevet øyenbryn, en kommentar, at noen holder av plass eller upassende fnising.

Skolene i Søndre Land skal følge med på elevenes skolemiljø etter denne planen:



| Form for kartlegging                                                                                                                                            | Tidspunkt   | Ansvar for oppfølging |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| Vakt- og tilsynsordninger med tydelige ansvarsbeskrivelser                                                                                                      | Hver dag    | Rektor/alle ansatte   |
| Klassemiljøundersøkelser og sosiogrammer                                                                                                                        |             | Kontaktlærer          |
| Elevsamtaler                                                                                                                                                    |             |                       |
| Utviklingssamtaler                                                                                                                                              |             |                       |
| Elevundersøkelsen fra Udir. gjennomføres for alle elever fra 5.-7. og 10. trinn. Resultatene analyseres i ledergruppa, i personalet, på team, elevråd og SU/SMU | Høst        | Rektor/kontaktlærer   |
| Elevrådet tematiserer trivsel, mobbing og krenkelser som felles tema minst to ganger i året                                                                     | Høst og vår | Elevrådskontakt       |
| Trinnets sosiale miljø er tema på foreldremøte to ganger i året                                                                                                 | Høst og vår | Kontaktlærer          |
| Lovbrudd meldes i kommunens avvikssystem (Compilo)                                                                                                              | Ved avvik   | Alle ansatte/rektor   |

En viktig del av det forebyggende arbeidet handler om å bevisstgjøre barn og unge på mobbing og krenkelser. De skal vite hva mobbing og andre krenkelser er, at de har rett til å ha det trygt og godt på skolen og at de har rett til å bli tatt på alvor når de ikke har det bra. Dette skal bidra til å gjøre det trygt å si ifra.

Barn og unge i Søndre Land-skolen skal få informasjon om hva mobbing og andre krenkelser kan gjøre med barn, samt hva de skal gjøre når de ser noen bli krenket eller mobbet. Mobbing fungerer ikke like godt hvis tilskuerne reagerer negativt eller bryter inn. Det er viktig å gjøre elevene oppmerksomme på at de kan få ulike roller som medløpere og tilskuere, og samtidig gi dem kunnskap og mot til å være uenige og til å hjelpe andre.

Ved forebygging av digital mobbing og krenkelser er det spesielt viktig å utvikle barn og unges dømmekraft. De må få kunnskap om eget og andres personvern, hvordan teknologi og tjenester fungerer, hvordan de kan brukes og hvilke konsekvenser de kan få. Barn og unge må bli bevisst sin tilstedeværelse på nettet og få kunnskap om hva de kan gjøre for å stoppe digital mobbing (f.eks. si ifra eller hjelpe andre dersom de er vitne til mobbing på nett, ikke svare på meldinger som er sendt for å såre) og hvor de kan henvende seg (f.eks. dokumentere mobbingen, politianmelde, blokkere avsendere, ikke dele passord).

Skolen må gi foreldre god innsikt i hva elevene får av kunnskap og ferdigheter innen digital dømmekraft. Dette er en forutsetning for at elever og foreldre også kan ha gode samtaler om hvordan man kommuniserer på nettet.

Hvordan skolen arbeider med å la barn og unge selv kjenne igjen mobbing og andre krenkelser skal være synlig i skolens plan og årshjul.



## **Rutine for å fremme et trygt, godt og inkluderende skolemiljø og forebygge mobbing og andre krenkelser**

| <b>Oppgave</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tidspunkt</b>                    | <b>Ansvar</b>              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Skolen har en plan med tydelige mål og et årshjul for arbeidet med skolemiljøet. Planen skal ta utgangspunkt i Søndre Land kommunes plan «Trygt skolemiljø»                                                                                   |                                     | Rektor                     |
| Opplæring og informasjon til alle ansatte om:<br>- Kommunens/skolens ordensreglement<br>- Kommunens plan «Trygt skolemiljø»                                                                                                                   | Planleggingsdag før skolestart      | Rektor                     |
| Skolens ansatte drøfter skolens syn på:<br>- Hva er et godt skolemiljø?<br>- Når er terskelen for å gripe inn?<br>- Når skal skoleledelsen varsles?                                                                                           | Ved oppstart av nytt skoleår        | Rektor                     |
| Nye foresatte gjøres kjent med ordensreglementet og skolens og kommunens plan for et trygt og godt læringsmiljø. Foresatte til nye elever skal underskrive på at de har lest dokumentene.                                                     | Ved oppstart                        | Rektor/inspektør/ sekretær |
| Alle foresatte og SU/SMU gjøres kjent med ordensreglement og kommunens plan for et trygt og godt skolemiljø.                                                                                                                                  | Ved oppstart av nytt skoleår        | Rektor                     |
| Alle elever vet hva som kjennetegner krenkende atferd, er godt kjent med innholdet i skolens plan for et trygt og godt skolemiljø og hvordan de kan melde fra om mobbing.                                                                     | Ved oppstart av nytt skoleår        | Rektor                     |
| Tiltak og aktiviteter knyttet til elevenes skolemiljø drøftes i elevrådet.                                                                                                                                                                    | Flere ganger i semesteret           | Elevrådskontakt            |
| Elevundersøkelsen gjennomgås i ledergutta, personalet, elevrådet, FAU og i SU/SMU                                                                                                                                                             | I etterkant av høstens undersøkelse | Rektor                     |
| Kontaktlærer rapporterer funn fra utviklingssamtalene. Alle involverte parter drøfter tiltak for oppfølging og evaluering.                                                                                                                    | Høst og vår                         | Kontaktlærer/rektor        |
| Evaluering av skolen plan i personalet, herunder arbeid med å fremme et trygt og godt skolemiljø, vakt- og tilsynsordning, elevsamtaler og undersøkelser, individuelt rettet arbeid, forebyggende arbeid mot mobbing og håndtering av mobbing | Årlig revidering                    | Rektor                     |
| Evaluering av skolens arbeid med skolemiljø i elevråd, FAU og SU/SMU                                                                                                                                                                          | Høst og vår                         | Rektor                     |
| Internkontroll                                                                                                                                                                                                                                | Løpende                             | Rektor                     |



## 5. Håndtere mobbing og andre krenkelser

### Aktivitetsplikten

Alle ansatte ved skolen har en aktivitetsplikt for å hindre krenkelser og mobbing. Aktivitetsplikten gjelder for alle ansatte og inntreer når en ansatt får mistanke eller kunnskap om at en elev blir utsatt for krenkende ord eller handlinger. Aktivitetsplikten inntreer også om den ansatte er i tvil.

Den ansatte skal:

- Ta mistanken på alvor
- Gripe inn og stoppe atferden med en gang, og snarest mulig undersøke saken
- Varsle ledelsen



### **Avdekke**

Det skal være en lav terskel for å undersøke en mistanke om krenkelser og mobbing. Ofte kan mistanken ha bygget seg opp over tid som en følelse av at noe er galt, eller som et resultat av en rekke større og mindre hendelser som til sammen danner et mønster. Barn og unge kan vegre seg for å si sannheten og kan bagatellisere eller avdramatisere omfanget av ulike grunner. Derfor skal den voksne alltid undersøke saken selv.

Alle ansatte ved skolen skal muntlig eller skriftlig melde til rektor dersom de mistenker at noen elever opplever krenkende ord og/eller handlinger. Selv om situasjonen kan løses innenfor klassen, skal den bringes videre til rektor.

Retten til et trygt og godt skolemiljø er en individuell rettighet som er basert på elevens subjektive opplevelse. Det er den enkelte elevs egen opplevelse av skolemiljøet som danner utgangspunktet for skolens håndtering av Opplæringsloven §12. Uansett om henvendelsen fra en elev eller foresatt skjer muntlig eller skriftlig, skal den tas på alvor av skolen. Det er tilstrekkelig at eleven eller foreldrene påpeker at skolemiljøet ikke er godt nok og ber om at skolen gjør noe for å bedre det. Terskelen for å anse noe som en henstilling skal være lav. Dersom skolen er i tvil om foreldrene ber om tiltak, skal de spørre direkte: «Ønsker du/dere at vi skal sette inn tiltak?»

Foreldre tar kontakt med skolen fordi de er bekymret for sitt barns helse og trivsel, og er sårbare på sine barns vegne. Det de trenger mest av alt, er at henvendelsen blir tatt på alvor og at den videre dialogen med skolen er god. Skolen skal kunne håndtere henvendelser fra foreldre på en profesjonell måte, først og fremst gjennom anerkjennende, åpen og likeverdig kommunikasjon. I noen tilfeller vil dette innebære at det er behov for dialog daglig, både mens saken avdekkes og dersom det settes inn tiltak. Skolen og hjemmet må bli enige om hva som er en god oppfølgingsfrekvens.





Rektor har det overordnede ansvaret for at skolen følger opp saker som gjelder skolemiljøet. Rektor skal ta ansatte, elever og foreldre som varsler på største alvor og har plikt til snarest å undersøke det som har skjedd.

I avdekkingsarbeidet skal skolen sikre at elevens subjektive opplevelse kommer fram og at tiltak settes i gang så raskt som mulig. Det er viktig at eleven og foreldrene får en skriftlig melding om at avdekkingsarbeidet er iverksatt og at de blir holdt orientert om hva som vil skje fremover. Det er også viktig at prosessen dokumenteres underveis, i tråd med forvaltningslovens føringer. Rektor arkiverer aktivitetsplanen i elevens mappe i Acos.

Krenkelser og mobbing foregår som oftest når voksne ikke er til stede. Det kan være vanskelig å oppdage, og svært mange av elevene som blir mobbet, sier ikke ifra om det som foregår. Mobbing kan være svært kompleks, og har sjelden enkle løsninger. Ofte er flere personer involvert i mobbingen og det kan være andre som står bak mobbingen, enn de som utfører den.



For å kunne oppdage krenkelser og mobbing og forstå hva som skjer, må skolen arbeide systematisk for å kartlegge og avdekke hva som egentlig skjer mellom elevene. Skolen skal ha et bevisst og profesjonelt forhold til avdekking. Avdekkingsarbeidet kan gjøres på flere måter. Gjennom klassemiljøundersøkelser, elevsamtaler og/eller systematiske observasjoner.

Hvilke verktøy og graden av systematikk som er nødvendig, vil variere fra sak til sak, men avdekkingsarbeidet skal gjøres snarest mulig. En mistanke om mobbing vil som regel kreve flere og mer grundige undersøkelser enn én enkelt krenkelse. Ved mistanke om mobbing, kan en sjekkliste være hensiktsmessig å bruke.

I en klassemiljøundersøkelse kan vi få vite noe om hvordan elevene forholder seg til hverandre. Spørsmålet som kan egne seg kan være: *Hvem i klassen vil du helst være sammen med i friminuttene? Hvem i klassen hjelper andre elever? Hvem i klassen vil du helst samarbeide med når det gjelder det faglige?* Svar i undersøkelsen kan organiseres i et sosiogram, som er en visuell framstilling av de sosiale relasjonene i en gruppe. Disse vil ofte hjelpe en til å se andre forbindelser enn de som fremstår som mest tydelige, og gi råd om hvor de voksne skal begynne å lete for å finne positiv og negativ samhandling i elevgruppa.



Verktøyene «klassetrivsel.no» og «Innblikk» kan også egne seg godt i dette arbeidet.

Alle skoler har elevsamtaler med jevne mellomrom. En elevsamtale med formål om å avdekke krenkelser eller mobbing trenger ikke å være like omfattende som en ordinær elevsamtale. Elevsamtalen foregår mellom én voksen og én elev, og gir muligheter til å få utdypende informasjon om elevens trivsel og andre konkrete forhold, samtidig som læreren får vist interesse for eleven og får formidlet at det er viktig at eleven har det godt på skolen. Spørsmålene fra «Innblikk» kan brukes i elevsamtalene.

Mens klasse miljøundersøkelsen og elevsamtalene kan gi indikasjoner på hva som bør undersøkes nærmere, er systematisk observasjon den delen av det tredelte avdekkingsverktøyet som til slutt kan gi svar på hva som faktisk skjer.

Systematisk observasjon handler om planmessige å observere med ører og øyne hva som foregår i en elevgruppe. Det dreier seg om å få tak i og skrive ned hvordan elevene snakker til og om hverandre, hvilke signaler de gir hverandre og hvordan de samhandler med hverandre på godt og vondt. Gjennom observasjoner kan man fange opp mønster i samhandling som man ellers ikke ser så godt (Falck, 2010).

Det bør brukes et eget observasjonsskjema til bruk i dette arbeidet.

Å analysere betyr å undersøke noe systematisk med utgangspunkt i kunnskap om det som skal undersøkes. I denne sammenhengen kan pedagogisk analyse være et hensiktsmessig verktøy. Med bakgrunn i pedagogisk kompetanse undersøkes de faktorer som kan tenkes å bidra til elevenes opplevelse av eget skolemiljø. Som en del av skolens undersøkelse, bør skolen gjennomføre en **pedagogisk analyse** av situasjonen. Hensikten med analysen er å identifisere konkrete opprettholdende faktorer, slik at man i større grad kan lykkes med å utforme en aktivitetsplan med konkrete tiltak som kan evalueres.

Det er sjelden undersøkelsene, samtalene og observasjonene i seg selv gjør at alle sammenhenger belyses, men både hver for seg og i samspill, gir avdekkingsverktøyet et godt grunnlag for refleksjon. Da kan de voksne som har vært involvert i arbeidet sette sammen informasjonen som allerede finnes og stille spørsmål rundt dette.

Alle voksne skal gripe inn med en gang de ser negative hendelser, men i enkelte tilfeller kan det være hensiktsmessig å bruke tid på å finne systemet i relasjonen mellom elevene før man setter inn tiltak. Elevene merker fort at de blir iaktatt, og oppmerksomhet mot de små tegnene kan gjøre relasjonen vanskelig å avdekke. I mange tilfeller er det viktigere at mobbingen stopper helt, enn at den stopper i morgen. Dersom det er fare for liv og helse skal man sette in akutte tiltak, og avdekke i etterkant.

Dersom skolen får melding om at en ansatt krenker eller mobber enkeltelever eller grupper av elever, har rektor plikt til å undersøke saken. Gjennom observasjoner og samtaler skal skolen undersøke saken, og på bakgrunn av dette sette inn tiltak. Dersom undersøkelsen viser at det forekommer krenkelser eller mobbing skal rektor sørge for at atferden opphører

umiddelbart, og saken skal behandles som en personalsak. Saken skal meldes inn i kommunenes avvikssystem, og rektor skal parallelt varsle sin leder.



### **Stoppe og håndtere**

Krenkelser og mobbing må møtes med kraftfulle tiltak og omfattende virkemidler. I arbeidet med å stoppe krenkelser og mobbing skal skolen sikre en saksbehandling og oppfølging som er i tråd med Opplæringsloven og Forvaltningsloven med forskrifter.

Opplæringsloven gir elevene rett til et trygt og godt skolemiljø, samt til å få gjenopprettet det gode skolemiljøet, dersom retten ikke er oppfylt. Saker knyttet til skolemiljøet skal behandles raskt og prioriteres høyt av rektor. Når saken er undersøkt, skal skolen lage en aktivitetsplan for arbeidet.

Planen skal vise:

- Hvilke problemer saken skal løse
- Hvilke tiltak skolen har planlagt
- Når tiltakene skal gjennomføres
- Hvem som er ansvarlig for tiltakene
- Når tiltakene skal evalueres

Tiltakene som settes inn skal være til «barnets beste». De må være lovlige, gjennomtenkte, tilpassede og målrettede, slik at man stopper de elevene som har definisjonsmakten fra å handle negativt og får gjenopprettet et trygt miljø. Tiltakene skal settes inn både overfor den som krenker og den som blir krenket.

Tiltakene skal utarbeides i samråd med eleven selv og elevens foreldre/foresatte. I aktivitetsplanen skal det komme tydelig fram at eleven har blitt hørt og at det eleven sier har



blitt tillagt vekt. Skolen skal uavhengig vurdere hvilke tiltak som kan sikre at elevens rett til et trygt og godt skolemiljø oppfylles.

Skolen, eleven og foreldrene må bli enige om hvor lang tid tiltakene skal prøves ut, før de evaluerer situasjonen. Det skal settes en dato for evaluering av tiltakene. Skolen må dokumentere hva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikten (§9A-4) og skal bruke kommunens egen mal for aktivitetsplan i dette arbeidet.

Å stoppe krenkelser og mobbing i skolen er en intervensjon, som krever at det settes inn flere tiltak parallelt, på ulike nivå. Hva som skal gjøres for å stoppe krenkelsene og mobbingen avhenger av den aktuelle situasjonen og resultatet av avdekkingen. Tiltakene skal settes inn raskt, og skal stå i forhold til alvorlighetsgraden av handlingene.

Tiltakene kan utformes på ulike nivå. Svært ofte vil det iverksettes tiltak både overfor de sentrale aktørene og hele elevgruppen samtidig.

**Individnivå:** Tiltak som er knyttet til den enkelte elevs behov i den situasjonen den er i. Individuelle tiltak kan være daglige/jevnlige samtaler, observasjoner, voksen tilstedeværelse eller økt kontakt med hjemmet.

**Gruppenivå:** Tiltak her kan være at elevgruppen har et særskilt fokus over en periode, hensiktsmessig plassering i klasserommet, etablering av lekegrupper, å skape arenaer for hyggelige opplevelser i små grupper, trening av sosial kompetanse, voksen tilstedeværelse i overgangssituasjoner eller tydelige strukturer i klasserommet.

**Systemnivå:** Eksempler på dette kan være etablering av nye regler, omorganisering av skoledagen, økt voksentetthet, økt inspeksjon eller holdningsarbeid.

Spørsmålet om det er mobbing som foregår må alltid underbygges av fakta. Mobbing krever ofte andre og mer intensive tiltak enn én enkelt krenkelse. Mobbing handler om en snuoperasjon der skolen skal ta tilbake makten fra elevene som står bak mobbingen. En slik snuoperasjon vil ofte bære preg av å være en intervensjon og må planlegges godt. Planleggingen av intervensjonen og rekkefølgen tiltakene gjennomføres i, er like viktig som selve intervensjonen, og gode forberedelser øker sjansen for å lykkes.



### Tiltak som skal iverksettes:

1. Rektor utnevner et ansvarlig team

Når det skal settes inn tiltak mobbing, skal rektor utnevne et team på skolen som skal være ansvarlig for intervensjonen. Teamet skal bestå av lærere, ansatte på SFO og en fra skoleledelsen. Lederen for dette teamet trenger ikke å være rektor, men rektor har det overordnede ansvaret.

2. Teamet utarbeider et mål for intervensjonen

Det første teamet skal gjøre er å utarbeide et mål, eller sluttbilde, som viser hvor en vil og hvordan det skal være da. Målet er at det ikke skal foregå en eneste ny krenkelse av offeret og at offeret får en trygg og god skolehverdag.

3. Gjennomfør stopp-samtaler

Selve intervensjonen starter med å gjennomføre en «stopp-samtale» med den/de som mobber i en bevisst rekkefølge og uten at de får samkjørt seg. Samtalene skal gjennomføres på en tydelig og respektfull måte. Hensikten med samtalen er å formidle at atferden må stoppe, ikke at de skal føle skyldt og skam. I de aller fleste tilfeller har de som mobber opplevd en gevinst ved mobbingen. Når mobbingen



stopper, fratras eleven denne gevinsten, og samtidig middelet som har gitt dem opplevelsen av å lykkes. Denne gevinsten må erstattes med en annen gevinst.

#### 4. Den som mobber skal følges opp

Den kan være vanskelig for den som mobber å endre atferd alene. Til dette arbeidet trenger han/hun hjelp og støtte fra andre, først og fremst i form av positiv oppmerksomhet. Skolen må lage en plan for hvordan de skal hjelpe han/henne. Planen skal skissere tiltakene som iverksettes og hvordan disse skal følges opp. Alle forsøk på å dominere andre, gjennom for eksempel små blikk eller kommentarer, skal stoppes umiddelbart. Planen må også vise hvilke konsekvenser og sanksjoner negativ atferd skal få. Disse må gjøres kjent for den som mobber og dennes foreldre/foresatte.

Det er viktig å være klar over at svært mange elever som mobber har opplevd å bli mobbet selv. De voksne rundt den som mobber og gi emosjonell støtte i arbeidet med å endre atferd.

#### 5. Den som blir utsatt for mobbing skal følges opp

Det er viktig at den som har blitt utsatt for mobbingen blir orientert om hvilke tiltak som iverksettes og at han/hun blir holdt løpende orientert om saken. Like viktig er det at de voksne på skolen har tett oppfølging med eleven om hvordan den opplever situasjonen. I en tidlig fase kan dette innebære daglige samtaler. I noen tilfeller vil det være behov for å arbeide med trening av sosiale ferdigheter, som for eksempel selvhverdelse, dersom disse er skadet. Tiltakene som settes inn vil avhenge av hvor lenge eleven har blitt mobbet. Vær oppmerksom på at både mobbing og krenkelser kan utløse traumer og at det kan skje retraumatiseringer (Tharaldsen, K. B. 2017).

I noen tilfeller vil det være slik at skolen ikke kan se at det foregår krenkelser eller mobbing, men at eleven likevel opplever at han/hun ikke har det bra. I slike situasjoner har eleven fortsatt krav på at det settes inn tiltak rettet mot eleven, eller generelle tiltak for å bedre klasse- eller skolemiljøet.

I noen tilfeller kan det hende at foreldrene eller elever sier at skolen ikke må gjøre noe. Det er viktig å være klar over at aktivitetsplikten gir skolen plikt til å handle når de har fått kjennskap til at en elev ikke har det bra, også når foreldrene eller elevene selv ikke vil at skolen skal gjøre noe.

#### 6. Konsekvenser

Dersom tiltak skal ha effekt, er det viktig at konsekvensene for negativ atferd er tydelige, og har trinn for ulike alvorlighetsgrader. Konsekvensene må være kjent for de elevene det gjelder og deres foreldre. Konsekvensene skal hjemles i skolens ordensreglement og tilpasses situasjonen og eleven.

Skolen må dokumentere bruk av konsekvenser. Dersom konsekvensen er inngripende, skal det fattes enkeltvedtak. Bortvisning skal kun forekomme dersom andre tiltak er prøvd. Ved skolebytte skal inngripende dokumenterte tiltak være prøvd, og foreldre, elev og skole skal ha evaluert tiltakene og sammen sett at de ikke



har virkning. Det er skoleeier som fatter enkeltvedtak om skolenytte. Kollektive konsekvenser er ikke tillatt.

#### 7. Oppfølging videre

Elever som har blitt utsatt, eller som selv har utsatt andre for mobbing, skal bli fulgt opp av skolen helt til den krenkende atferden har opphørt. Dersom tiltakene som iverksettes ikke gjør at situasjonen bedrer seg innen fristen for evalueringen, skal skolen utforme nye tiltak i tiltaksplanen. Det er avgjørende at elevene får tro på at de tiltakene som settes i gang vil bedre situasjonen og at de voksne har evne og vilje til å gjøre situasjonen bedre.

Intervensjonen skal avsluttes når det er trygt for den som har blitt utsatt for mobbing, og det er ikke opp til skolen å avgjøre når atferden har opphørt. En hovedregel er at desto mer omfattende mobbingen har vært, desto lenger tid tar oppfølgingen. Både den som har mobbet og den som har blitt utsatt for mobbingen skal følges opp like tett.

Dersom den krenkende atferden ikke opphører, skal andre eksterne parter inn i saken, for eksempel PPT, skolehelsetjenesten, drøftingsteamet, barnevernstjenesten eller politiet.

#### 8. Klagerett

Dersom foreldre ikke er tilfredse med skolens håndtering av saken, kan den meldes til Statsforvalteren. Statsforvalteren gjør en vurdering av skolens praksis, og fatter et enkeltvedtak basert på undersøkelser. Dersom eleven/foreldrene ikke er enig med Statsforvalterens enkeltvedtak, kan dette påklages. Den som klager skal sende klagen til Statsforvalteren, som vurderer saken på nytt. Hvis Statsforvalteren ikke endrer enkeltvedtaket slik den som klager ønsker, sender Statsforvalteren klagen videre til Utdanningsdirektoratet. Utdanningsdirektoratet skal vurdere om skolen og Statsforvalteren har gjort det de skal, og kan vedta hva skolen skal gjøre videre for at eleven får et trygt og godt skolemiljø.



## 6. Rutiner, maler, skjema og faglig inspirasjon

Rutiner, skjema, maler og faglig inspirasjon for arbeidet med trygt, godt og inkluderende skolemiljø finner du i kommunens handlingsveileder under fanen ressurser.