

# Erting skjer – hva skal en gjøre?

## TIPS FOR BARN

**1.** Vit at andre barn kanskje er nysgjerrig på deg og det som er unikt for deg. Husk at det er **DU** som er ekspertene på **DEG**, og at du kan informere og forklare – hvis du vil.

**2.** Selv om du gjør alt riktig, er det ikke sikkert at ertingen stopper. Ikke vær redd for å si i fra til foreldrene dine, en lærer eller en annen voksen du stoler på.



**3.** Bruk humor – ikke vær redd for å le av deg selv eller situasjonen du er i.

**4.** Innse at det tar tid å skape forståelse – det kan hende at du må gjenta det du sier i forhold til din situasjon flere ganger.

**5.** Vit at andre kan være usikre på hvordan de skal reagere når de møter deg.

**6.** Lær en strategi for å tenke annerledes når du kjenner at du blir lei deg. Følelser henger sammen med hvordan vi tenker. Tenk igjennom og skriv ned:

*Hva skjer? Hvilke følelser har jeg? Hvilke tanker har jeg om dette?*

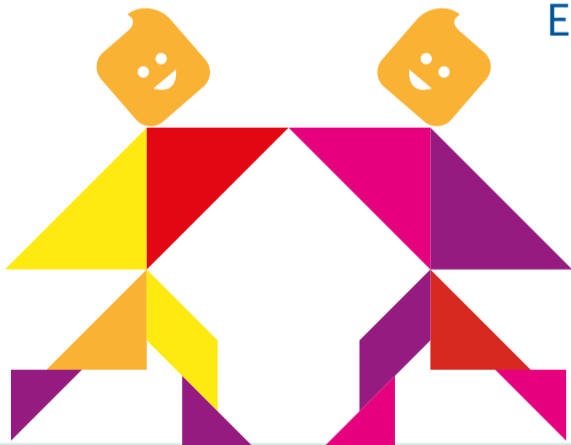
(**Røde tanker** er negative og vonde tanker.) *Hvordan kan jeg tenke annerledes på det?*

(**Grønne tanker** er tanker som er hjelpsomme, og som skaper mer glede og trivsel.)

*Hva kan jeg gjøre? Hvem kan hjelpe meg?*

**7.** Lag deg et positivt mantra som du kan bruke når du kjenner at du blir sint eller lei deg på grunn av at andre oppfører seg dumt mot deg.

Et mantra kan være: «**Det er de andre som er usikre**»



## TRE TRINN FOR Å HÅNDTERE ORD ELLER HANDLINGER DU IKKE LIKER:

**1.** Tell til 5 før du svarer den andre personen – særlig hvis du tenker på å si noe stygt.

**2.** Se det andre barnet i øynene og si bestemt og tydelig: «**Vær så snill og stopp**» eller «**Det der var ikke noe gøy**», «**Nå mobber du! Slutt!**»

**3.** Gå vekk fra situasjonen. Det er viktig å øve på dette, slik at du er klar til å takle situasjonen når den kommer.

# Erting skjer – Tips for foreldre

## TIPS FOR FORELDRE

Det kan gjøre fryktelig vondt å bli ertet. Problematisk erting fra jevnaldrende oppstår vanligvis fra rundt 5 år og toppes rundt tenårene. Dette er en periode da relasjoner med venner og det «å være en av gjengen» er viktig. Sårende eller slem erting kan begynne å forsvinne i 12–13 års alderen, men mer subtile former kan fortsette på videregående skole.

Mange barn forteller ikke sine foreldre eller voksne at de blir plaget eller mobbet på skolen, spesielt gjelder dette for gutter eller eldre tenåringer. Det er viktig å være klar over hva som skjer på skolen.

## UTFORSK SKOLESITUASJONEN SAMMEN MED BARNET DITT:

1. Snakk mye med barnet ditt om alle områder av livet, spesielt hvis du føler at barnet kan være utsatt for erting. Still generelle spørsmål om hvem vennene deres er, hvem de sitter sammen med i lunsjen, hvem de leker med i friminuttene eller sitter sammen på bussen, og om det er barn på skolen de egentlig ikke liker. Spør om de føler seg plaget, ertet eller utelukket.
2. Prøv å forstå barnets personlighet – hvor følsomt er barnet ditt for erting? Hvor følsom er du?
3. Minn barnet ditt om at alle er annerledes og unike på en eller annen måte, og at de fleste barn strever med et eller annet. Del noen av dine egne barndomsopplevelser.
4. Fortell barnet ditt at du er bekymret, og at du vil gjerne hjelpe, men prøv å støtte barnets forsøk på å håndtere problemet selv! Dette kan gi barnet autoritet i eget liv og gi dem styrke.
5. Lær barnet at selv om det ikke kan kontrollere at andre ertes, så kan det kontrollere sin egen reaksjon på ertingen. Oppfordre barnet til å holde seg rolig. Bruk rollespill, setninger og mantra og øv inn måter å reagere på.
6. Lær barnet ditt forskjellen mellom et annet barns nysgjerrighet på det som er annerledes ved utseendet til barnet ditt og erting. Oppfordre barnet ditt til å uttrykke følelser om det å være unik og annerledes. Jo tryggere barnet ditt føler seg når det gjelder sin annerledeshet, jo mindre effekt vil erting fra jevnaldrende ha.
7. Erting kan bli til mobbing. Noen mulige varseltegn på at dette har gått for langt er: Barnet kommer hjem med manglende eiendeler, har byttet venner brått, synes å være redd for å gå på skolen eller er uvillig, gjør det plutselig dårlig på skolen, klager over hodepine, magesmerter, osv. Har problemer med å sove, eller virker engstelig.
8. Snakk med en lærer eller annet personale for å få innblikk i barnet sin relasjon til andre barn på skolen. Hvis du ikke er komfortabel med å snakke med læreren til barnet eller ikke er fornøyd med samtalen, så lag en avtale med rektor for å diskutere bekymringene dine. Lag deg alltid en plan B i fall plan A ikke virker. Ting kan ofte ta uforventet lang tid.

# Erting og mobbing: Tips for lærere

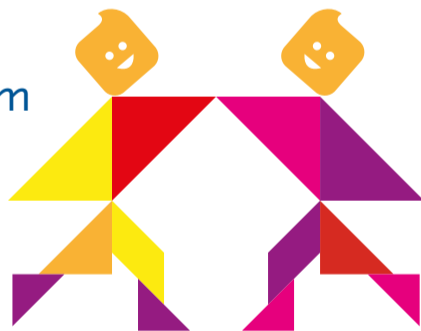
## TIPS FOR LÆRERE

Å ha venner og å være en del av en gruppe er svært viktig for barn i skolealder. Erting og mobbing kan være et problem i hele skoletiden. Lærerens primære rolle er å sørge for at eleven er i et trygt og godt læremiljø.

Generelt så er de negative effektene av å bli plaget og mobbet større for elever med spesielle utfordringer. Vær forberedt på å adressere erting og mobbing raskt hvis du legger merke til at et barn ikke klarer å håndtere det selv. Erting og mobbing som ignoreres kan føre til skolefravær, dårlig sosialisering, negativt kroppsbilde og langsiktige emosjonelle problemer.

## STRATEGIER FOR Å HÅNDTERE ERTING OG MOBING I SKOLEHVERDAGEN

- Vær åpen og lytt til elevens erfaringer,
- Spør om tillatelse til hvordan du skal introdusere eller referere til elevens utseende.
- Still klare forventninger til oppførsel i klasserommet eller på lekeplassen og ha klare konsekvenser for atferd som sannsynligvis vil skade andre.
- Utvikle null toleranse for å plage andre. Snakk om hva det betyr hos dere.
- Lær elevene dine måter å unngå eller å få slutt på plagingen på ved å hjelpe dem til å ta valg som gjør at de løser konflikter selv.
- Lær elevene hvordan de svarer på negative kommentarer, hvordan de kan få hjelp av voksne og hvordan de kan hjelpe jevnaldrende som blir ekskludert eller skadet.
- Oppmuntre til inkludering i grupper, på lekeplassen, i spisepausen, på skoleveien, i fritiden etc. Vær kreativ og gjør aktiviteten gøy for alle.
- Bruk tilgjengelige skoleprogrammer om mobbing. F.eks Zippies venner, Drømmeskolen, Ulweusprogrammet.



## IDEER TIL KLASSROMSAKTIVITETER

- Planlegg undervisning om *forskjeller og evner*.
- Ha tilgjengelig bøker som passer for aldersgruppen du underviser.
- Bruk «anti-mobbe»-verktøy som passer for bruk i klasserommet som inkluderer spill, rollespill og andre morsomme aktiviteter rettet mot dette emnet
- Du kan eventuelt spørre behandlingsteamet rundt eleven om de har ytterligere anbefalinger.

## AKTIVITETSPLIKTEN INNEBÆRER Å:

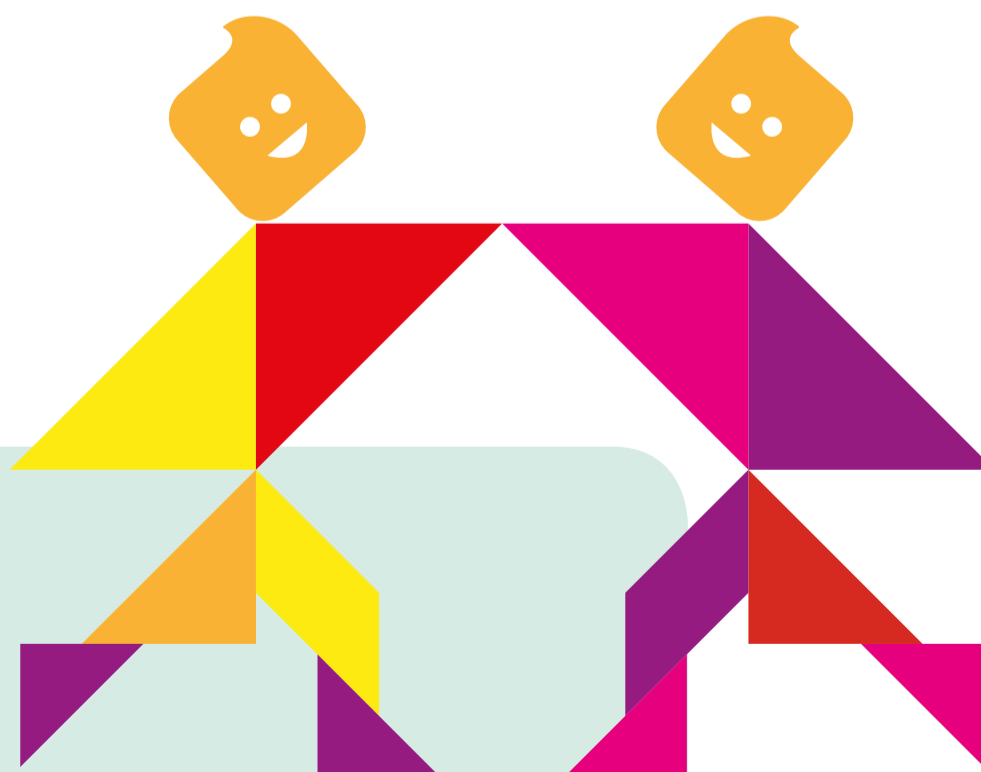
- Følge med
- Gripe inn
- Varsle
- Undersøke
- Sette inn tiltak
- Dokumentere



# Tips for å bygge selvtillit hos ungdom med en synlig funksjonshemning



- 1.** Barn og ungdoms selvbilde påvirkes av venners, sosiale mediers og samfunnets holdninger og syn på hva som er en perfekt kropp og en perfekt måte å leve på. Det kan derfor være vanskelig å møte disse holdningene når man har et annerledes utseende.
- 2.** Hjelp ungdommen med å utvikle et positivt kroppsbilde.
- 3.** Som omsorgsperson for ungdom: lag et positivt miljø og legg til rette for kommunikasjon og aktivitet som bygger opp personens selvbilde og selvtillit.
- 4.** Start med å bygge opp positive interaksjoner i tidlig alder for å skape en positiv grunnmur å bygge videre på.
- 5.** Bruk enhver mulighet til å vise din ungdom hvor høyt de er elsket og hvor verdifulle de er.
- 6.** Fokuser på evnene og de store og små tingene som tenåringen klarer å gjøre. Ikke fokuser på det han eller hun ikke klarer.
- 7.** Tenk på hvilke følelser du selv har om din egenverdi og bygg opp et selvbilde der du har positive følelser og tanker om deg selv. Det er viktig for å kunne hjelpe andre.
- 8.** Skap muligheter for din tenåring til å oppleve mestring og bli god i noe.
- 9.** Gjør morsomme aktiviteter som skaper latter og positive minner for din ungdom. Oppsøk personer som får tenåringen din til å føle seg bra og ha gode tanker om seg selv og oppmuntre til kontakt. Unngå personer som ikke virker positivt inn på din tenåring.
- 10.** Om noe går galt, finn løsninger sammen med tenåringen. Unngå å skylde på noen andre.
- 11.** Snakk med tenåringen din om å ha fokus på det positive i livet sitt. Dette hjelper tenåringen til å få et mer lyst syn på livet.
- 12.** Vær tilstede for og oppmuntre tenåringen din til å dele tanker og følelser og la dem få uttrykke alle sine følelser – også de negative – uten å dømme dem.



# Tips for vennskap

Det å finne seg venner kan noen ganger bety at man må ta en risk, men belønningen kan være stor. Du trenger å være ute blant folk for få venner. Finn en aktivitet eller en hobby som du liker og begynn med det, slik møter du personer med felles interesser og som du kan bygge vennskap med. Å bli med i grupper eller foreninger er en fin måte å starte vennskap på.

## TIPS FOR Å UTVIKLE VENNSKAP

1. Å ha én nær venn kan være nok.
2. Vær oppmerksom mot vennen din. Lytt godt!
3. Vær oppriktig interessert i andre. Still spørsmål, vær nysgjerrig.
4. Gi komplimenter til andre.
5. Behandle vennene dine som likeverdige.
6. Fokuser på dine venners gode sider.
7. Vær lojal og til å stole på.
8. Del tanker og følelser. By på deg selv.
9. Vær fleksibel – en venn må kanskje avlyse noe av en god grunn, ikke bli sint.
10. Noen ganger er det lurt å gjøre kompromisser.
11. Del på hvem som bestemmer hva dere skal gjøre og del på hvem som er først.
12. Lær deg å le og ha det morsomt sammen med andre.
13. Lær deg hvordan du inviterer andre inn i din gruppe.
14. Vær der for vennen din i vanskelige situasjoner.
15. Presenter deg for andre og si noe hyggelig når du møter nye mennesker. Øv på å være vennlig og hyggelig mot alle. Smil.
16. Foreslå å finne på noe (f.eks spise is)
17. Be om hjelp, f.eks til å bære noe
18. Bruk sosiale media (snap, instagram, facebook)

## TING Å TENKE PÅ FOR Å FÅ OG BEHOLDE VENNER

1. Ikke ta over samtalen.
2. Ikke gjør narr av andre.
3. Ikke klag hele tiden.
4. Ikke vær manipulerende; aldri bruk «stakkars meg», løgn eller press for kontrollere din venn.
5. Ikke overse vennene dine for så å bruke dem bare når du trenger dem.
6. Hold regelmessig kontakt, selv om det bare er en kort telefonsamtale, hyggelig SMS, snap eller liknende.

