

## 8 saker vuxna kan göra för att förebygga mobbning

Mobbning kan förebyggas och stoppas om tillräckligt många vuxna agerar. Alla förtjänar att känna sig känslomässigt och fysiskt säkra i skolan, hemma och i sitt samhälle. Här är åtta punkter från Kidpower som du kan använda för att skydda unga i ditt liv mot mobbning.

### **Bemöt mobbning – det är inte ofarligt.**

Mobbande beteende – vare sig det är hotfulla ord eller gester, att fysiskt göra illa någon, att retas, härmas, trakassera eller att undvika någon (isolera) – är en destruktiv kraft i många barns liv.

Att bli utsatt för mobbning är ett angrepp på en ung människas självförtroende och livsglädje. Att vara mobbare tillåter ett barn att börja utöva ett beteende som kommer att vara socialt och destruktivt senare i livet. Att vara vittne till mobbning skapar en upprörande och störande miljö som ska vara till för att leka, arbeta och lära.

Mobbning i skolan påverkar alla barn – inte bara de som utsätts. Potentiella mobbare, utsatta och vittnen kan lära sig vara bestämda snarare än aggressiva eller passiva när de hanterar problem de upplever själva eller som de ser hända andra.

### **Se till att alla vet att mobbning är emot reglerna.**

Se till att alla är informerade om att mobbning klart och tydligt bryter emot skolans regler. Var säker på att ditt barns skola har en tydlig och skriftlig handlingsplan för att förebygga våld och trakasserier som alla är överens om att upprätthålla. Var uppmärksam på när barn verkar arga på varandra och hjälp dem lära sig färdigheter för att hantera konflikter.

Hemma kan du vara en förebild för dina barn genom att inte låta andra mobba dig och genom att utöva självkontroll och inte mobba andra. Stoppa mobbande beteende med samma övertygelse som du skulle stoppa någon från att förstöra egendom.

### **Lär barn att vara uppmärksamma och utstråla självförtroende.**

Mobbare retar barn som verkar rädda, omedveten om sin omgivning eller defensiva. En alert, bestämd attityd kan hjälpa eventuella utsatta och vittnen att stoppa mobbning innan det ens börjar.

### **Lär barn hur man undviker att vara en måltavla.**

En av de mest använda teknikerna inom kampsport är ”att inte vara där!”. Att inte vara där innebär att man inte ger en mobbare en fysisk fördel genom att vara för nära. Till exempel kan barn flytta sig utom räckhåll för någon som de vet är ett problem. Att undvika att vara måltavla kan också innebära att inte ge en mobbare chansen att få ett känslomässigt övertag. En teknik är att gå därifrån samtidigt som du ler, vinkar och glatt säger ”Nej tack” på ett lugnt och uppriktigt istället för att verka rädd eller arg.

### **Lär barn ordets makt.**

Barn berättar för oss att ”bara ignorera någon när de säger något elakt till dig” faktiskt inte fungerar. Stoppa någon när de använder skällsord med samma övertygelse som du skulle stoppa någon från att slå. Lär barn att skydda sig själva mot sårande ord genom att de föreställer sig att de slänger orden i en soptunna istället för att ta in dem i sitt hjärta eller huvud.

Lär barn att inte låta förolämpningar, oförskämt beteende eller skuldbeläggande ”trigga” dem till att känna sig hotade eller känslomässigt pressade av en mobbare. Barn behöver lära sig hur de ska göra för att inte låta vad andra säger ha kontroll över vad de gör. Barn behöver också lära sig att inte uppföra sig på känslomässigt skadliga sätt mot andra.

Lär barn hur de sätter tydliga starka verbala gränser på ett respektfullt och bestämt sätt med folk de känner.

## **Lär barn att fysiskt försvara sig.**

För att effektivt kunna använda andra mobbingförebyggande tekniker behöver barn veta att de kan försvara sig fysiskt. Barn behöver veta om och när de kan göra illa någon, som en sista utväg, för att stoppa den personen från att göra illa dem.

## **Lär barn skaffa hjälp.**

Var en person barn kan komma till med sina problem utan att de är oroliga för att du överreagerar, förminskar, föreläser för dem eller blir arg. Även om de frågor de tar upp kanske verkar triviala för dig så är de kanske viktiga för barnen.

För det mesta behöver bara barnen någon som kan lyssna så att de inte känner sig ensamma. Att kunna prata om problem kan hjälpa ett barn lista ut vad som behöver göras och få perspektiv på saker och ting. Att få barn att ha vanan att prata med oss som vuxna kan också ge oss information vid mer allvarliga problem.

## **Ge barn möjligheten att öva.**

Mobbing i skolor kan oftast hanteras med färdigheter i personlig säkerhet. Barn lär sig mer genom att få chansen att träna på vad de ska göra än att man säger åt dem vad de ska göra.

Utbildningsprogram som Kidpower och Teenpower ger unga chansen att utveckla färdigheter som kan förändra deras liv på några få timmar. Vi erbjuder också utbildningar för vuxna i hur de kan presentera och öva dessa färdigheter med barn.