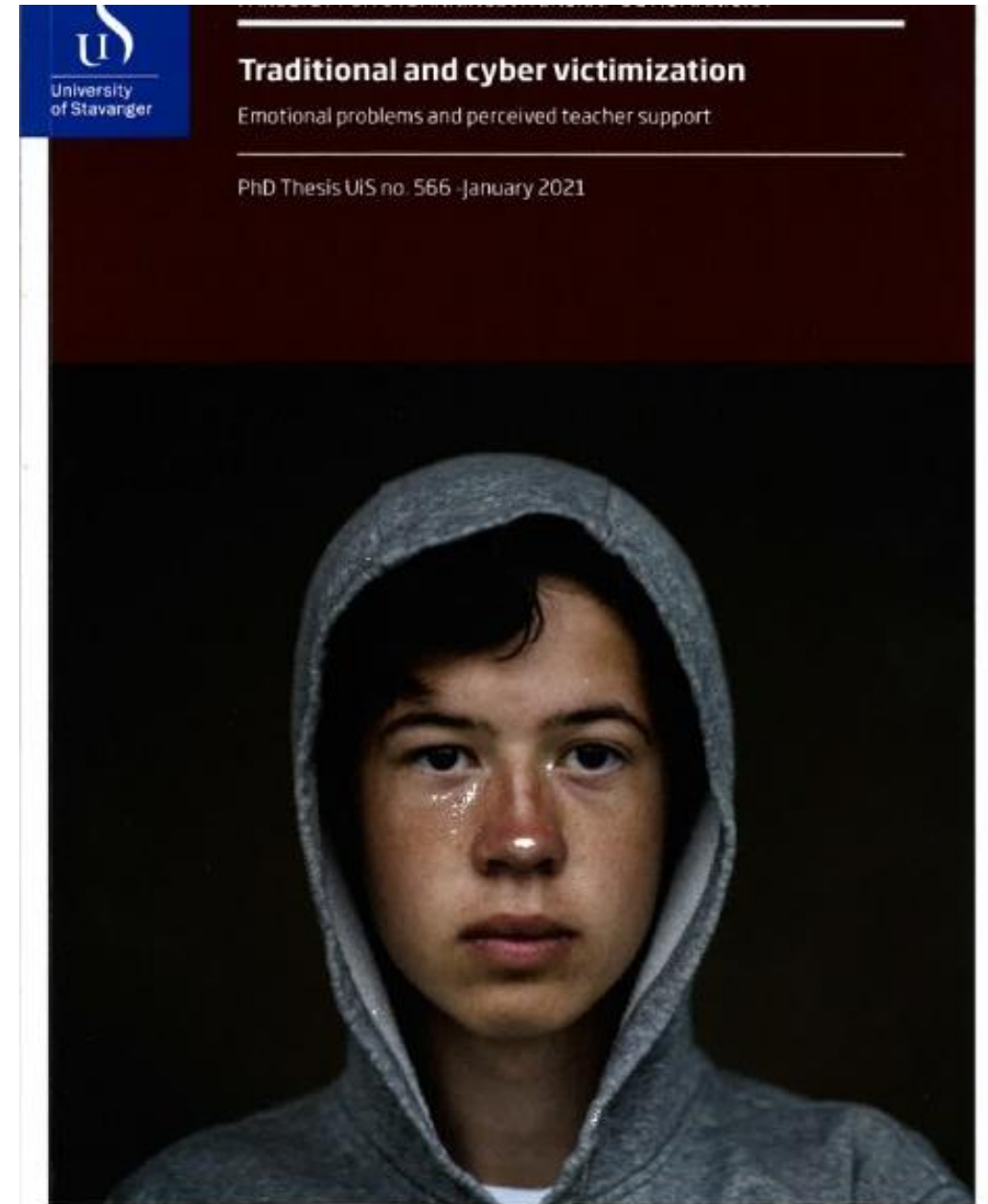


Hva er digital mobbing og hvordan kan vi forebygge og stoppe det?

PALS – konferansen, 16 September 2021

Ida Risanger Sjursø

- *Traditional and cyber victimization. Emotional problems and perceived teacher support.*



Fenomenbeskrivelse
– digital mobbing –



«Det er kjekkest når jeg får joine»

(Foto:Istock)

Barn og media



(Photo: photostock)

« Der barn og unge kan samhandle der
kan også mobbing forekomme» (Jahnsen,
Fandrem & Sjursø, 2019).



(Foto: Istock)

§ 9 A-4. Aktivitetsplikt for å sikre at elevane har eit trygt og godt psykososialt skolemiljø

Alle som arbeider på skolen, skal **følgje med** på om elevane har eit trygt og godt skolemiljø, og **gripe inn** mot krenking som **mobbing**, vald, diskriminering og trakassering dersom det er mogleg.

Alle som arbeider på skolen, skal **varsle rektor** dersom dei får mistanke om eller kjennskap til at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø. Rektor skal varsle skoleeigaren i alvorlege tilfelle. Ved mistanke om eller kjennskap til at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø, skal skolen snarast **undersøkje saka**. Når ein elev seier at skolemiljøet ikkje er trygt og godt, skal skolen så langt det finst eigna **tiltak** sørgje for at eleven får eit trygt og godt skolemiljø. Det same gjeld når ei undersøking viser at ein elev ikkje har eit trygt og godt skolemiljø.

Skolen skal sørgje for at involverte elevane blir høyrde. Kva som er best for elevane, skal vere eit grunnleggjande omsyn i skolen sitt arbeid. Skolen skal lage ein skriftleg plan når det skal gjerast tiltak i ei sak. I planen skal det stå: a) kva problem tiltaka skal løyse, b) kva tiltak skolen har planlagt, c) når tiltaka skal gjennomførast, d) kven som er ansvarleg for gjennomføringa av tiltaka, e) når tiltaka skal **evaluerast**.

Skolen skal **dokumentere** kva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikta etter første til femte ledd.

Begreper

Konflikt

Vold

Mobbing

Trakassering

Krenkelser

Diskriminering

Mobbing kan defineres som:

- En negativ handling
- Repetert over tid
- Gjort mot noen som har vanskelig for å forsvare seg

• (Olweus & Roland, 1983; Smith, 2005)



Foto: Istock

Mobbing vs. konflikt

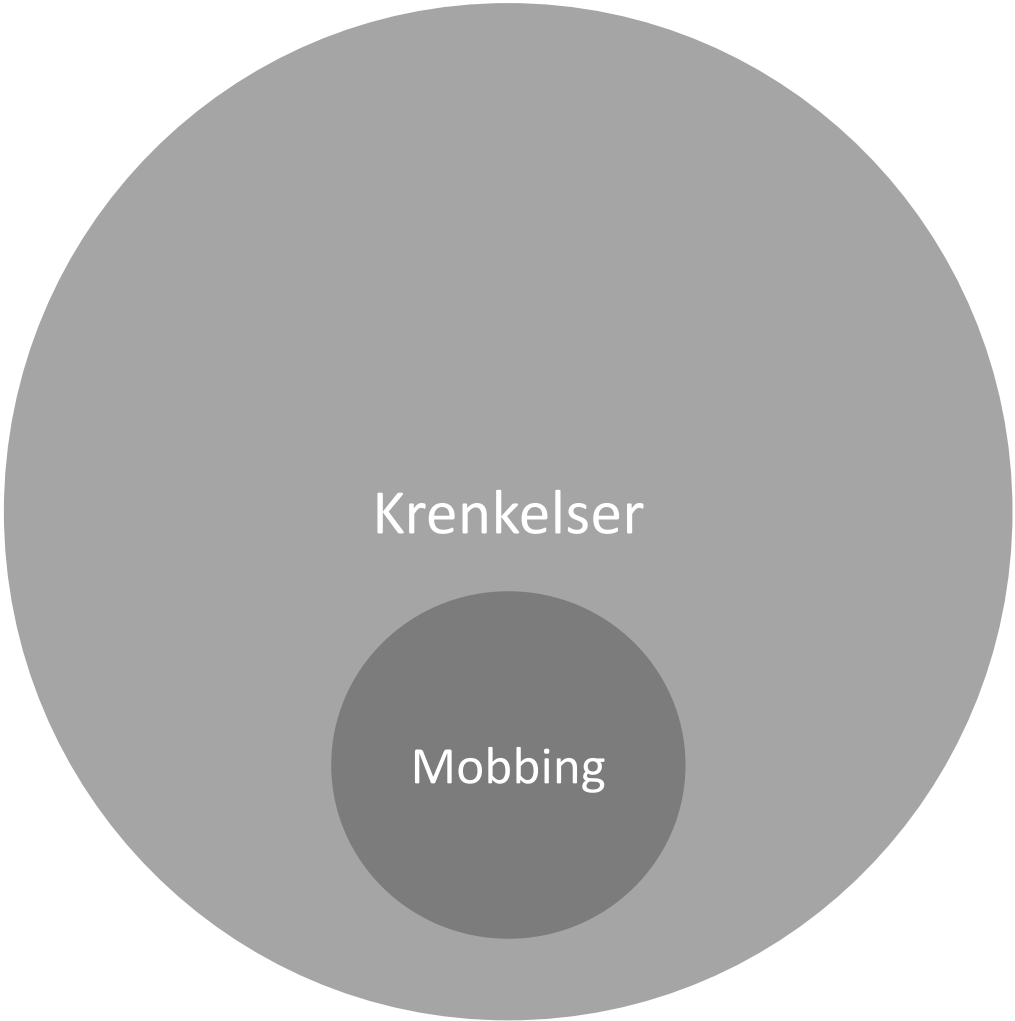
- Skjevt maktforhold
- Må jobbes med på andre måter
- Over lengre tid
- Likt maktforhold
- Kan mekles
- Engangshendelse

(Roland, 2014)

Krenkelser

- «En krenkelse er de enkeltepisoder som finner sted både ved mobbing, vold, trakassering og diskriminering.»
- «Krenkelser kan være enkeltepisoder uten den systematikken som kreves for at det skal være mobbing».

(Eriksen, 2020, s. 21-22).



Krenkelser

Mobbing

Emosjonelle problemer

- Symptomer på angst (e.g. Olenik – Shemesh et al., 2012; Ybarra et al., 2004).
- Symptomer på depresjon (e.g. Shenk & Fremouw, 2012).
- Sterkere sammenheng mellom symptomer på angst og det å bli utsatt for digital mobbing enn det å bli utsatt for tradisjonell mobbing (Sjursø et al., 2016)



Photo: Maria Von Krogh

Elevenes beskrivelse av symptomer på depresjon

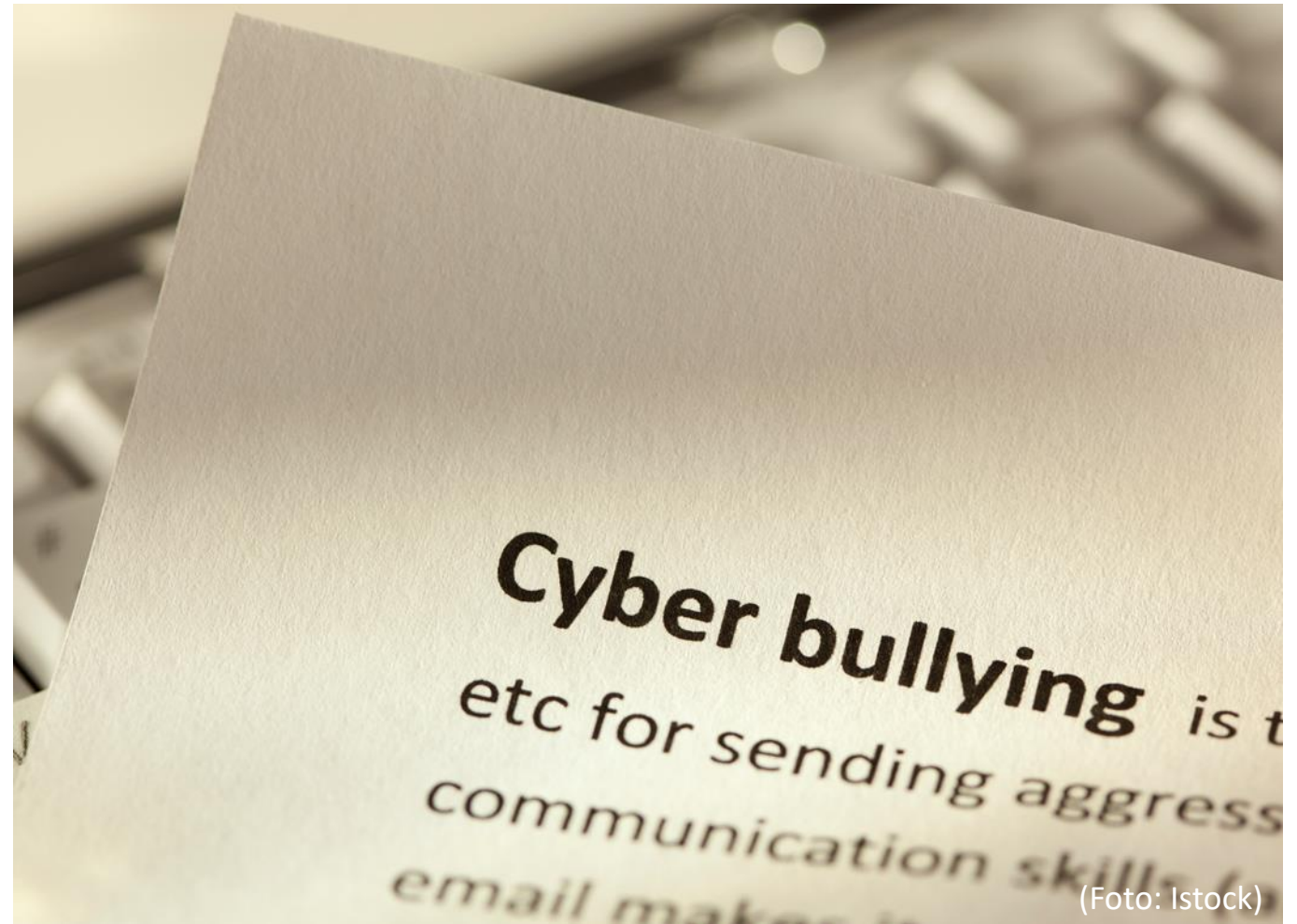
- «Jeg var kronisk negativ, hadde aldri noen positive tanker i hodet»
- «Man føler seg bare skikkelig elendig, og bare orker ikke å gjøre noen ting, orker ikke lekser, orker ingenting, og da ble det for mye rett og slett»
- «Jeg gikk på do og gråt i over en time over ting hun læreren og de to elevene hadde sagt»
- «Jeg klarte ikke å sove eller spise»

Elevenes beskrivelse av symptomer på angst

- «Jeg tenkte alltid på hva som kom til å skje i friminuttene, hva som kunne skje, hva som kom til å skje, kom jeg til å sitte alene?»
- «Jeg grudde meg hele søndagen til ny uke»
- «Hvis jeg hadde vært på skolen, hadde jeg jo ikke lært uansett , for jeg var jo på en måte så obs hele tiden liksom, jeg hadde jo øyer bak i nakken, så jeg fulgte med på alt annet enn undervisningen»
- «Jeg husker jeg hadde klump i magen hele tiden»
- «Noen ganger begynner jeg å puste litt rart, det føles som jeg puster litt raskere»

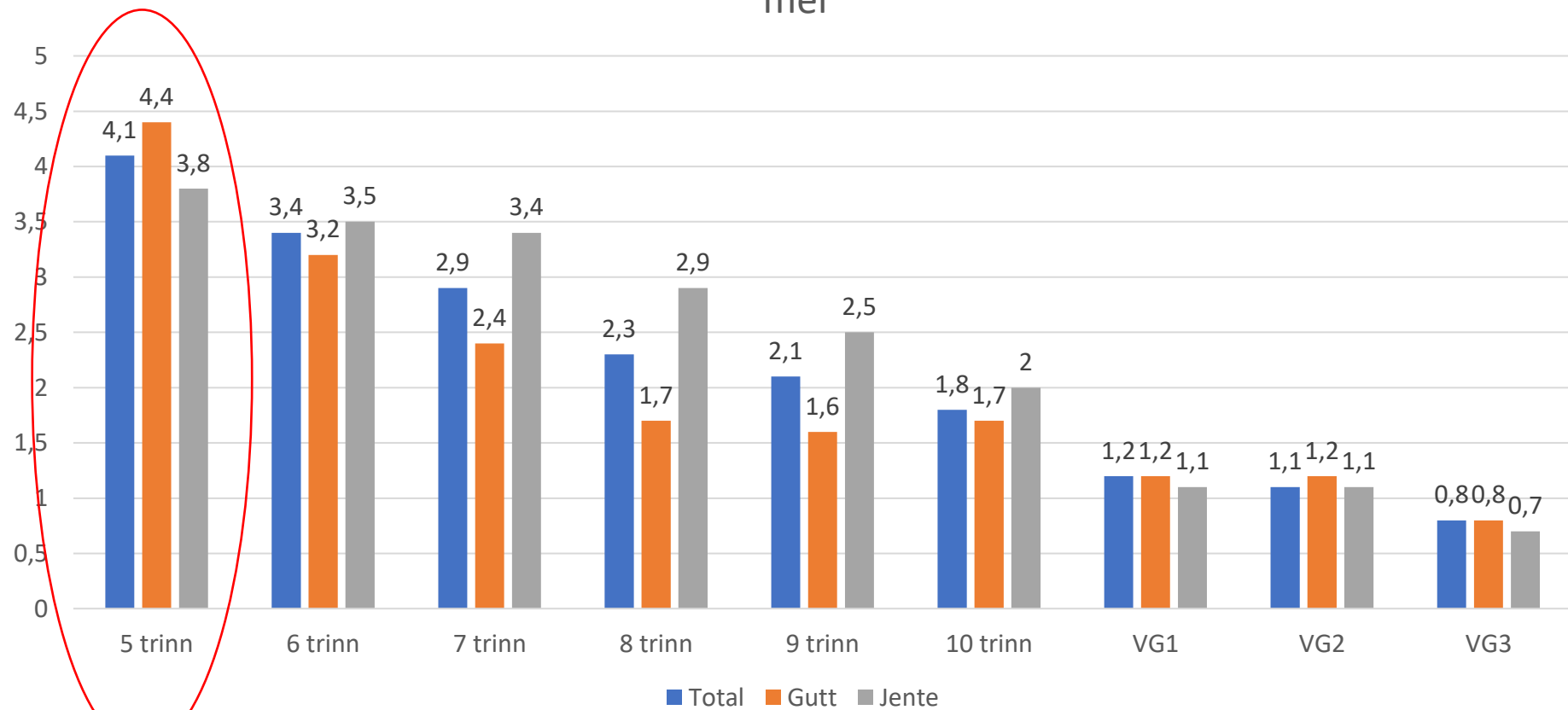
Det spesielle ved digital mobbing

- Tilgjengelighet
- Anonymitet
- Spredning



(Foto: Istock)

Andel som oppgir at de mobbes digitalt 2 til 3 ganger i måneden eller mer



(Wendelborg, 2021)

Arenaer & metoder

- Ekskludering
- Publisering
- Trusler
- Overta kontoer
- Bildedeling
- Å dele bilder eller videoer uten samtykke
- «Interactive gaming harassment»
- Stjele passord, «lockout»
- «happy slapping»
- «Sexting»
- Stjele pseudonym

(O'Moore, 2014)

Ulike typer digital mobbing og alder

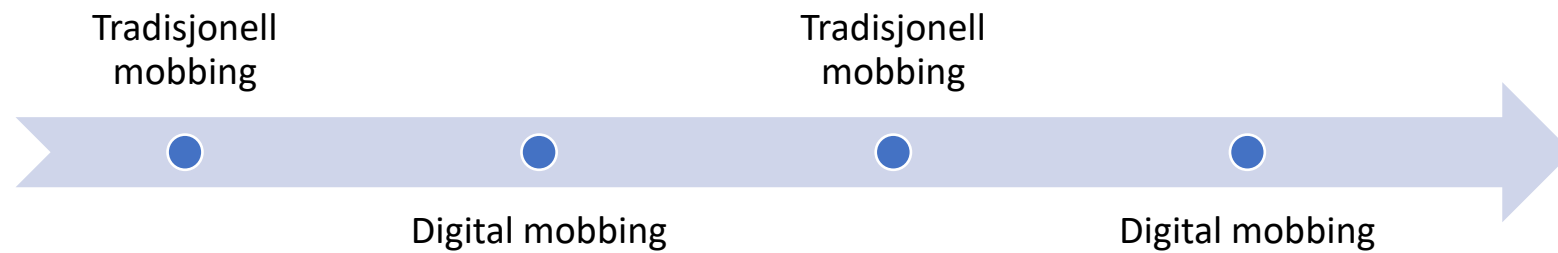
■ Fra 7 år :

- Krenkende ord eller handlinger på sms eller sosiale medier
- Ikke få likes
- Bli utestengt fra spill

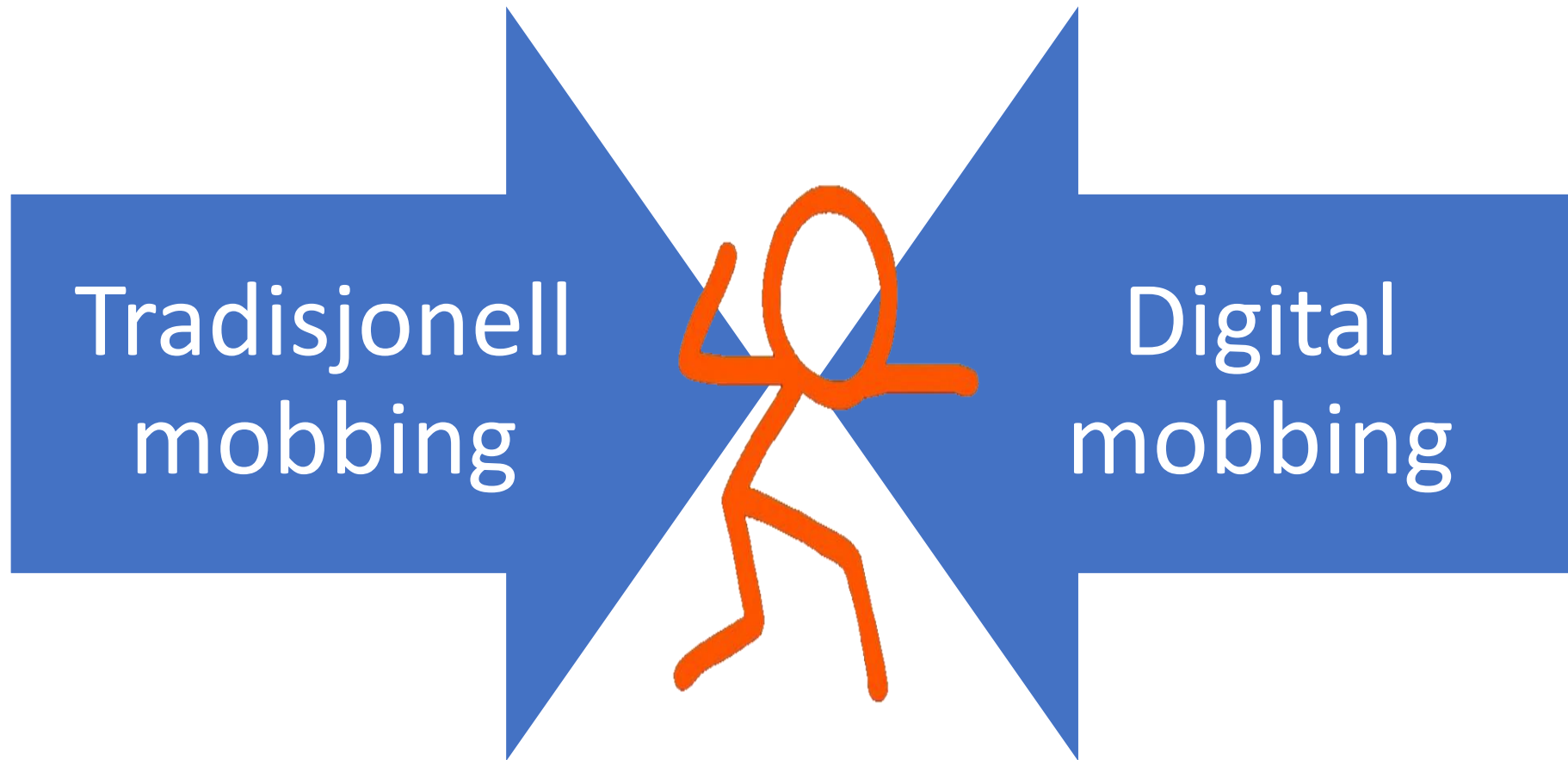
■ Fra 12 år:

- Sexting
- Happy slapping
- Ulike typer trusler og trakassering
- Latterliggjøre
- Å spre falske rykter

Men det er vel bare digitalt?



Dobbelteksponerte



Tilleggsmotiv

- Kjedsomhet
- Hevn
- Sjalousi (Støen et al., 2018)
- Ønsket tilhørighet
- Sosial eksperimentering (Görzig & Olafsson, 2013)
- Lavere terskel
- Mindre sjanse for at noen griper inn (Varjes et al., 2010)
- Kommer lettere unna med det

Barn i risikosonen

- Foreldre som ikke viser interesse i barnets digitale liv – større risiko for å bli utsatt og å utsette andre for digital mobbing (d'Haenens et al., 2013; Vandebosch & Cleemput, 2009).
- Barn som blir mobbet tradisjonelt. (Kowalski et al., 2012)

Mobbing i kontekst



Hvordan forebygge og håndtere
digital mobbing i skolen?

Lærere påpeker ressursbehov på områder som:

- Nettmobbing
- Problematisk nettbruk
- Mediepåvirkning og selvbilde
- Kildekritikk
- Skjermbruk og helse
- Samtaler om gaming

(Hodøl, Kro, Økland, Dahle, 2020)



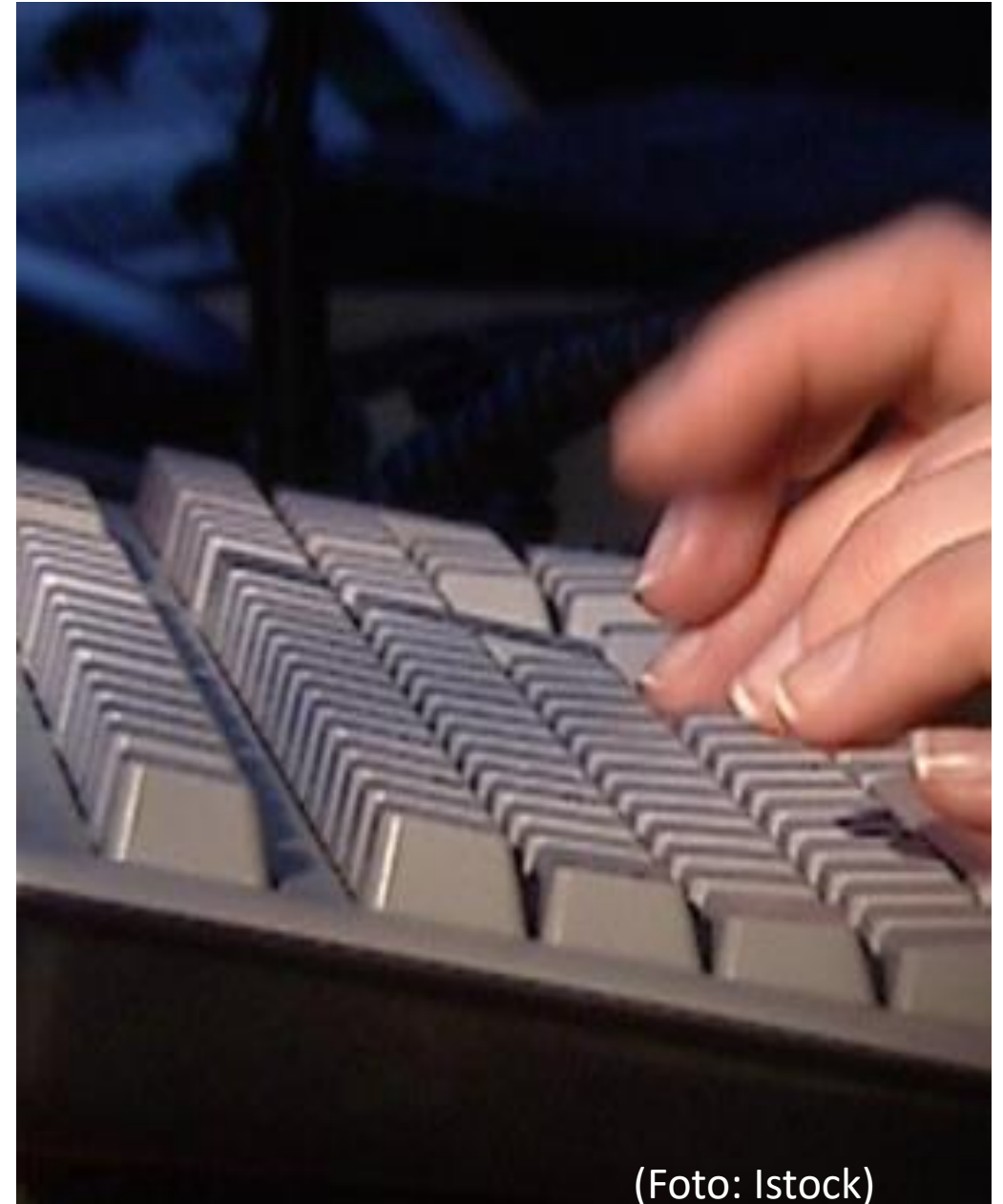
(Foto: Barnevakten.no)

Skolen

- Samarbeid på tvers
- Fokus på utvikling av kunnskap og ferdigheter
- Klasseregler for det digitale miljøet også
- Rutiner: forebygging, undersøking, rapportering og håndtering av digital mobbing.

Forståelse og kompetanse hos elever

- Skille mellom teknisk dyktighet og det å bruke teknologien på en trygg måte.
- Den tekniske dyktigheten står ikke alltid i stil med modenhet.



(Foto: Istock)

God kommunikasjon med elevene

- En felles **definisjon** av digital mobbing er viktig så det skapes en felles referanseramme.
- Denne definisjonen er med på å gjøre elevene **i stand til å gjenkjenne** og rapportere om mobbetilfeller.
- Oppfordre dem til å **stille opp for hverandre** og gi beskjed til dem det gjelder eller en voksen de stoler på når de tenker at noen går over grensen.
- Dialog med elevene om digital mobbing. Tydelige på hva som godtas og ikke godtas.
- **Felles kjøreregler** også for elevenes digitale liv:
 - I klassen kan de kanskje integreres i de eksisterende klassereglene.
 - Foreldrene kan møtes klassevis etter et foreldremøte om digital mobbing for hele skolen hvor tematikken trekkes ned på klassenivå.
 - Skolen generelt kan invitere med FAU på utformingen av noen generelle anbefalinger.



(foto: Istock)

Samarbeid mellom skole og hjem

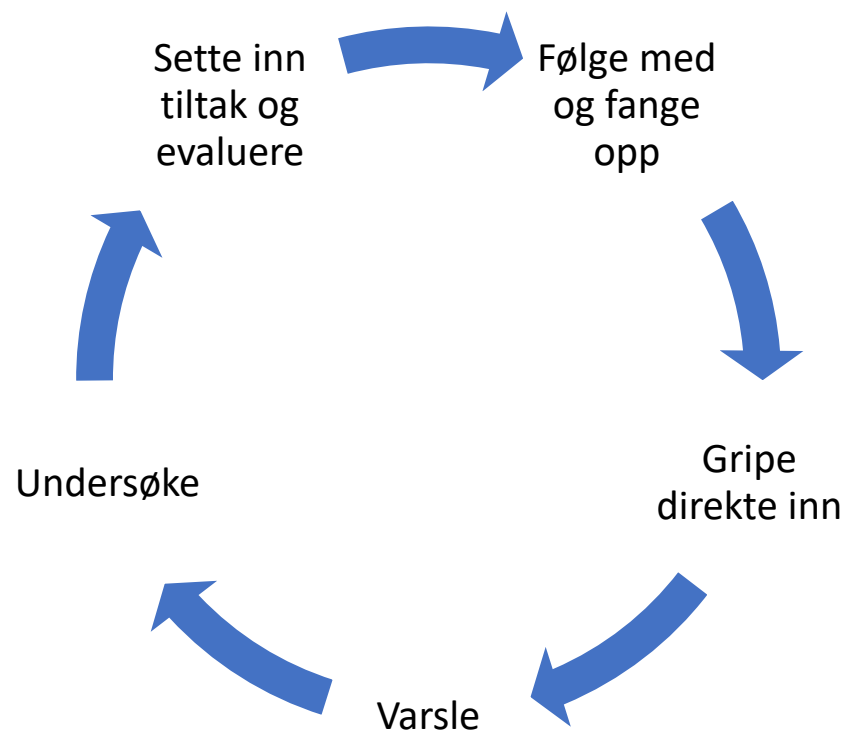
I arbeidet for å forebygge digital mobbing er det viktig at fokuset ligger på hva vi kan gjøre **sammen**.

«Det er ikke et spørsmål om når foreldrenes ansvar slutter og skolens ansvar begynner, men hvordan man kan gjøre digital mobbing til et felles ansvar» (COST Rapport, 2013).

«Dersom det er slik at det er sammenheng mellom relasjonen mellom de involverte og skolen, og det som har skjedd, er en krenkelse av betydning for skolehverdagen, utløses aktivitetsplikten til den ansatte»

(NOU, 2015:2, s. 242).

«Handlingssløyfa»



(Støen, Fandrem, Roland & Roland, 2018)

Digitalt foreldreskap i Norge 2021

- Mange foreldre har ikke kunnskap om hva barna gjør på nettet
- 55 % av barna sier at noen i familien hører på dem når de vil fortelle noe.
- 1 av 5 sier at foreldrene snakker med dem om det de gjør på internett.
- 7 % opplever at foreldrene gjør felles aktiviteter med dem på nettet.
- 1 av 4 (25%) sier at foreldrene snakker med dem om hva de skal gjøre om noen plager dem.

(Elvestad, Staksrud, Olafsson, 2021)

Til refleksjon

I hvilken grad involveres foreldrene i arbeidet med nettvett på din skole?

Hva kan gjøres for at foreldrene skal bli mer involvert?

Forteller elevene om det de opplever?

- 34,8 % av de som ble mobbet sa at skolen ikke visste om det.
- 14,4 % av de som ble mobbet rapporterte at skolen visste om det, men ikke gjorde noe
- 19,4 % skolen prøvde å stoppe mobbingen, men det fungerte ikke
- 23,3 % skolen gjorde noe, som hjalp litt
- 8,2 % skolen prøvde å stoppe mobbingen og det fungerte

(Wendelborg, 2021).

Hvorfor sier ikke barn ifra om digital mobbing?

- Redde for at mobilen skal tas fra dem
- Frykter å bli nektet å være på sosiale medier
- Terskelen er høy for å snakke om private ting
- Vil ikke skuffe eller bekymre foreldrene
- Vil ikke innrømme at de har gjort noe dumt

(Medietilsynet, 2018)

Barn og unge må føle at det er trygt å si ifra om digital mobbing

- Elevene må vite hva som skjer **før** de sier ifra.
- Ønsker å medvirke i prosessen om de opplever det.
- De som ber om hjelp må bli informert om konsekvensene.
- Voksne må ikke overreagere – oppleves som tillitsbrudd
- Voksne må forstå hvorfor det sies ifra – Ikke nødvendigvis straff, men stopp og rehabilitering.
- Få den hjelpen de trenger for at de skal bli bra igjen.

(Ungdom om digitale medier, 2019)



Tips til mer
lesestoff –
retningslinjer for å
forebygge digital
mobbing i
skolemiljøet basert
på funn fra 27
land.

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/getfile.php/13152254/L%C3%A6ringsmilj%C3%B8senteret/Pdf/Mobbing/Mobbing-veileder.pdf>

Prinsipper for at barn og unge skal samhandle godt på nett

- Gode kommunikasjonsferdigheter
- Empati
- Inkludering
- Kunnskap om personvern
- Voksne som kan veilede



(Foto: Istock)

- Sammenhengen mellom digital mobbing og hvordan elevene har det på skolen.
- At skolen tar digitale hendelser på alvor.
- Gode verktøy for å følge med.
- Nasjonale retningslinjer.
- SFO/AKS
- Et aktivt og gjensidig samarbeid mellom skole og hjem ift. barn digitale liv allerede fra 1 klasse.

Takk for meg



(Photo: istock)