

Kapitel 10

Mobbning

Gunnar Höistad skriver i sin bok *Mobbning: En bok om att förebygga, upptäcka och stoppa mobbning* (1994): ”Varje gång en ung människa blir mobbad i skolan är det ett nederlag för skolan, för alla vuxna, för livet självt”. Vi vet nu att ha varit mobbad som ung sätter sina spår för livet. Det påverkar ens självkänsla negativt.

I inledningen till den här boken nämndes läroplanen (Lpo 94 och Lpf 94) som stöd för vårt arbete. I läroplanen står: ”Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. *Ingen* skall i skolan utsättas för mobbning. *Tendenser till trakasserier*¹ ska aktivt bekämpas. Främlingsfientlighet och intolerans måste bemötas med kunskap, öppen diskussion och aktiva insatser.” (s 5)

I Lgr 11 finns motsvarande skrivning. (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*, s 4, 2011.)

År 2006 trädde den s.k. Likabehandlingslagen i kraft (SFS 2006:67).

§ 1: ”Denna lag har till ändamål att främja barns och elevers lika rättigheter samt att motverka diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionshinder. Lagen har också till ändamål att motverka annan kränkande behandling.”

5 §: ”Huvudmannen för verksamheten skall se till att det bedrivs ett målinriktat arbete som anges i 1 § första stycket.”

§ 6: ”Huvudmannen för verksamheten eller den huvudmannen bestämmer skall se till att det finns en likabehandlingsplan för varje enskild verksamhet. Planen syftar till att främja barns och elevers lika rättigheter oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, sexuell läggning eller funktionshinder och att förebygga och förhindra trakasserier och annan kränkande behandling. I planen skall planerade åtgärder redovisas. Planen skall årligen följas upp och ses över.”

I följande paragraf slås det fast att huvudmannen ska vidta åtgärder för att förebygga och förhindra trakasserier och annan kränkande behandling.

Se också citat ur skollagen ovan s 106.

Som vi upplevt på senare tid händer det att kommunen får betala skadestånd när skolan inte har uppfyllt sin plikt. I examensförordningen för lärarutbildningen finns skrivet att alla lärare ska utbildas i att förebygga mobbning.

¹ Kursiveringarna är våra.

För att förebygga mobbning är det förhållningssätt och de metoder vi hittills tagit upp till stor nytta. Vi förordar således inte ett bestämt program utan betonar förhållningssätt och kunskap samt ger verktyg till det arbete som dagligen bedrivs. Vi vill betona läraren som förebild. Varje program måste ha en fast teoretisk förankring för att kunna fungera.

Kapitel 2 ägnade vi åt grundläggande mänskliga behov och följande kapitel åt ett av dem, nämligen *behov av god självkänsla*, eller självbild, där vi fört in krukana-metaphoren (nivån i den individuella "krukan" är förbunden med känsla av eget värde: låg nivå motsvarar känsla av lågt värde och hög nivå högt – vi påverkar hela tiden varandras nivåer). En elev sa till mig en gång när vi talade om metaphoren "krukan" att den – när han var mobbad – var så torr att den sprack.

Det handlar här om allas lika värde (se också kap.14) och att ge eleverna ett innehåll i det begreppet. Vi tar ansvar för att inte sänka någon utan tvärtom lyfta, d.v.s. höja nivån i andras "krukor", något som ger känsla av samhörighet och glädje. Detta förebygger dålig stämning och mobbning.

Vid mobbning sänks mer eller mindre medvetet någons värde. Vad kan en mobbare och hans² medlöpare vinna? Orsakerna kan vara flera, men det finns ofta inslag av behov av att höja sitt eget värde, eller åtminstone inte att sänka det. Har man inget annat sätt försöker man höja det genom att sänka andras³.

Rädsla. Medlöparna kan vara rädda för att inte få vara med på "topp", särskilt om ledaren är populär. Kanske handlar det om att uppfattas som stark fysiskt och/eller psykiskt. De passiva åskådarna är rädda att själva bli mobbningsoffer. Offret självt är rädd att det ska bli värre om hon säger något till en vuxen.

Kanske är det en ännu viktigare orsak: nämligen att hon skäms. *Skammens betydelse* vid mobbning är, enligt vår mening, inte tillräckligt uppmärksammat. Ett sätt att "bita huvudet av skammen" är att benämna den. Det är som med svåra känslor överhuvudtaget: genom att dra fram dem i ljuset kan man bearbeta dem. Spöken ska inte vara i garderober. Även mobbaren och medlöparna bär troligen på skammen, för de vet vad de håller på med, åtminstone i uttalade fall av mobbning.

Att medvetandegöra grundläggande behov har betydelse för att skapa den miljö som förhindrar att mobbning och alla slags trakasserier inträffar. Genom att inte acceptera beteenden som sänker nivån i någons "kruka", det som vi kallat "sänkningar", skapar vi en miljö där det är svårt att i skymundan behandla någon illa.

² För att inte tynga texten benämner jag eleven omväxlande som maskulinum och femininum.

³ Jfr. Patfoorts modell s. 36 ff.

Jag har som skolläkare då och då mött elever som beskriver kränkande behandling. När föräldrarna försöker få skolan att ta tag i detta, upplever de skolan som passiv. Personalen kan inte se att eleven är mobbad.

Det är inte bara *en* orsak till att mobbning förnekas av skolans personal. Det kan vara en kombination av orsaker. Ett skäl kan vara att den mobbade ger igen eller har ett beteende som på annat sätt uppfattas negativt av personalen. Jag har t ex hört avståndstagande kommentarer som: ”Han trampar på myror och andra djur.” Personal kan också mera direkt säga: ”Han betar sig så illa så det är inte konstigt om kamraterna reagerar.” Att ***aggressivitet kommer av otillfredsställda behov och att det gäller såväl mobbare som offer*** är något som inte tycks vara helt klart för alla alltid. När man ser trakasserier blir man lätt upprörd och ställer sig automatiskt på den svagares sida.

Det krävs en hel del av pedagoger och andra i skolan för att de ska fråga sig vilka behov det är som inte tillfredsställs och vad de ska göra åt det. Skolan har ju dubbla åtaganden, dels att lära ut de etablerade skolämnena (eg. hjälpa eleverna att ta till sig och utveckla kunskaper), dels uppfylla läroplanens uppgift ”att förmedla och hos eleverna förankra de värden som vårt samhällsliv vilar på” (Lpo 94, s 5). Att lära eleverna läsa, skriva och räkna är självklart, men att lära eleverna konflikthantering är inte lika självklart. Vi ser framför oss en tid då detta kommer att förändras, och vi har goda förhoppningar med tanke på hur mycket som har skett inom det här området från -80-talet och framåt.

Ett annat problem är att när den mobbade ger igen upplever kanske vuxenvärlden det som att det är ”vanligt bråk” mellan barn – eller ännu oftare: mellan pojkar.

Vi tror också att det kan finnas mellanting mellan mobbning och negativa handlingar som inte är avsiktliga, särskilt till en början. I mänskligt beteende är negativa (och för den delen positiva) spiraler vanliga: Det ena ger det andra, och det sker en upptrappning delvis omedvetet. Man kan tolka saker mer negativt än avsikten var, och man kan reagera med sårad stolthet som kan tolkas negativt i sin tur. Med kunskaper i god konflikthantering hos personal och barn kan situationen hanteras väl och upptrappning utebli. Medling är ett utmärkt redskap. Finns elevmedling på skolan kan det ske i ett tidigt skede innan så stor skada är skedd.

Har man tillgång till det förhållningssätt som vi beskrivit i den här boken är det inte nödvändigt att man beslutar sig för om det är mobbning eller inte. Det bör räcka att en eller flera parter känner sig illa behandlad för att man *direkt* ska agera för att komma till rätta med problemet. Lyhördheten hos personal och barn hänger samman med om de vet vad de ska göra eller inte. Arbete med allas lika värde hjälper. Vi återkommer nedan till hierarkier, ledarskap och gruppsyck.

Ett annat skäl till att mobbning kan förnekas i skolan är att de negativa handlingarna inte sker framför ögonen på vuxna. Mobbarna som är ute efter att få ett övertag i makt gör ju inte det öppet. Detta är numera känt, men ändå händer det att elever inte blir trodda när de säger sig vara illa behandlade, eller kanske är det så att det negligeras för att de vuxna inte prioriterar att lyssna och sedan handla. Ett skäl till det är att man inte följer en genomarbetad plan för hur man ska verka för det som vi här för enkelhetens skull har kallat ”konflikthantering” vilket innefattar *främjande* av samarbete och goda relationer, *förebyggande* av destruktiv utveckling i relationer och konstruktiv *hantering* av konflikter när dessa uppstår. Det är som bekant numera lag på att det ska finnas en *likabehandlingsplan*, men denna kanske saknar någon av dessa delar, eller så är den inte ett levande dokument, som lagen avser.

Vi skrev att det händer att skolan förnekar att mobbning förekommer. Om skolans personal inte kan se att eleven behandlas illa kan de hända att de sätter in ”punktbevakning” på eleven för att se vad som händer. Om de ändå inte ser något kan detta leda till förtroendekris mellan inte bara elev och skola utan mellan föräldrar och skola. Vi får en klassisk upptrappning där antalet inblandade blir allt fler och de negativa känslorna allt svårare att hantera.

Det här synsättet att vilja få ”bevis” eller vittnen hänger samman med det som vi i förra kapitlet nämnde som ett utslag av behov av att se ”sanningen” och därefter bedöma och fatta beslut; ett dömande eller skiljedomsförfarande snarare än konflikthantering som grundar sig i att allas behov ska tillgodoses och negativa handlingar (beteenden) bekämpas, något vi förordar. Det gäller alltså att lyssna empatiskt med sikte på problemlösning. På det sättet blir det inte heller nödvändigt att avgöra om det handlar om mobbning eller någon annan typ av ”bråk”. Kraftfulla åtgärder – enligt likabehandlingsplanen – insätts i vilket fall som helst. Devisen i konstruktiv konflikthantering ”hard on the problem, soft on the person” gäller. Det betyder att kraftfullt hantera och lösa problemet *samtidigt* som man behandlar individerna respektfullt.

En god hjälp i arbetet mot mobbning är att ”skilja beteende från person”. (Jämför kap. 4 s 33 och kap. 9, ss 92, 95 där vi talat om att skilja sak från person, samt kap. 8 s 74 där vi använt det engelska uttrycket “hard on the problem, soft on the person”.) Människor kan göra dåliga saker, som skadar, ”sänkningar”, mer eller mindre medvetet, men detta förminskar inte deras värde som personer. Med det förhållningssättet kan vi med empati möta även den som betar sig på ett sätt som skadar, och därigenom hjälpa henne att hitta andra sätt. Att med empati se på den som man uppfattar som mobbningsoffer är inte svårt – så länge som han betar sig som man före-

ställer sig att ett sådant ska göra. Så fort som han har ett aggressivt beteende blir det ofta svårare för oss.

Vår möjlighet att hantera mobbaren och medlöparna på ett ändamålsenligt sätt är beroende av att skilja beteende från person. Vi kan med fasthet meddela: ”Det du gör där är inte acceptabelt. Du kan bättre, och det vill jag se.” Vid samtalen med mobbare ska detta komma fram. Det som de gör är inte okej, och de kan ändra på det. Vi ska hjälpa dem. Dessutom behöver mobbare, likaväl som mobbningsoffer någon att tala med om sin situation, sina tankar. Olika personer på skolan kan här vara till nytta. Det är viktigt att skolan utnyttjar de kompetenser som finns, och att alla vidareutbildas.

Vad händer om du *inte* skiljer mellan beteende och person? Du blir osäker på hur du ska ingripa, eller också kanske du gör det på ett sätt som känns nedvärderande och hotfullt för den som blir tillrättavisad. En följd av det kan vara att eleven fortsätter i det fördolda med den negativa handlingen och dessutom mår dåligt utan att få hjälp. Att stödja den som utför negativa handlingar kan vara svårt, eftersom eleven kan ha negativa förväntningar och sluta sig i sitt skal. Om du skiljer mellan beteende och person har du möjlighet att vara empatisk och kärleksfull och skapa relationer som gör att du får chansen att stödja och hjälpa personer i svårigheter. Om du inte kan göra det själv kanske du ändå kan förmå dem att söka rätt hjälp. Det är också möjligt att skapa goda relationer med föräldrarna, som i sin tur har den största betydelse för den unga. Lyckas du inte med detta kan det hända att föräldrarna i sina försök att hjälpa sitt barn förnekar det negativa beteendet, något som i sin tur kan medföra en upptrappad konflikt med skolan.

Vilka grundläggande behov utöver behovet av en god självkänsla är det då som har samband med mobbning? *Behov av vänskap och tillhörighet i gruppen* hör dit särskilt i ungdomstiden då kamrater får en allt större betydelse. Den unge har ännu inte en integrerad personlighet och behöver stöd för att utveckla självständighet nog för att stå upp för det som känns rätt. Många av de passiva åskådarna, liksom medlöpare och mobbare, har någonstans en upplevelse av att det de gör inte är bra, men de kan inte ta sig ur det. De passiva åskådarna kanske för övrigt inte är helt passiva. De kan komma med ett eller annat uppmuntrande tillrop till den som trakasserar en annan. De kan t ex säga: ”På honom!”, ”Bra!”, klappa i händerna eller himla med ögonen, sucka. Ja, metoderna att bidra subtilt är många. Och så är det bara ”på skoj” om någon frågar eller säger till dem.

Hur kan du då veta om det är ”på skoj”? Frågar du den som du uppfattar som utsatt, kommer du troligen att få veta att det bara är ”på skoj”. Om det nu inte är det, vad har den här unga personen för möjlighet att säga något annat? Plågoandarna lyssnar ju och kan ge igen efteråt då ingen ser. Och så har vi skammen att vara utsatt. Ingen vill vara en sån som skvallrar,

en lipsill, en "frökens gullgris"... Det finns många negativa uttryck för detta. Det dröjer innan man utger sig för att vara ett offer. Har man goda relationer med sina föräldrar, blir det vanligen dessa som först får veta. Därför är det så oerhört viktigt att vara lyhörd för signaler både i kamratgruppen och av föräldrar.

Medlöparna kan vara kompis med mobbaren. De vill höra till gänget. De kan vara rädda att antingen själva råka illa ut, genom att bli nya offer, eller bli utestängda från kamratkretsen.

Mobbaren kan vara rädd att förlora i status och makt genom att inte längre upprätthålla bilden av "Kungen". Förväntningar påverkar både mobbarens och offrets beteenden.

Mobbningsoffret blir utsatt också därför att hon förlorar i status i kamratgruppen så till den grad att kanske alla tar avstånd, och hennes ensamhet och utsatthet blir total. Inte undra på då att skammen blir en extra börda.

Höistad skriver i sin ovan nämnda bok om mobbning av en elev som kallades för "Äcklet". Här hade det blivit hans identitet att bete sig på ett sådant sätt att han uppfyllde kriterierna för skällsordet. Höistad skriver (1994, s 90): "Att veta vem man är, att ha en identitet är så viktigt att man t.o.m. kan försätta sig i en offerroll. Tomrummet är det värsta. Vi måste vara någon till varje pris och då gör vi det vi kan bäst. Hur tragiska konsekvenser det än får."

Vilka *signaler* ska vi då vara uppmärksamma på? Ja, egentligen *allt* där vi uppfattar negativa handlingar mot någon, något som sänker nivån i "krukan". Det kan kännas krävande i en skola som inte lyckats skapa den goda stämningen av trygghet och kamratskap. Desto viktigare, i så fall, att arbeta i *hela* personalgruppen. Vi skriver inte "kollegiet" därför att då kan det tolkas som att endast lärarna har ansvar. *Alla* vuxna i en skola har ansvar. Skolledningen har naturligtvis det övergripande ansvaret, men det lämnar inte oss andra i ett vakuum. I skollagen (2010:800) första kapitlet står det "Var och en som verkar inom utbildningen ska främja de mänskliga rättigheterna och aktivt motverka alla former av kränkande behandling." I det årliga arbetet med likabehandlingsplanen ska *alla* vi som arbetar i skolan vara delaktiga. Om vi inte inbjuds till det arbetet får vi säga ifrån och ta vår plats.

Det är inte bara negativa handlingar vi ska reagera på utan också uttryck för känslor såsom när någon ändrar sig i sitt beteende; visar sig ledsen, avskämd, trött och oengagerad, irriterad, rädd eller börjar vara borta från skolan. Det behöver inte vara oanmäld frånvaro, s.k. skolk, utan kan lika väl handla om huvudvärk eller magont som föräldrarna anmäler. Föräldrarna kanske berättar om otrevliga händelser, att barnet sover dåligt, att

de har svårt att få iväg sin son eller dotter till skolan, eller att barnet oroar sig för skolan och mår dåligt på söndagen eller i slutet av ett lov.⁴

Det händer att föräldrar tar kontakt med någon personal på skolan – eller rektor – och säger att barnet utsatts för negativa handlingar, ibland säger de att barnet är mobbat. Då gäller det att ta detta på största allvar och snabbt hantera det: höra efter noga vad som hänt och händer, tala med barnet, kort sagt följa likabehandlingsplanen (se åtgärder nedan!). Det är ju naturligt att barnet först går till föräldern och berättar. Därför måste vi lyssna på dem. Det är inte alls säkert att vi på skolan ser något, för barnen är duktiga på att utföra negativa handlingar (som effektivt sänker nivån i ”krukan”) då ingen vuxen ser det.

Numera är det viktigt att vara uppmärksam på vad som händer på internetsajter och sms. Barn kan vara obegripligt okänsliga för vad de skriver till varandra. Jag har varit med om att lärare har sagt att de inte kan ta ansvar för vad barnen skriver på internet. Det stämmer inte: Skolan har ett ansvar att fostra. Dessutom är det mycket ofta klasskamrater eller skolkamrater som behandlar varandra illa.

Rasterna är särskilt svåra för många barn. Där, liksom på idrottslektionerna blir man påmind om att inte vara vald till lek och samvaro. Utanförskapet känns tydligast vid fri lek eller aktivitet, men även vid gruppindelningar kan det bli uppenbart. Om barnen får dela in sig själva blir någon ”över”, eller om läraren fastställer grupperna kan en eller flera kamrater uttrycka sitt ogillande med ord eller, vanligare, med kroppsspråk. Gymnastiklektioner med duschning och omklädning kan medföra särskilt svåra situationer liksom måltider.

Det finns ett oändligt antal sätt på vilket barn kan visa avståndstagande eller löje på en annan persons bekostnad. De kan göra sig lustiga, eller de kan helt enkelt skratta på ett överlägset eller direkt elakt sätt. I bästa fall märker någon vuxen det och säger ifrån. Då sätter kanske eleven upp ett oskyldigt ansikte. ”Vad då. Jag skrattade inte åt henne!” Alternativt: ”Tål hon inte skoj!” Således, ytterligare en sänkning. Som vuxen i skolan behöver man vara beredd på sådant och redo att hantera det: ”Mig lurar du inte! Det där var ett elakt skratt. Vi tolererar inte sänkningar på den här skolan. Alla har *rätt* att bli respektfullt behandlade.”

Det är viktigt att vuxna säger ifrån, att de visar att det inte är okej att behandla någon illa. Om barnen hävdar att det bara var ”på skoj”, som vid småbråk i korridoren, kan det ju hända att det är sant, men det gör ingen skada om du ändå har sagt ifrån. Då vet de att du inte tolererar någon slags

⁴ Detta och mycket annat skriver Höistad om i den nämnda *Mobbning: En bok om att förebygga, upptäcka och stoppa mobbning* (1994) och i *Mobbning och människovärde* (2001).

trakasserier. Läs vidare om detta i Höistad: *Mobbning och människovärde* (2001).

I föregående kapitel behandlade vi medling. Jag skrev att jag hade ändrat uppfattning från att anse att mobbning inte lämpar sig för medling till att medling kan vara en bra metod under vissa förutsättningar. För det första beror det på hur erfaren medlaren (medlarna) är. *Man ska inte lämna det åt barn och unga.* För det andra krävs det förmöten och ett ordentligt förarbete så att den asymmetriska situationen – där den ena har, eller utövar, mer makt än den andra – kan hanteras på ett riktigt sätt så att det blir balans mellan parterna. För det tredje är det inte alltid så klart om en situation ska betraktas som mobbning eller inte. Som nämnts är det nog inte helt ovanligt att skolan vill kunna verifiera mobbningen för att tro på den. Enligt vår mening är det parternas upplevelse som räknas. Om man på skolan har inställningen att inga ”sänkningar” (av nivån i ”krukan”, nämnd ovan) är acceptabla, blir det inte nödvändigt att avgöra om det ska kallas för mobbning eller inte. Det negativa beteendet ska upphöra i vilket fall som helst. När man dessutom har inställningen att personen som utför den negativa handlingen också ska behandlas positivt, samtidigt som krav på förändring av beteendet sätts, kan man *direkt* ta tag i problemet.

Ta det här exemplet (inte i detalj överensstämmande med det som verkligen inträffade för att ingen ska bli utlämnad): På en mellanstadieskola söker en far och en son mig (som skolläkare) p.g.a. att sonen är mobbad av en klasskamrat. Det har pågått i åtminstone ett år och familjen upplever att skolan inte trott på dem, och dessutom fortsätter problemet. Pojken, låt oss kalla honom Filip, blir inte lämnad i fred av Gustav. Jag får höra om en del mer eller mindre otäcka episoder. Även andra pojkar och flickor är inblandade.

Jag talar också med Gustav och hans föräldrar. Berättelserna stämmer delvis överens, men inte sällan är det omvända förtecken: Det är Filip som inte låter Gustav vara i fred.

Rektor visar sig vara positiv till att jag tar mig an saken, och jag inbjuds till samtal med klassläraren och med rektor. På lektionerna märker man inga problem mellan pojkarna, men på rasterna blir det en del kontroverser som man betraktar som mer eller mindre vanligt pojkbåk. Klassläraren arbetar på lektioner med livskunskap.

Det går litet tid, men skolan får inte till stånd någon egentlig förändring av situationen. På ett möte med klassläraren, rektor, föräldrarna och mig föreslår jag medling och får ett mycket positivt gensvar från alla håll. Jag ska medla.

Förutsättningen för medling är att pojkarna (och alla fyra föräldrar) ska vara positiva. Jag ska börja med hembesök i vardera familjen. Dessa besök avlöper väl:

Pojkarna får veta vad medling är för något, vilka regler som gäller, och att det hänger på dem hur det ska gå. De kan avbryta medlingen men måste då förklara varför de vill detta. Det är de som ska komma med förslag till lösningar och sedan fatta beslut som kan bli till ett avtal mellan dem. Min uppgift är att hjälpa dem, så att de kan prata om det som är viktigt och t o m svårt, och att det ska kännas okej för dem. Det finns regler vid medling för att alla ska känna sig trygga. Jag ska träffa dem en gång i veckan tills vidare. Avtal som vi kommer överens om får lärare och rektor veta. Barnen får berätta för föräldrarna om det vi talar om. Till reglerna hör att jag ska vara opartisk, d.v.s. inte orättvis. Det betyder att jag inte får hålla på någondera sidan. Jag ska inte bedöma rätt och fel i sådant som har hänt. Jag kan se till att det blir paus i samtalet, om det blir jobbigt. Också barnen kan begära paus. De får säga till mig, om de tycker jag är orättvis.

Vid hembesöken kan jag förbereda mig på svåra ämnen i pojkarnas relation. När jag är hos Filip ställer han många frågor, och vi rollspelar en del, så han kan se hur det kan gå till. Det visar sig att han har lätt att förstå ”spelets regler”. Gustav är mindre pratsam och inte så orolig.

Det första medlingstillfället kräver en hel del av oss alla. Vad som är känsligt blir uppenbart. Jag hade ju också vid de tidigare samtalen fått viss uppfattning om detta. Vi får ta paus, när den ena pojken blir riktigt ledsen. Han är inte helt glad när vi slutar för dagen, men vi lyckas få till stånd ett litet avtal, som inte riktar sig enbart mot den ena. Jag hänvisar till opartiskheten och begär mer än en punkt. Handslaget som följer på det ingångna avtalet mellan barnen är inte helt frivilligt, märker jag, och undrar om jag begärde för mycket då jag bad dem ta i hand.

Om inte förarbetet hade varit så pass gediget som det var, skulle det ha varit risk för att den ledsna pojkens föräldrar hade avbrutit medlingen efter detta. Jag ringer dem efter ett par dagar, och de är lyckligtvis inte negativa till att fortsätta trots påfrestningen på pojken.

Efter en vecka kommer pojkarna tillsammans, glada. Det hade inte varit något problem under veckan. De hade inte lekt med varandra. Filip hade medvetet undvikit att leka med Gustav, och för Gustav blev de bara så, så han.

I det första avtalet stod det att de inte skulle slåss. Nu undrar Gustav hur man ska göra i stället. På så vis jobbar vi oss fram till hur konflikthantering går till, och vi skriver ”reda ut” i avtalet.

Följande vecka är fortfarande allt lugnt, och pojkarna låter varandra vara i fred. Från klassläraren kommer positiva rapporter, och vid ett möte med föräldrarna säger sig alla vara nöjda.

När vi sedan ses igen, berättar jag om ”krukan” och grabbarna vill att jag ska berätta i klassen. Jag säger att det kan jag göra om deras klasslärare ger tillstånd. Det är något som förvånar dem men är okej.

Vi följer upp med samtal, och det får gå allt längre tid emellan dessa. Jag håller kontakt med föräldrarna per telefon. Bråken mellan pojkarna upphör nästan helt. När det ändå hänt något negativt pratar vi om det under våra samtal.

Under medlingssamtalen var jag som medlare inte inriktad på avtal utan på relationen liksom man tänker i transformativ medling. Var det bra att ändå försöka få till stånd ett avtal? Så här efteråt tror jag att det var av godo att vi fick anledning att arbeta vidare med tänkesätt vid konflikthantering. Medlingsmetoden jag använde skilde sig från transformativ medling på flera sätt. Sålunda fanns från början uppsatta regler för samtalet, och beslut rörande processen lämnades inte åt pojkarna, som här var i 10-års-åldern.

Förslag på vad skolan kan göra

Förebyggande:

Betänk konfliktpyramiden⁵ och att huvuddelen av arbetet bäst sker i de nedre delarna av pyramiden. Träna barnen i god kommunikation, empati och samarbete, se till allas behov av god självkänsla.

- *Samarbetslekar*. Idrottslektionerna är utmärkta tillfällen – och raster, friluftsdagar. ***Koppla vad ni gör till teori för att medvetandegöra barnen.*** I lekar kan koncentration, beröring, lyssnande, empati, bekräftelse (jag ser dig, du är värdefull) tränas förutom, förstås, samarbete och vinna-vinna. Låt det ingå i den planerade träningen. Fråga gärna efter övningen vad eleverna tycker att man tränade.

Dramapedagoger har en uppsjö av lekar och övningar i sin repertoar. Tyvärr har inte skolor som regel egna dramapedagoger, men kommunen kan ha samlat kompetensen i en kulturskola eller liknande. Lekar finns presenterade i Linds bok om skolmedling (2001). Se också *Leka lätt – 65 lekar för rörelse och samspel* (Byréus & Snickars, 2005) och *Lika och unika* (Grünbaum 2009).

- *Rastvaktssystemet* är en väsentlig länk i kedjan av åtgärder. Det är viktigt att det finns ett tillräckligt antal vuxna ute, att man lätt kan identifiera dem med t ex särskilda jackor, och att de är delaktiga i barnens värld. De vuxna, lika väl som eventuella kamratstödjare, kan

⁵ I kap. 9, s 105 visas Richard Cohens konfliktpyramid där den nedre, större ytan representerar samarbete som bygger på självförtroende, empati och kommunikation; ytan närmast ovanför representerar konflikthantering där man själv är part (alltså eleverna i detta fall); den ovanför representerar medling och den översta som representerar skiljedom/sanktioner.

se barn som står utanför. De kan ingripa när lek går överstyr, och de kan initiera lekar. Rasterna är väsentliga i barnens värld för deras trevnad och för deras sociala utveckling. De vuxnas arbete på raster-
na behöver uppvärderas. Det är viktigt – och inte helt okomplicerat –
eftersom det finns ett naturligt intresse hos de vuxna att vila ut emel-
lan lektionerna och även att ta nödvändiga kontakter sinsemellan.
Rastvaktssystemet är en ledningsfråga, som behöver lösas i demo-
kratisk ordning. Det är också en resursfråga. När budgeten skärs ned
minskas personalen, och det blir färre som kan se till barnens
psykosociala behov och utveckling. Det ligger ett ansvar hos politi-
kerna lika väl som hos skolledarna och skolans hela personalstyrka.

- Tänk på hur *gruppindelning* går till så att inget barn känner sig oönskat, ”icke-valt”. En idrottslärare jag träffade i New York inom RCCP, Resolving Conflict Creatively Program, ville ha likvärdiga lag i bollspel utan att någon skulle känna sig utpekad som dålig spelare. Han gjorde på följande sätt: Vid varje tillfälle fanns det en klasslista. Två elever (nya elever varje gång efter listan) sattes på vanligt sätt att utse var sitt lag. De valde snabbt och *tyst* på avskild plats och antecknade på klasslistan lagbeteckningen för varje barn. Sedan fick kamraterna veta lagindelningen utan koppling till upplevt ”värde” i laget. Således blev ingen utropad först eller sist.
- Öka medvetenheten om *allas* självkänsla – ”krukan” (kap. 3). Detta görs genom att man syftar till nivåer i ”krukan” vid lämpliga tillfällen. (Hög nivå i min ”kruka”: jag känner mig älskad omtyckt och duktig; låg nivå: jag känner motsatsen.) Så t ex kan man säga: ”Härligt lyft det där!” eller: ”Inga sänkningar är tillåtna. Det där är inte okej. Du kan bättre!” Det finns i kap. 3 förslag på lektioner.
- Arbeta med *gruppdynamiken*: Hurudan är en god *ledare*? Hurudan är dåligt ledarskap? Höistad (1994, s 111) har ett antal bra frågor att ställa vid samtal i klassen, t ex: ”Vad är det som gör att vissa blir ledare?”, ”Vad kännetecknar en dålig ledare?”, ”Vad kännetecknar en bra ledare?”, ”Kan det vara jobbigt att vara ledare?”, ”Vad är det som gör att man följer ledaren trots att man kanske inte tycker att det ledaren bestämmer är bra?” *Gruppåverkan*: Låt barnen ge exempel på gruppsytryck (negativt) och positiv gruppåverkan. Även här handlar det om att öka medvetenheten och förhindra negativt ledarskap. *Civilturage*: Exempel kan ges i samtal (om fiktiva händelser, utifrån vad som hänt på skolan, i massmedia, etc.), uppsatser, teckning, rollspel. Här, liksom överhuvudtaget i arbetet med konflikthantering,

kan man gå från lokal nivå till den globala. När det gäller civilkurage kan man t ex ta upp exempel från Andra Världskriget eller diktaturer idag eller i historien. I Mary Craigs bok *De vågade allt* (1984) finns en rad goda exempel på personer med enormt civilkurage. Även i dagens tidningar kan man hitta exempel, även om, tyvärr, negativa berättelser är vanligare. Berättelser/ uppsatser om hjältar kan kopplas till civilkurage.

Höistad (1994, s 59) föreslår att flera ur mobbningsteamet⁶ ska intervjua klassens elever, alla eller kanske hälften. Han föreslår följande frågor: ”– Hur trivs du i klassen? – Finns det någon i klassen som brukar bestämma? – Vad brukar du göra då den personen bestämmer? – Händer det att du får vara med och bestämma? – Finns det någon som inte trivs i klassen? – Vad kan du göra för att han/hon ska trivas bättre? – Vad kan han/hon göra för att trivas bättre?” De här grundfrågorna föreslår han ska finnas med vid alla samtal. Sedan ska intervjuarna sammanställa svaren och på så vis få en god bild. I *bilaga 18 a-c* finns förslag till frågor i elevenkäter för olika årsklasser. En del av frågorna har tagits från Höistad.

I *Lära leva samman* (Utas Carlsson, 2001, ss 292 ff) beskriver jag resultatet av intervjuer med 18 elever i åk 6 där jag bl.a. har tagit upp *stämningen i klassen, ledarskap, grupptryck och civilkurage*. Vi får här en inblick i barnens värld när det informella ledarskapet är negativt och baseras på rädsla.

Katrin Byréus har i sin bok *Du har huvudrollen i ditt liv* (1990, s 38 ff och 2008, s 42 ff) beskrivit två fyrahörnsövningar: vad deltagarna uppskattar hos en vän resp. vad de avskyr att kompisar gör⁷. Man kan låta en övning utmynna i rollspel eller statyer i stället för att enbart låta barnen, som valt olika alternativ, berätta om hur de tänker. De barn som valt ett alternativ (d.v.s. hörn) kan utgöra en grupp som på c:a 10 minuter (kortare tid för små barn) planerar ett spel som se-

⁶ Höistad kallar det mobbningsteam, vi kallar det antimobbningsteam, men det är samma sak. Deltagarna består av några personer på skolan.

⁷ (1990 års upplaga) *Vad uppskattar du mest hos en vän?* Alternativen (hörnen): 1) Man pratar om allt; 2) Man har samma intressen; 3) Man kan skratta tillsammans; Till det kommer ett öppet fjärde hörn (alternativ) där barn som har andra förslag ställer sig. *Hur avskyr du att bli behandlad av dina kompisar?* 1) De ljuger eller sprider falska rykten om dig; 2) Du blir alltid bemött med nedlåtande kritik; 3) De sviker dig; Till detta kommer det fjärde, öppna hörnet för andra möjligheter.

dan utgör basen för ett formspel (se *bilaga 1*). Att prata illa bakom ryggen på någon, eller svek av annat slag, brukar vara sådant som skapar konflikter och dålig klassanda.

Vid *rollspel* kan man låta två personer prata illa om en tredje *fiktiv* person, X, och sedan *låta ännu en elev ingripa i samtalet för att förändra situationen*. Olika metoder kan då användas: Hänvisa till regler; stämning; rätt och fel; humor; ta i försvar; avleda; föreslå konfliktlösning; etc. Det finns många fler sätt, något man upptäcker när man gör övningen. Jag har gjort övningen som *par-rollspel med en tredje inhoppare*. Par-rollspel, eller på engelska "hassle lines", innebär att *alla i gruppen spelar samtidigt i samma rum*. Spelledaren samlar efteråt upp erfarenheterna från spelet och kategoriserar de metoder som använts: skriver t ex "avledning" eller "tar i försvar" på tavlan. Då får alla lyssna.

Anita Grünbaums bok *Lika och unika: Dramapedagogik om minoriteter* (2009) är liksom Byréus bok mycket användbar för arbete med grupper.

I *Lära leva samman* har jag ett kapitel om klimatet i klasser och skola (ss 229 ff). Där finns bl.a. beskrivet hur vi gjorde upp klassregler på ett demokratiskt sätt. Eleverna i åk 6 fick också skriva en uppsats med titeln "Min drömskola". Sedan gjorde vi en klassuppsats där delar av allas bidrag togs med. Det var med påtaglig stolthet som eleverna gav sin tillåtelse till att deras klassuppsats skulle anslås i lärarrummet.

I *Lära leva samman* (ss 251 ff) finns också ett kapitel om hur vi i klasserna arbetade förebyggande mot mobbning. Vi använde oss av litteratur (film är också utmärkt), uppsatsskrivning och rollspel. Det visade sig vara viktigt att inte direkt börja med rollspel där eleverna skulle hitta lösningar, eftersom det var för svårt för dem. Uppsatsskrivning efter att man i klassen läst en lämplig bok gav mycket intressanta uppsatser, som renskrevs. Dessa kunde sammanställas till ett häfte att sälja på skolan.

Katrin Byréus (2008) har s 40 ff ett avsnitt "Värderingsövningar med barn och ungdom. Övergångar till forumspel." Där finns olika, mycket angelägna teman, ss vänskap (nämnt ovan), ledarskap, våld och rädsla.

I kap. 4 har vi beskrivit Pat Patfoorts teorier kring hur aggressivitet sprids i våldsspiraler (s 36 ff). I klasser och skolor bildas *hierarkier* bland barnen, som blir olika populära. Den här rangordningen är inofficiell. Den är nära kopplad till "krukan", d.v.s. självbilden. Att ha låg status är mycket plågsamt. Den som mobbas har ofta låg status och tappar ännu mer p.g.a. mobbningen. Andra blir rädda att själva förlora i status genom att vara kompis med den utsatta. Här har kamratstödjarutbildningen en hel del att tillföra genom att fokus sätts på detta, och kamratstödjarna får i uppdrag att särskilt förhöja statusen hos den de uppfattar som utsatt. Det är viktigt att lärarna också gör det. Genom tillrättavisningar kan läraren (givetvis även rektor och övrig personal) sänka eleven. Vid ett tillfälle blev en elev, som tagit strupgrepp på en annan (som länge trakasserat henne), avstängd 1-2 dygn från skolan. Detta resulterade i att flickan blev mer utestängd av andra elever som sa "Hon dödar oss!". Situationen blev ohållbar och flickan flyttade från skolan.

Ett sätt att medvetandegöra barnen om hierarkier, och hur skadliga dessa är för klimatet i klassen, är att på ett enkelt sätt ta upp Pat Patfoorts tänkande och visa på våldsspiralerna. Våld är inte bara fysiskt våld. Att stänga någon ute är också våld och räknas till mobbning när det är systematiskt. Patfoort har föreslagit att man i klassen tar upp frågeställningar i stil med: "*Har du någon gång känt dig nedvärderad/mindre värd?*" (Enligt vår erfarenhet hör det till barnens språkbruk att tala om upplevelse av *värde*.) Detta får naturligtvis ske med omdöme så att en utsatt elev inte blir ännu mer drabbad. Det kan t ex göras i samband med att vissa enkätsvar (se om enkäter nedan – i *bilaga 18 a-c* finns exempel på enkätfrågor) **på ett generellt plan** tas upp i klassen som återkoppling. Tala inte om någon som "mobbad!" Ja, tala självfallet inte heller om någon som utövare av negativa handlingar såsom, mobbning, trakasserier el. dyl.

Observera att det här inte är fråga om att ta upp aktuell mobbning i klassen. Detta ska man *inte* göra, något som också Höistad poängterar. Det är ytterst viktigt att den som är utsatt/mobbad inte blir ytterligare utsatt. Därför rekommenderar vi att:

- *System för information om negativa beteenden skapas. En brevlåda* där eleverna anonymt kan skriva och berätta om fall av kränkningar är ett utmärkt hjälpmedel. Med anonymt menar vi att deras eget namn inte behöver stå skrivet men naturligtvis namnet på den som behöver hjälp. Den här brevlådan ska inte tömmas av rektor eller nå-

gon person med hög formell makt på skolan utan gärna kurator, skolsköterska eller kanske en lämplig person i antimobbningsteamet. Psykologen är också lämplig om hon/han ofta är på skolan.

Höistad rekommenderar en *jourtelefon*, något som kräver bestämd telefontid – eller telefonsvarare – men för övrigt är en utmärkt idé.

Det viktiga är att dessa åtgärder ska vara väl kända på skolan och bland föräldrarna. De är ett led i att tydliggöra skolans aktiva engagemang för elevernas psykiska och sociala hälsa. *Elever som är utsatta av sina kamrater ska känna sig trygga i att mobbarna inser att de negativa handlingarna kan rapporteras av vem som helst.*

Använd elevenkäter minst varje läsår, gärna varje termin. Låt det inte gå för långt in på terminen innan dessa besvaras. Förslag på enkäter för olika åldrar finns i *bilaga 18 a-c*. Fråga *inte* efter mobbning som är ett laddat ord och dessutom används på olika vis. Kom ihåg att den som är utsatt troligen skäms över detta och vill förringa beteendet. Dessutom kan han vara rädd att det blir värre om mobbarna får reda på – eller tror – att ”offret” ”tjallat”. Återför resultatet av enkäterna till eleverna utan att utsätta någon. Om någon utsatt har namngivits, sätt igång efterforskningar men inte öppet i klassen. Tala först med personen i fråga. Tillförsäkra denna sekretess och skolans ovillkorliga stöd. De negativa handlingarna *ska* upphöra.

- *Lär barnen att hantera konflikter konstruktivt.* Visa på vad som trappar upp konflikter och ge verktyg i enlighet med förhållningssättet vinna-vinna som beskrivs i den här boken. *Rollspela* fiktiva händelser, och, när stämningen tillåter det, aktuella situationer, kanske sådant som barnen upplever en viss stolthet över att ha löst på ett bra sätt. Utsätt ingen vid dessa spel! Låt inte personer spela sig själva! (Undantag kan göras om någon gärna vill spela sig själv och man bedömer det som okej.) Med fiktiva situationer minskar man risken att någon ska känna sig utsatt och illa till mods. *Forumspel* är en utmärkt metod. Den är kort beskriven i *bilaga 1*. Den nämna boken av Byréus är bra för den som är nybörjare. Det finns tre upplagor (1990, 2008 och 2010). Grünbaums bok (2009) ger ytterligare stöd och inspiration. Finns dramapedagog att tillgå är det förstås det allra bästa men inte nödvändigt. Vi önskar att dramapedagoger ska knytas till alla skolor, och att de ska samarbeta med pedagoger och annan personal på skolan. *Det behövs långsiktighet för att träna konstruktiv konflikthantering och skapa skolor med gott klimat.*

- *Hantera konflikter aktivt när de uppstår.* Konflikter uppstår i alla mänskliga sammanhang. De är en oundgänglig del av livet och nödvändiga för lärande och växt. I kap. 7 s 67 ff har vi tagit upp det speciella med att hantera konflikter akut. Vi förespråkar att man i lugnt skede lär barnen att lugna ned sig först för att sedan kunna reda ut ensamma eller med stöd av annan, vuxen eller elevmedlare. Ge barnen hjälp att reda ut problemet om de behöver. Glöm inte att följa upp!
- *Var en god förebild. Hantera alla, barn och vuxna, med respekt.* Skilj negativt beteende från personen. Det är inte personer som är problem utan förhållanden, situationer, negativa erfarenheter etc. Det handlar om behov som behöver tillgodoses. Du har ett icke-dömande (icke-skuldbeläggande) förhållningssätt. När du talar med barnen visar du hur man hanterar konflikter konstruktivt t ex genom att vänja dem att se – och ta hänsyn till – andras lika väl som egna känslor och behov. Du gör dem medvetna om upptrappning. Antingen skolan har ett skolmedlingsprogram eller inte kan du som förebild ge barnen erfarenhet av medling med det förhållningssätt vi har beskrivit här.
- *Inför skolmedling.* (Se kap. 9.) Ett villkor är att skolledningen är positiv och aktiv. Om kamratstödjare finns, ska de utbildas och få handledning och stöd. De kan vara elevmedlare med speciellt träning för detta, men också andra med intresse kan bli elevmedlare. Det måste finnas vuxna på skolan som kan medla och handleda eleverna. *Arbeta långsiktigt.*
- *Bilda ett antimobbningsteam på skolan.* Utbilda detta i konflikthantering och medling förutom i frågor om mobbning (det finns nu mycket litteratur om mobbning). Sätt upp namn och bild på alla deltagare i teamet väl synligt på platser i skolan samt informera i brev till föräldrar *varje* termin. Informera också om handlingsplanen mot mobbning (likabehandlingsplanen).
- *Handlingsplan mot mobbning och diskriminering.* Enligt lag skall denna utarbetas och revideras årligen. Ta med *alla* i personalen, även om det finns personal som står under annan huvudman såsom städbolag. Handlingsplanen föreslås innehålla följande avsnitt: *främjande* (av goda värden), *förebyggande* (negativa handlingar), och *hanterande av konflikt och mobbningssituationer.*

Stoppa mobbningen:

- När upprepade negativa handlingar sker, vid en svårare förseelse mot någon elev, eller när någon blir utpekad (t ex via brevlådan eller elevenkät) eller känner sig illa behandlad/mobbad, *försök ta reda på vad som hänt och händer, fakta*. Lyssna! Anteckna detaljer. Var, när, hur, vem/vilka? Vänta dig dock inte att skolans personal ser kränkningarna. Det behövs inte. Den utsattes upplevelse räcker. Det är inte heller nödvändigt att kalla det mobbning, om man är osäker. Det viktiga är att det är negativa handlingar. Även uteslutning och kroppsspråk som tyder på nedvärdering av personen i fråga räknas förstås dit. Låt inte barnet/ungdomen vänta och känna sig rädd, osäker och ohörd. Tala med den utsatte, men gör det så att omgivningen inte ser eller anar det. Informera dig från omgivningen. Höistads förslag till frågor till klassen finns angivna ovan under den femte punkten (s 125).

Mobbaren (X) skiljs från medlöparna genom att till den utsatte – eller andra som tillfrågas vid faktainsamlingen – ställa frågan: ”Om X slutar, vad kommer att hända då?” (Höistad, 1994 s 59.)

- *Tala i enrum med såväl mobbare som medlöpare*. För att dessa inte ska hinna lägga upp en plan vad de ska säga, föreslår Höistad och andra att de ska tas med överraskning en och en, ev. av flera i antimobbningsteamet samtidigt. Höistad (1994, 2001) ger förslag på hur samtalet ska genomföras. Det är viktigt att ta avstånd från de negativa handlingarna (men inte från personen) och få mobbarna att se vad de gör och lova konkreta förändringar. Samtalet följs upp redan nästa dag och dagen därpå o.s.v. Föräldrarna informeras samma kväll på ett positivt sätt om vad som hänt och vad eleven lovat göra samt vad skolan gör och tänker göra. Den utsatta och hennes föräldrar har skolan givetvis fortlöpande kontakt med. Mobbarna uppmuntras kontinuerligt till positiv förändring och stöds i denna.
- *Frikoppla klassläraren från ovanstående arbete*. Klassläraren och annan personal har i uppgift att hålla ögonen öppna och förhindra och rapportera negativa handlingar som de ser. Elevens status höjs genom de vuxnas respektfulla bemötande.
- *Den utsatte får individuellt stöd av lämplig person på skolan*. Han kan behöva hjälp i att förändra visst eget beteende som är störande för omgivningen eller inte ändamålsenligt för hanteringen av pro-

blemet. Han behöver i varje fall bli hörd och förstådd och få hjälp att höja nivån i sin "kruka".

- *Mobbarna och medlöparna kan också behöva individuellt stöd. De kan ha stora personliga svårigheter, kanske något för skolhälsovården. Deras föräldrar behöver också stöd.*
- *De passiva åskådarna kan man tala med i ett senare skede när de negativa handlingarna har upphört. Klasskamrater vet mer än de vuxna troligen anar. Vad kan man lära av detta? Kunde de ha gjort något annorlunda? Gruppträck kan medvetandegöras och bearbetas.*