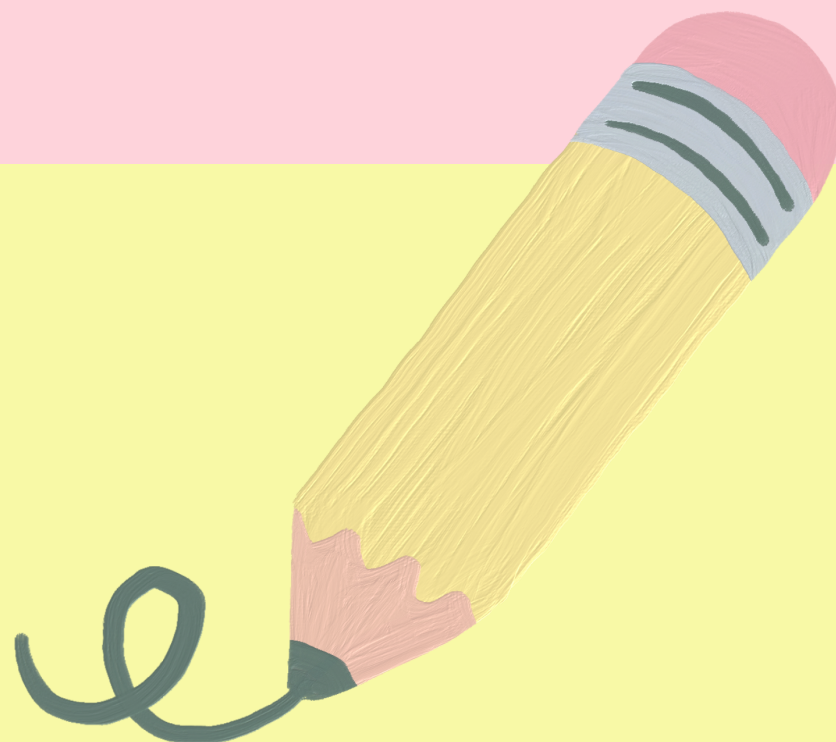


UTVECKLA SKOLANS ANTIMOBBNINGSPLAN

*Tips, definitioner och forskningsbaserade
komponenter för ett tryggare skolklimat*

Corinne Björkman & Elle Matalamäki
Åbo Akademi



VARFÖR UTVECKLA SKOLANS ANTIMOBBNINGSPLAN?

Detta material är gjort för att inspirera skolpersonal till att se över skolans antimobbningsplan i utvecklingssyfte. I vår avhandling har vi studerat olika antimobbningsprogram, effektiva komponenter i hantering av mobbning samt genom intervjuer av medlemmar i antimobbningssteam sökt svar på vad som fungerar och var det finns behov.

I enlighet med läroplanen för den grundläggande utbildningen (2014) ska utbildningsanordnaren som en del av den skolspecifika elevvårdsplanen utarbeta en plan för att skydda eleverna mot våld, mobbning och trakasseri, vilket även är i överensstämmelse med lagen om elev- och studerandevård (30.12.2013/1287). Enligt Laitinen et al. (2020) bör antimobbningsplanen vara ett levande dokument som förändras och utvecklas i takt med att behov uppstår, situationer sker och erfarenheter vinnas.



*"Antimobbningsplanen
ger den bastrygghet
som behöver finnas"*

Informant

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01

Definition



02

*Effektiva komponenter i
hantering av mobbning*

03

Checklista

04

Fungerande arbetssätt

05

Informanternas citat

Resultatet visar att det behövs tydliga definitioner på mobbning och olika former av mobbning i skolornas antimobbningsplaner för att man bland annat ska kunna visa definitionerna både för eleven och vårdnadshavare.

Nedan följer exempel på hur man kan definiera mobbning och dess olika former.

DIREKT MOBBNING

Exempelvis förolämpningar, glåpord, att skälla ut någon, söndra eller stjäla andras saker, trakassera på nätet, sparka, slå och knuffa, alltså misshandla. Direkt mobbning kan också ibland vara subtil, alltså svårt för utomstående att notera, såsom ironiska kommentarer.

(Mannerheims Barnskyddsförbund 2021)

MOBBNING

Systematisk, avsiktlig och målinriktad aggression mot offer som är fysiskt eller socialt svagare än mobbaren eller mobbarna (van Aalst, Huitsing & Veenstra 2022). / Avsiktliga och upprepade handlingar riktade mot en och samma person med syfte att orsaka personen bekymmer eller skada (*Nyckeln till en KiVa-skola* 2018).

INDIREKT MOBBNING

Exempelvis spridning av skvaller, prat bakom ryggen, isolering från grupper, att lämna någon utanför, ignorera, sucka, stirra, ringa telefonsamtal anonymt eller lämna någon utanför en grupp på sociala medier eller meddelandeapplikationer. Den mobbade vet inte nödvändigtvis vilka som deltar i mobbningen. Indirekt mobbning kan vara svårt för en utomstående att upptäcka. Det kan också vara svårare för den mobbade att berätta om indirekt mobbning eftersom det kan vara utmanande att beskriva det hända. Det handlar om en rad små saker i kombination, såsom att inte hälsa i korridoren, inte låta någon specifik vara med i grupper på sociala medier eller att ingen sitter vid samma bord i matsalen.

(Mannerheims Barnskyddsförbund 2021)

OLIKA FORMER AV MOBBNING

Fysisk mobbning

Alla övergrepp på en persons kropp som att slå, sparka eller knuffa. Det kan också vara olämpliga handgester eller att stjäla eller söndra tillhörigheter (Vinney 2024).

Verbal mobbning

Talade eller skrivna ord för att förolämpa eller kränka offret. Det inkluderar skällsord, retning och hot (Vinney 2024).

Social/relationell mobbning

Handlingar som syftar till att skada ett offers rykte eller relationer. Det inkluderar att skämma ut offret offentligt, sprida rykten, avsiktligt lämna offret utanför sociala situationer eller att utestänga offret från en grupp (Vinney 2024).

Nätmobbing/cybermobbing

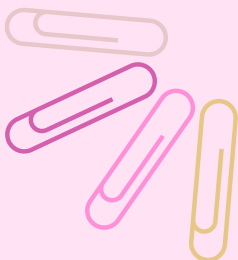
En aggressiv, avsiktlig handling utförd av en grupp eller individ med hjälp av elektroniska former av kontakt, upprepade gånger och över tid mot ett offer som inte enkelt kan försvara sig (Zhang et al. 2022).

Sexuell mobbning

Sexuella kommentarer eller handlingar, inklusive sexuella skämt och skällsord, grova gester, spridning av sexuella rykten, spridning av sexuella foton eller videor och att röra eller ta i någon utan tillåtelse (Vinney 2024).

Fördomsfull mobbning/prejudicial bullying

Mobbning baserat på målets ras, etnicitet, religion eller sexuell läggning, som bygger på stereotyper (Vinney 2024).



EFFEKTIVA KOMPONENTER I HANTERING AV MOBBNING

Skolkultur/rutiner

- Disciplinära åtgärder
- Sanktion till den som mobbar
- Ökad tillsyn över skolgårdar
- Klassrumsregler
- Långvarigt och intensivt arbete med planen
- Att uppfölja och utvärdera regelbundet elevernas situation, att det används för hur arbetet utformas och dokumenteras
- Arbete med mobbade elever
- Handhavande med mobbare och mobbade, att det finns rutiner för att åtgärda och följa upp både mobbaren och den mobbade samt att det finns rutiner för att stödja de inblandade
- Relationsfrämjande mellan eleverna
- Informell inkludering av likställd
- Samarbete med experter som jobbar utanför skolan

Information/utbildning

- Föräldrautbildning och information till föräldrar
- Personalutbildning
- Skolkonferenser
- Utbildningsvideor
- Arbete med elever som kamratstödjande
- Att involvera kamrater som utbildare
- Att eleverna medverkar aktivt i förebyggande arbete
- Lektionsmaterial
- Arbetsgrupper med experter/kooperativt lag
- Att påverka åskådarna
- Stormöten för eleverna
- Tekniker som främjar elevernas psykiska välmående

Lärarens professionella roll

- Ledarskap i klassrummet
- Lärarnas förhållningssätt till mobbning
- Att läraren tydligt kommunicerar sina antimobbningssattityder till eleverna
- Lärares goda självförtroende när det kommer till hantering av mobbning
- Psykologiskt ägande
- Normer och handlingar som kollegor och rektor besitter gällande mobbning



Det är viktigt att hela personalen samt vårdnadshavarna är insatta i skolans antimobbningsplan. Utöver det är det information och fakta kring mobbning som gör att vi bättre kan förebygga och hantera mobbning i skolan i samarbete med hemmen.

De komponenter som alla informanter lyfte fram som effektiva sätt att hantera mobbning:

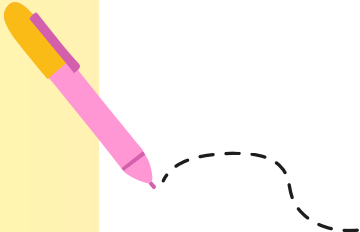
**HELA SKOLAN BÖR VARA DELAKTIG
OCH HA EN GEMENSAM UPPFATTNING
OM HUR MAN SKA AGERA MOT
MOBBNING FÖR ATT MINSKA
MOBBNING.**

(Alvant, 2009)

01 | Ökad tillsyn av
skolgården

02 | Ledarskap i
klassrummet





CHECKLISTA

ANTIMOBBNINGSPLAN

- ☐ VI HAR TYDLIGA DEFINITIONER PÅ MOBBNING SOM PERSONALEN OCH HEMMET FÅTT INFORMATION OM
- ☐ ELEVERNA VET SKILLNADEN PÅ MOBBNING OCH GRÄL
- ☐ VI VET HUR VI HANTERAR LÖMSK MOBBNING SOM EXEMPELVIS SKER PÅ SOCIALA MEDIER
- ☐ VI HAR EN GEMENSAM STRATEGI FÖR BEMÖTANDE AV ELEVER SOM BLIR MOBBADE OCH MISSTÄNKTS MOBBA
- ☐ VI HAR UTFORMAT EN PLAN SOM FUNGERAR FÖR ALLA OCH ÖVERVÄGT SKILD PLAN I ÅK 1-6 OCH 7-9
- ☐ VI HAR TILLRÄCKLIGT MED TID FÖR FÖREBYGGANDE OCH HANTERING AV MOBBNING
- ☐ VÅRT FÖREBYGGANDE ARBETE ÄR TILLRÄCKLIGT OCH SYSTEMATISKT
- ☐ VI FÅR TILLRÄCKLIGT MED INFORMATION UTIFRÅN EVALUERINGEN OCH DEN ÄR BEGRIPLIG FÖR ELEVERNA
- ☐ VI ÄR NÖJDA MED DOKUMENTERINGEN
- ☐ VI HAR EN GEMENSAM STRATEGI FÖR HANTERING AV FALL SOM SKER PÅ FRITIDEN MEN VISAR SIG I SKOLAN
- ☐ VI VET NÄR VI SKA INFORMERA VÅRDNADSHAVARE OCH HUR
- ☐ VI VET HUR VI ANVÄNDER VÅRDNADSHAVARE SOM RESURS I FÖREBYGGANDE OCH HANTERING AV MOBBNING
- ☐ VI VET VILKA STEG VI TAR I DE FALL DÄR MOBBNING INTE GÅR ATT LÖSA I SKOLAN

FUNGERANDE ARBETSSÄTT FRÅN RESULTATET

GENOMGÅNG

Gå igenom skolans antimobbningsplan i början av varje läsår så att alla i personalen är bekanta med den och för att diskutera kring om det behövs uppdateringar eller ändringar i planen.

RUTINER

Ha en insatt veckotimme med förebyggande av mobbning (välmåendelektioner).

REGLBUNDENHET

Utöka förebyggande arbete för varje årskurs.

ÅRSKLOCKA

Ha en årsklocka med teman för förebyggande arbete mot mobbning för varje månad.



"All grund handlar om hur de behandlar varandra, att jobba med klassandan i klasserna och hur man behandlar andra tycker jag att är grunden för det hela, och också hur vi behandlar barnen."

"Dels behöver jag ha en god relation till mina elever, men de behöver ju också ha en god relation till varandra för att få ett bra klimat i klassen, för att de ska kunna lära sig, ja, jag tycker ju att relationer är grunden till det mesta. Har du bra relationer så får du ganska mycket annat på köpet."

"Det är ju bara så, barn som mår bra så mobbar inte. Det är så enkelt. Mår du bra så behöver du liksom inte trycka ner någon annan, det är ju så enkelt."

"Man kan inte alltid reda ut allt, men det blir lätt så mellan eleverna att saker sätter sig och kan leda till mobbning, så det är viktigt att lärare reder ut bråk. Barnen lär sig hur man pratar med varandra och att säga förlåt och sånt när man reder ut bråk."

INFORMANTERNAS CITAT

"Man kan läka, man kan komma över en mobbningssituation. Man kan också ha utsatt någon och sen komma vidare från det och bli vänner på nytt och att de här är liksom inte sår som behöver sitta kvar resten av livet, utan de finns liksom en väg ut från mobbningen."

"Det här förebyggandet är a och o för att du ska ha välmående barn."

"Barn vill inte vara elaka med varann, men det är något som gör att dom är det och när man kommer fram till grundorsaken så brukar det mesta lösa sig."

"Uppföljning är en oerhört viktig del av processen. ... Det är viktigt att man följer upp situationen så pass länge att man är säker på att mobbningen har slutat och att situationen är löst."

DETTA MATERIAL ÄR GJORT INOM RAMEN FÖR KURSEN
POPULARISERING AV MAGISTERAVHANDLING VID FPV, ÅBO AKADEMI.

CORINNE BJÖRKMAN & ELLE MATALAMÄKI, 2025