

## Mobning på nettet

### Definition:

Mobning på net og mobil kaldes også "digital mobning" eller "cybermobning." Grundlæggende handler mobning altid om det samme, nemlig at en person bliver forfulgt, udelukket fra fællesskabet eller gjort grin med. Men digital mobning på net og mobil har særlige kendetegn, som kan gøre mobning værre.

### Kendetegn ved digital mobning:

- **Tonen kan blive hårdere** end i skolegården, fordi deltagerne sidder på afstand og i skjul bag skærmen.
- Mobning kan foregå på **alle tider af døgnet**.
- Man kan ikke søge **tryghed og fred** hjemme på værelset.
- Dem, der mobber, kan være **anonyme**.
- Beskeder om offeret kan **hurtigt offentliggøres** og kan cirkulere rundt i medierne i længere tid.
- Mobning kan være **usynlig for de voksne**.

### Hvordan adskiller digital mobning sig fra anden mobning?

**Anonymitet** – Meget af den digitale mobning foregår anonymt, og når børnene ikke ved hvem eller hvor mange, der har været med til at skrive de ubehagelige beskeder, kan det give ekstra meget usikkerhed.

**Stopper ikke** – Digital mobning foregår et sted, hvor børnene hele tiden opholder sig, også udenfor skoletid, og de kan derfor ikke undslippe mobningen. Hvis de slukker telefonen eller computeren, dukker beskederne op så snart, de tænder den igen, og det kan give følelsen af ikke at kunne undslippe.

**Eksponering** – Mobningen foregår et offentligt sted, hvor "alle" kan læse med, og det kan forstærke usikkerheden og følelsen af at miste kontrol.

**Flydende roller** – I digitale konflikter er rollerne ofte flydende. Det er ofte de samme børn, som mobber og bliver mobbet, og det er ikke nemt at placere skyld.

### Spørg ind til din teenagers liv på de sociale medier (k-lærer ved trivselssamtaler og forældre derhjemme)

Det, der foregår, f.eks. på Facebook, Instagram og Snapchat, er en stor del af de unges liv. Men som forældre kan vi have svært ved at forstå, hvad det er, der foregår, og hvorfor det er så vigtigt, hvad der sker derinde.

Derfor får vi generelt også spurgt for lidt ind til den del af de unges liv, og flere undersøgelser viser, at unge savner, at deres forældre interesserer sig for deres online liv. Det er ikke at blande sig, men at vise omsorg. Nogle voksne er bange for at spørge, fordi de ikke kender de sociale medier så godt som deres børn og unge. Men selvom vores børn/unge ofte ved langt mere om de sociale medier, end vi gør, så er det os som voksne, der skal guide de unge ift., hvad der er moralsk i orden, og os der bedst kan konsekvensberegne. Så hjælp din teenager med, hvordan han/hun skal begå sig online – ligesom du hjælper i alle mulige andre sammenhænge.

Hvis klassen laver online trivselsregler, så bak op om dem.

## **Gode råd til at tale med din teenager (k-lærer og forældre).**

**Vær nysgerrig og tillidsfuld.** Undgå forbud, restriktioner og overvågning. Nysgerrighed: Vær åben over for den unges logik: Hvorfor betyder det f.eks. noget at få likes? Hvorfor sender man billeder til hinanden hele tiden?

**Anerkend det, der er vigtigt for de unge** – også selvom du måske ikke forstår det. Hvis din teenager fornemmer, at du synes, det er åndsvagt, at likes f.eks. betyder noget, kan du ikke forvente at få ret meget at vide om, hvad der sker i dit barns digitale liv.

**Snak med din teenager – også om deres oplevelser på nettet.** "Hvordan gik det til træning i dag? Og hvordan går det på Instagram?" Det er ikke at blande sig, men at vise omsorg.

**Sæt rammerne.** Hvis man sætter forbud og restriktioner op og overvåger, så bryder man tilliden. Sæt derfor i stedet nogle rammer op for, hvordan man opfører sig på nettet. Tag stilling til, hvornår og hvor meget de unge må være på. Må de f.eks. sove med mobilene og tjekke Facebook om natten, og må de gøre det under aftensmaden? På Debjerglund ligger mobilen på værelset i dagtimerne, og om aftenen skal man lægge mobilen fra sig senest kl 23.15.

Vær i dialog med de unge om almindelige regler for god opførsel også i den digitale verden – også over for folk man ikke kender.

**Vær en god rollemodel.** Tænk på hvordan og hvor meget du selv bruger sociale medier, og hvor meget og hvornår du selv er optaget af din mobil.

## **Gode fællesskaber forebygger mobning**

Hvis vi skal bekæmpe mobning, kræver det et miljø, hvor alle unge er med i fællesskabet. Derfor gør Debjerglund Efterskole en stor indsats for at opbygge positive fællesskaber, som bygger på tillid, tryghed og tolerance samt respekt og omsorg for både unge og voksne. Det gør vi med en klar skolestruktur samt særlig fokus på elevernes trivsel. Vi har bla. ugentlige k-holdsmøder. Det er også vigtigt for os, at vi kommer rundt på alle værelser hver aften og siger "godnat", for det er her, man ofte opdager, hvis der er noget, der "trykker". Ellers er vores åben-dør-politik også med til at give de unge mulighed for at få fat i en voksen, hvis der er behov herfor.

## **Indsats, hvis vi oplever digital mobning:**

Alvorligheden og omfanget er afgørende for vores indsats.

- 1 k-læreren afdækker omfanget – er det mobning eller drillerier, som skal stoppes
- 2 Behandling af situationen på lærermøde – nuancere opfattelsen (komme ind til sagens kerne)
- 3 Inddragelse af begge elevparter (samtaler enkeltvis mellem elev og k-lærer og samtale med alle involverede parter)
- 4 Orientering og evt. inddragelse af forældre (begge parter)
- 5 Lave skriftlig handleplan, hvis ikke vi får stoppet udfordringen
- 6 Yderste konsekvens kan betyde bortvisning af den, som er mobberen

Kjeld Lykke Christiansen