

1. LÆRERVEJLEDNING

Hvad er mobning?

Mobning - det handler om udstødelse

Mobning er et dårligt mønster i en gruppe, hvor nogen bliver udstødt fra fællesskabet. Det opstår typisk i grupper, hvor man ikke finder noget positivt at samles om. Mobning kan have mange forskellige udtryk, alt efter hvilken gruppe man er i. På ungdomsuddannelserne kan mobning f.eks. være, at man holder nogen udenfor socialt, at man bagtaler andre, at man krænker andre psykisk, fysisk eller verbalt, eller at man behandler andre dårligt på nettet.

I mange år har man haft fokus på, mobningens årsager og hvilken "type" elev der bliver mobbet. Årsagen til mobning er blevet forklaret ud fra udseende, væremåde, påklædning, eller om man skiller sig ud fra flertallet f.eks. på grund af hudfarve, seksualitet osv. Nogle elever er blevet set som typiske "mobbere" og andre som oplagte "ofre". I dag ved vi, at hvem som helst kan blive mobbet og udstødt eller ende med at mobbe og udstøde andre, fordi der er tale om en gruppedynamik, der kan opstå alle steder, hvor der er utrygge fællesskaber.

Forpligtende fællesskaber

Det er et grundlæggende menneskeligt behov at være en del af et fællesskab, og det er derfor vigtigt for eleverne på ungdomsuddannelser at føle, at de hører til. På en erhvervsuddannelse er eleverne automatisk en del af et fællesskab i kraft af deres indskrivning på uddannelsen og deltagelse på et hold, i en klasse eller en praktikplads. Det betyder dog ikke, at der nødvendigvis opstår et godt fællesskab. I de fællesskaber, hvor vi som mennesker er tvunget til at opholde os, er der en potentiel risiko for, at der før eller siden vil opstå mobning. Derfor er det nødvendigt at være opmærksom på det, der opstår i det uformelle fællesskab. Om det man er sammen om, er noget positivt, eller om det handler om at mobbe eller udelukke andre. Sunde og stærke fællesskaber kræver, at hele uddannelsesstedet - alle faggrupper, elever, undervisere og ledere - gør en indsats for, at alle er med.

Utrygge fællesskaber

Behovet for at høre til i et fællesskab kan være koblet med en ligeså grundlæggende frygt for at blive udstødt. Hvis fællesskabet er utrygt og elever er bange for at stå udenfor, kan det føre til udstødelse af andre. Det bliver en overlevelsesstrategi, som elever bruger for ikke selv at havne nederst i "hierarkiet". Det kan give en følelse af tilhørsforhold at holde andre udenfor, og det kan derfor være svært at stoppe mobning og skabe trygge fællesskaber. Det kræver en vedvarende indsats.

Utrygge fællesskaber kan være karakteriseret ved, at...

- ... elever taler nedsættende til hinanden
- ... der er lav tolerance overfor forskelligheder
- ... konflikter bliver fastlåste mellem de samme parter over tid
- ... nogle elever går meget rundt alene
- ... elever ikke tør sige noget højt i klassen af frygt for andres kommentarer
- ... der er en presset stemning

Hvornår er det mobning eller lignende?

Der er en tendens til at underkende mobning og i stedet kalde det, der foregår, for konflikter eller drillerier. Det er derfor vigtigt, at man er opmærksom på, hvornår noget går over grænsen og bliver til mobbelignende situationer eller decideret mobning. Hvis man kan se, at elevers grænser er blevet overtrådt, bør man udfordre forklaringer som "det var jo bare for sjov". Mennesker har forskellige personlige grænser, og noget som kan virke sjovt for nogen, kan opleves krænkende for andre. Det er derfor vigtigt, at man lytter til den enkelte og forsøger at forstå dennes oplevelse.

Man bør være opmærksom på de normer, der opstår i elevernes fællesskaber. Eksisterer der en kultur, som styrker enkelte elevers positioner samtidig med, at det svækker andres? En gruppedynamik kan godt være på vej til at udvikle sig til at blive mobning, selv om den måske ikke er det endnu – og allerede her skal man være opmærksom på det, der foregår.

Hvorfor finder eleverne sig i det?

Det kan være svært at vide, hvornår man skal gribe ind. Udefra kan det se ud som om, eleverne finder sig i det, der foregår. Det kan f.eks. være, at de bliver behandlet dårligt af andre uden at sige fra, at de altid sidder for sig selv, tilsyneladende fordi de selv ønsker det, eller at de undlader at bede om hjælp fra underviserne, selv om de har det svært socialt.

For at forstå dette er man nødt til at vide noget om, hvordan eleverne tænker om mobning. DCUMs undersøgelse "[Mobning og fællesskaber på EUD](#)" (2018) viser bl.a., at der er et tabu forbundet med mobning. Undersøgelsen peger på, at elever, der har oplevet mobning, går i 'overlevelsesholdning', bider tænderne sammen og tænker, at de nok skal klare det i den korte tid, de går på skolen, og at "det er bare sådan, det er". Videre viser undersøgelsen, at nogle elever vælger at holde sig for sig selv af frygt for at blive afvist. Ofte på grund af tidligere erfaringer med mobning. Undersøgelsen peger desuden på, at eleverne oplever, at det er sværere at involvere lærere og skolen, når der er tale om psykiske og mere usynlige former for mobning. Usynlige former for mobning kan også være ekstra svære at reagere på, fordi eleverne har forskellige personlige grænser. Det er derfor vigtigt, at man på ungdomsuddannelserne sætter fokus på personlige grænser, mobning og udelukkelse, og at eleverne får handlemuligheder, som de kan bruge, hvis de selv oplever mobning eller ser andre, som oplever det.

Sådan forebygger vi mobning og griber ind, hvis der sker mobning

Der er brug for at skabe inkluderende miljøer, hvor elever, lærere og ledelse er en del af et sundt og trygt fællesskab. Gode fællesskaber kræver øvelse, og man bør i hverdagen arbejde på at skabe tillid, rummelighed og tryghed. Konflikter skal håndteres, så udfaldet bliver et stærkere fællesskab i stedet for et svagere.

Hvad kan uddannelsesstederne gøre?

I stedet for at se undervisning som adskilt fra arbejdet med fællesskaber, bør man tænke de to sammen og prioritere undervisningsaktiviteter, der fremmer fællesskabet. Ledelsen og underviserne skal sørge for, at eleverne kender undervisningsstedets regler og værdier, og de skal oplyses om deres rettigheder til at have et godt undervisningsmiljø. De skal også vide, hvad de kan gøre, hvis de bliver mobbet. Derudover skal de selvfølgelig have indsigt i det ansvar, de har overfor hinanden, når de går i skole sammen

Når I går i gang med øvelserne sammen med eleverne, kan I fremhæve, at...

- ... trygge og sunde fællesskaber er vigtige for både trivsel og læring
- ... mobning og udstødelse er ikke den enkelte elevs skyld eller ansvar – det opstår pga. utryghed i gruppen og alle har et ansvar for at sige fra
- ... man forebygger mobning ved at skabe stærke fællesskaber, og det er noget, alle bør bidrage til, både elever, lærere og ledelse

2. ØVELSER

ØVELSE 1 - "PÅ LINJE"

ANTAL ELEVER: 10-100

TID: 10-15 MIN.

MÅLGRUPPE: BÅDE GRUNDFORLØB OG HOVEDFORLØB

Lærervejledning

I denne øvelse er formålet, at eleverne, gennem fysisk aktivitet, debatterer og reflekterer over deres holdninger til mobning, udelukkelse og krænkelse. Øvelsen kobler krop og tanke og eleverne kan i en mere levende debat tage stilling til de forskellige udsagn og spørgsmål, læreren kommer med. Drøftelserne kan tydeliggøre for eleverne, hvad de selv og andre synes om et givent emne, og at det er ok at have forskellige holdninger i klassen.

En øvelse, hvor der er brug for gulvplads. I øvelsen skal eleverne tage stilling fysisk ved at placere sig mellem tallene fra 1-10 på en fiktiv linje igennem lokalet, som indikerer, hvor enig man er i den påstand, læreren kommer med. 1 betyder, at man er helt uenig, 10 betyder, at man er helt enig, og 5 indikerer, at man kan se udsagnet fra begge synspunkter. Udvælg selv de udsagn, der passer bedst på holdet, eller brug listen til at lade dig inspirere og find selv på nogle, der passer endnu bedre. Øvelsen kan bruges selvstændigt, men også som intro til eller i forlængelse af de andre øvelser.

1. Fortæl eleverne, at I skal i gang med en øvelse omkring krænkelse, mobning og fællesskaber. At du nu vil læse nogle udsagn/spørgsmål højt, de skal forholde sig til. Gør eleverne opmærksom på linjen i lokalet og hvilke holdninger, der hører til de forskellige tal på linjen. Det er en væsentlig pointe, at eleverne ved, at der ikke er rigtige og forkerte svar, og at alle elevers perspektiver er velkomne. Nævn for eleverne, at de skal forsøge ikke at blive påvirket af de andre elevers placeringer på linjen, men placere sig der, hvor deres egen holdning kommer til udtryk. Hvis eleverne undervejs skifter holdning, må de gerne gå hen til en anden svarmulighed.
2. Læs udsagnene højt for eleverne, og bed dem om at placere sig på linjen, alt efter hvilken holdning, de har. Når eleverne har placeret sig, skal de tale med de andre, der har placeret sig samme sted, om hvorfor de har valgt at gå derhen.
3. Når eleverne har talt sammen, kan du lede op til en debat i plenum og få eleverne til at forklare, hvorfor de har valgt at placere sig netop der. Spørg gerne bredt ud, så flere perspektiver kommer i spil. Hvis eleverne undlader at placere sig et bestemt sted på linjen, er det væsentligt at spørge nysgerrigt ind til det. Hav evt. forberedt nogle understøttende spørgsmål, så du og eleverne har mulighed for at komme dybere ned i samtalen.

Udsagn

"Det kan være svært at kende hinandens grænser, når man laver sjov"

Enig (indikerer 10 på linjen)

Uenig (indikerer 1 på linjen)

"På erhvervsuddannelser er det vigtigt at have det godt med de andre elever"

Enig

Uenig

"Det er nødvendigt, at vi som elever hjælper hinanden for at komme i mål med vores opgaver"

Enig

Uenig

"Et hårdt sprog på arbejdspladserne/uddannelsen er noget, man må acceptere"

Enig

Uenig

"Det er ens eget ansvar at få sagt fra, hvis andre overskrider ens grænser"

Enig

Uenig

"Både den faglige undervisning og det sociale fællesskab er nødvendigt på EUD"

Enig

Uenig

"Det er ens eget ansvar at blive en del af det sociale fællesskab på EUD"

-Enig

Uenig

Eksempler på opfølgende spørgsmål:

- Hvorfor har I placeret jer netop der?
- Er der nogle steder, hvor der ikke står elever – hvordan kan det være?
- Hvem skal definere, om noget er grænseoverskridende?
- Hvornår bliver en bestemt opførsel for meget?
- Er det muligt at sige fra, når der er noget, der er grænseoverskridende?
- Hvordan kan man sige fra?
- Hvad skaber trivsel for jer?
- Hvad gør I, når I har brug for hjælp?
- Hvad skal der til, for at I beder om hjælp fra andre?
- Hvordan ser den gode hjælp ud for jer?
- Hvad betyder fællesskab for jer?

ØVELSE 2 - "DE FIRE VERDENSHJØRNER"

ANTAL ELEVER: 10-100
 TID: 10-15 MIN.
 MÅLGRUPPE: BÅDE GRUNDFORLØB
 OG HOVEDFORLØB

Lærervejledning

I denne øvelse er formålet, at eleverne drøfter og reflekterer over konkrete handlemuligheder i tilfælde af mobning, udelukkelse og krænkelser. Eleverne skal tage stilling til forskellige udsagn, læreren kommer med. Drøftelserne er med til at tydeliggøre for eleverne, hvad de selv og andre kan gøre for at stoppe mobning, udelukkelse og krænkelser.

En øvelse, hvor der er brug for gulvplads. I øvelsen får eleverne læst et spørgsmål/dilemma op, som de herefter skal tage stilling til ved at placere sig i et af de fire hjørner i lokalet, som hver har en svarmulighed. Tydeliggør evt. hjørnerne ved at markere hvert hjørne med et tal fra 1-4. Udvælg selv de spørgsmål/dilemmaer, der passer bedst på holdet, eller brug listen til at lade dig inspirere og find selv på nogen, der passer endnu bedre. Vi anbefaler, at man arbejder med et-to spørgsmål/dilemmaer ad gangen. Øvelsen kan bruges selvstændigt men også i forlængelse af de andre øvelser.

1. Fortæl eleverne, at I skal i gang med en øvelse omkring krænkelser, mobning og fællesskaber. At du nu vil læse nogle spørgsmål/dilemmaer højt, de skal forholde sig til. Gør eleverne opmærksom på de fire hjørner i lokalet og hvilke svarmuligheder, der hører til. Det er en væsentlig pointe, at eleverne ved, at der ikke er rigtige og forkerte svar, og at alle elevers perspektiver er velkomne. Nævn for eleverne, at de skal forsøge ikke at blive påvirket af de andre elevers placeringer i lokalet, men placere sig der, hvor deres egen holdning kommer til udtryk. Hvis eleverne undervejs skifter holdning, må de gerne gå hen til en anden svarmulighed.
2. Læs dilemmaerne højt for eleverne, og bed dem om at placere sig, alt efter hvilken holdning, de har. Når eleverne har placeret sig, skal de tale med de andre, der har placeret sig samme sted, om hvorfor de har valgt at gå derhen.
3. Når eleverne har talt sammen, kan du lede an til en debat i plenum og få eleverne til at forklare, hvorfor de har valgt at placere sig netop der. Husk at spørge bredt ind, så flere perspektiver kommer i spil. Vær nysgerrig, hvis eleverne undlader at placere sig i et bestemt hjørne. Hav evt. forberedt nogle understøttende spørgsmål, så du og eleverne har mulighed for at komme dybere ned i samtalen.

Dilemmaer

Hvad ville du gøre for at løse situationen, hvis du så en anden elev fra dit hold blive behandlet dårligt af andre elever?

- A: Spørge om den pågældende elev er okay
- B: Tale med en faglærer eller anden ressourceperson omkring det
- C: Få de andre elever til at stoppe
- D: Åbent hjørne (her kan man vælge at gøre noget helt andet, eller kombinere nogle af de valgmuligheder, der er blevet nævnt)

Du opdager, at der bliver skrevet dårligt om en af de andre elever på nettet. Hvad kan du gøre for at løse situationen?

- A: Ingenting – det kommer ikke mig ved
- B: Tale med den pågældende elev om det
- C: Tale med faglæreren om det
- D: Åbent hjørne

Hvad kan man gøre, hvis ens mester taler nedladende til en, og man synes, det er ubehageligt?

- A: Sige fra overfor det
- B: Svare igen
- C: Ignorere det og acceptere, at det er sådan, det er.
- D: Åbent hjørne

En undersøgelse (DCUM 2018) viser, at 19 % af eleverne på EUD jævnligt oplever forskellige former for krænkelse (fx eksklusion, grænseoverskridende adfærd og et dårligt sprog) Hvis ansvar er det?

- A: Skoleledelsens ansvar
- B: Elevernes ansvar
- C: Lærernes ansvar
- D: Åbent hjørne

Eksempler på opfølgende spørgsmål:

- Hvorfor har I placeret jer netop der?
- Er der nogle steder, hvor der ikke står elever – hvordan kan det være?
- Hvem skal definere, om noget er grænseoverskridende?
- Hvornår bliver en bestemt opførsel for meget?
- Er det muligt at sige fra, når der er noget, der er grænseoverskridende?
- Hvordan kan man sige fra?
- Hvad skaber trivsel for jer?
- Hvad gør I, når I har brug for hjælp?
- Hvad skal der til, for at I beder om hjælp fra andre?
- Hvordan ser den gode hjælp ud for jer?
- Hvad betyder fællesskab for jer?

3. OPSAMLING

Opsamling på forløbet om fællesskaber

I har nu arbejdet med et eller flere af de pædagogiske værktøjer, der handler om fællesskaber på erhvervsuddannelserne. Nu skal I samle op på processen. Trivselsarbejdet er ikke gjort med en enkelt lektion. Der skal følges op på de drøftelser, der opstår i processen, så opmærksomheden på trivsel i fællesskabet bliver forankret i elevgruppen. Hvis trivsel er noget, der fokuseres på i det daglige fra underviserens side, vil det falde eleverne mere naturligt at tale åbent om, hvordan de har det. Jævnligt fokus på trivsel i fællesskabet vil også få eleverne til at lægge mærke til, hvordan andre har det og støtte op, når nogen har det svært.

Vi anbefaler, at I bruger øvelserne flere gange og finder på nye cases, statements etc. målrettet netop jeres elevers udfordringer og temaer i fællesskabet.

Herunder er der tre øvelser til opsamling og evaluering på arbejdet, hvad enten det har været et længerevarende forløb eller blot har været en enkelt lektion. Opsamlingen og evalueringen er væsentlig, da eleverne får mulighed for at reflektere sammen i hele gruppen til inspiration for alle. Det er også her, holdet kan tale om det, de i fællesskab gerne vil arbejde videre med fremover. Øvelserne kan bruges enkeltvis, men kan også sættes i forlængelse af hinanden.

1. Opsamlings- og evalueringsøvelse - "Cirkel"

Dette er en praktisk øvelse, hvor der er brug for gulvplads. Som underviser forklarer du eleverne, at I skal samle op og evaluere på forløbet. Eleverne skal placere sig i to cirkler – en indercirkel og ydercirkel med lige mange elever i hver. Indercirklen har front udad og ydercirklen har front indad. Eleverne skal placere sig overfor hinanden to og to. De elever, der står i indercirklen får nu 1 minut til at fortælle frit ud fra sætningerne nedenfor. Herefter er det ydercirkelens tur. Husk at tage tid. Dernæst rykker ydercirklen et skridt til højre og alle elever får en ny makker. Øvelsen fortsætter så længe der er udsagn, der er interessante at sætte i spil hos eleverne. Find gerne selv på flere sætninger.

ANTAL ELEVER: 10-50
TID: 10-15 MIN.
MÅLGRUPPE: BÅDE GRUNDFORLØB OG HOVEDFORLØB

Eksempler på udsagn:

- Forløbet om fællesskaber har gjort mig opmærksom på...
- Af de øvelser vi har haft, synes jeg bedst om...
- En god fællesskabsoplevelse på uddannelsen var, da...
- Hvis jeg ikke synes fællesskabet på uddannelsen er godt, vil jeg...
- Hvis jeg vil bede om hjælp fra andre, er det vigtigt at de...
- Underviserne kan hjælpe os til at få et bedre fællesskab ved at...
- For at bidrage til et stærkt fællesskab vil jeg fremover blive bedre til at...

2. Evalueringsøvelse - "3 stole"

Dette er en praktisk øvelse, hvor der er brug for gulvplads. Sæt tre stole i midten af rummet, ryggen mod hinanden. Som underviser forklarer du eleverne, at I skal samle op og evaluere på forløbet. Gør det tydeligt for eleverne, at øvelsen handler om selve forløbet, og ikke om elevernes trivsel og fællesskab. Eleverne skal placere sig i en cirkel omkring stolene. Dernæst forklarer du, hvad stolene repræsenterer:

ANTAL ELEVER: 10-30
TID: 10-15 MIN.
MÅLGRUPPE: BÅDE GRUNDFORLØB
 OG HOVEDFORLØB

Den ene stol repræsenterer det positive. Deltagerne sætter sig her og fortæller om det positive ved arbejdet med trivsel i fællesskabet. Den anden stol repræsenterer det negative eller svære. Når deltagerne sætter sig her, kommer de med et udsagn om det negative ved arbejdet med trivsel i fællesskabet eller det som har frustreret dem. Den tredje stol er drømmezonen, hvor man fortæller, hvilke drømme og vilde visioner, man har. Den kan både bruges om drømme generelt og drømme om trivsel i fællesskabet.

Eleverne skal nu spontant gå ind og sætte sig på én af stolene, komme med et kort udsagn, og derefter gå tilbage ud i cirklen igen, hvorefter en anden kan tage over med sit udsagn. Det er vigtigt, at alle forholder sig i ro og ikke kommer med kommentarer på det, der bliver sagt undervejs. Undervejs kan der blive helt stille, uden at nogen sætter sig på stolene, men giv eleverne lidt tid til at tænke. Som underviser kan du sagtens være deltagende og komme med dine egne udsagn. Fornem selv som underviser, hvornår emnet er udtømt og øvelsen er slut.

3. Opsamlingsøvelse - "Det videre arbejde"

Inddel eleverne i grupper på 4-6 elever. I grupperne skal de brainstorme på fællesskabende tiltag, som de vil arbejde med i hverdagen. Husk: I en brainstorm er intet for stort eller småt, rigtig eller forkert. Alle ideer skal høres og anerkendes. Hvis eleverne har svært ved at komme i gang, kan du komme med et par eksempler på typer af tiltag. Det kunne være:

TID: 15 MIN.
MATERIALER: PAPIR, POST-IT'S OG
 KUGLEPENNE

- at sige godmorgen til alle når man kommer
- at have jævnlige arrangementer hvor alle er med
- at indføre makkerordning (f.eks. i forhold til fravær eller lektier)
- at have en ugentlig dialog med læreren (f.eks. med fokus på trivsel og faglig udvikling) etc.

På baggrund af brainstormen skal hver gruppe udvælge de tre bedste tiltag, som de præsenterer for resten af holdet. Lærerens opgave er at tematisere og sortere de bud, der kommer på banen. Når alle bud er blevet præsenteret, kan holdet igennem en afstemning, vælge 1-3 tiltag, som de vil sætte i gang med.

Planlæg evt. opfølgning på det, der sættes i værk: Hvordan går det? Virker det efter hensigten? Er der brug for andet til at støtte op omkring det?