

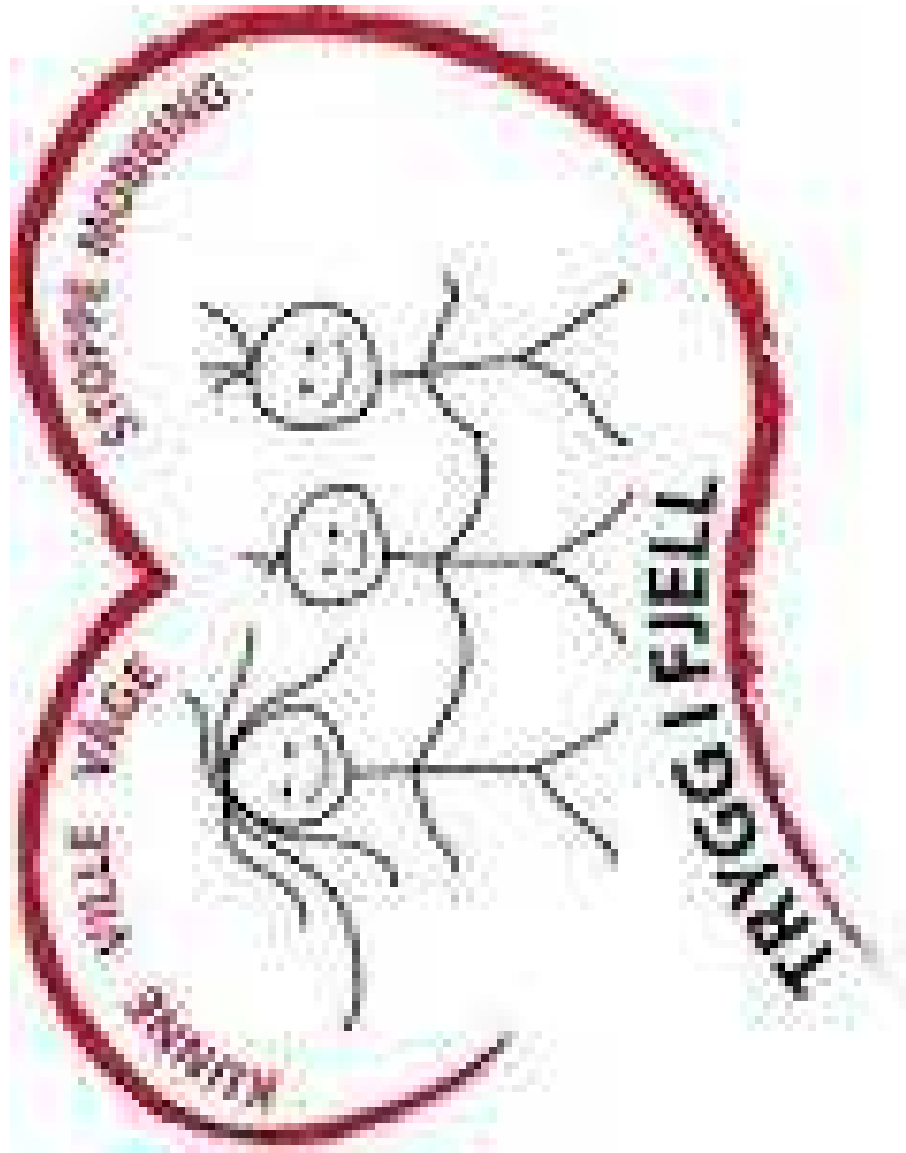
Hva kan lærer bidra med når elever sliter med ettervirkninger etter mobbing?

Gjertrud Ekerhovd
Kommunepsykolog i Fjell

Slide 1

GE [8]1 Jeg har vært kommunepsykolog i Fjell i 7 år, har siste tre år vært med i arbeidet Trygg i Fjell. har bakgrunn fra BUP, og har ofte disse brillene på. Har jobbet med Webster Stratton programmene og Zippys venner. I direkte behandling med barn og unge oppdager vi at svært mange som får hjelp for angst og depresjonsplager også har vært utsatt for mobbing. Selv om mobbingen har opphørt for mange år siden, forteller de at det fremdeles preger dem. Gjennom arbeidet i Trygg i Fjell lurte vi på om vi kan bidra til at flere får raskere hjelp til å sette ord på det som har hendt, reaksjoner i ettertid, slik at en kan legge det bak seg, eller at vi raskere fanger opp dem som har behov for mer hjelp og behandling ikke trenger å gå lenge med vanskene sine.

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017



Beredskapsteam mot mobbing

- Tverrfaglig sammensatt.
- Alle kan ta kontakt (mest skole og foreldre)
- Konsultasjonstid annenhver uke
- Hensikt:
 - Støtte
 - Overblikk / rydde
 - Råd

Slide 3

GE2

Endret konsept fra at man tok kontakt, problemstilling ble presentert på mail. De som hadde anledning til å rykke ut på kort varsel, gjorde det. Nå mer kontrollert fra vår side. Fremdeles uavklarte problemstillinger rundt hva skal vi tilby? Hvor mye skal vi gå inn? Dilemma med at en part har meldt bekymring rundt situasjon som gjelder flere parter. Feks SFO bekymring om gutt som mobbet voksen, men også som hadde utfordringer knyttet til samhandling med andre. Kan bli litt underhånden samtaler med skole. Hensikt er å kunne benytte ordinært hjelpeapparat.

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Erfaringer fra beredskapsteam mot mobbing

- Hendelser fra foreldre – usikre på om barnet blir mobbet.
- Mange komplekse situasjoner. GE1
- Foreldre tar kontakt med bekymring for klassemiljø
- Bekymret for at barn med utfordringer krenker sitt barn GE3
- Mobber blir mobbet
- Vanskelig å få slutt på mobbingen
- Foreldre i konflikt. Uenige om hvordan situasjonen skal tolkes og løses
- Hjelp til kartlegging, forstå situasjonen, sette inn rette tiltak

Slide 4

- GE1** Også voksne mobber barn, barn mobber voksne, sfo. Idrettslag har tatt kontakt får råd om spillermiljø, mobbing på trening.
Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017
- GE3** Foreldre er bekymret for at medelever i klassen med store utfordringer gjør skolemiljøet utrygt, og at skolen i ikke tilsterkkelig grad klarer å beskytte sårbare barn som reagerer særlig på dette.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017
- GE4** Noen ganger er det mest tilstrekkelige svaret vi kan gi foreldre som er bekymret at skolen jobber systematisk med problemstillingene de er bekymret for. Ofte kobles ytterligere hjelpetiltak fra kommunen inn, feks rettleiarteam for skule. Eller at beredskapsteamet utvider mandatet til oppfølging og støtte i skolens psykososiale arbeid.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017
- GE5** Beredskapsteamet er mye brukt I vår var det ca to henvendelser i uken.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Systematisk oppfølging etter mobbing

- **Hensikt**
- Forebygge utvikling av psykiske problem som følge av mobbing
- Tidlig identifisering dersom behov for ytterligere hjelpetilbud

GE6

Vi startet i vår et arbeid for å utarbeide en systematisk oppfølging av elever som var utsatt for mobbing i skolen. Vi støttet oss til rapport om konsekvenser og tiltak fra læringsmiljøsentret ved utforming av innholdet. Vi ville lage et system som har fastlagt når man skal møte, og hva punkter man skal berøre. Vi har tenkt et minimum på tre møter, og har laget en kartleggingsguide for hva helsesøster skal ha snakket med det mobbeutsatte barnet omkring. Vi tenker at tiltaket vil kunne være med på å normalisere for barnet de reaksjoner de eventuelt vil oppleve, og således lette disse, gi barnet og familien noen som lytter og støtter, og kan søke videre hjelp dersom det er mulig. Vi ønsker også at skolen systematisk bruker de systemtiltakene de har som trykker skolehverdagen, inkluderer eleven, og som gir verktøy til å håndtere livets utfordringer. Disse verktøyene kan spisses ytterligere ved behov for øve på menatliseringskapasitet, sosiale og emosjonelle ferdigheter.

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Innhold

- Psykoedukasjon og normalisering av reaksjoner etter mobbing
- Hjelp med bearbeidingsprosessen i riktig retning
- Stryke barnets mestringsstrategier
- Støtte opp under beskyttelsesfaktorene rundt barnet
- Identifisere og adressere risikofaktorer rundt barnet

Slide 6

GE7

Mestringsstrategier: Hva gjør du for å få det bedre når du blir lei deg, kjenner deg usikker, føler deg holdt utenfor? Hvem kan du gå til, hva kan du si / gjøre. Hva hjelper for deg?

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Systematisk etterarbeid etter mobbing

- Rammer:
 - Mobbing er stoppet og håndtert
 - Foreldre, skole og helsesøster møtes umiddelbart
 - Møtepunkter helsesøster, foreldre, barn
 - 3 mnd
 - 6 mnd
- Minimum!!!

Slide 7

GE [2]1 I det første møtet får man oversikt over mobbehistorien, barnet og familiens risiko og beskyttelsesfaktorer. Skolen skal så lage en plan for ivaretagelse av barnet ut fra dette barnet trenger.
Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

Innhold

Risikofaktorer

- Individ
- Familie / hjem
- Skole

beskyttelsesfaktorer

- Individ
- Familie / hjem
- Skole

GE [9]1

GE8

GE9

Få oversikt over:

- ✓ Faglig fungering
- ✓ Sosial fungering
- ✓ Kognitiv fungering
- ✓ Mentaliseringsevne
- ✓ Familiestruktur / konfliktnivå
- ✓ Klassemiljø
- ✓ ***Skolen sin plan for å trygge barnet***

Slide 9

- GE [9]1** Viktige betingelser for god psykisk helse er å føle at vi hører til og at vi får ting til. Graden av dette forteller oss noe om risikofaktorer barnet har, men også hva vi som hjelpeapparat, og skole må legge vekt på å styre i barnet, legge til rette for.
Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017
- GE8** Noen barn har mange av disse risikofaktorene, eller sårbarhetene, og vår erfaring er at det er disse barna som kan være mest utfordrene og hjelpe, også i mobbesammenheng. Mange av dem føler ikke at de har det så bra på skolen, noen er stille og lite selvhevdene, noen ser ikke sin egen rolle i samspillet, og at man kan være med på å trigge uheldig respons fra andre. Mange kan føle seg utenfor. Mange av disse barna trenger hjelp til bedre forstå sine egne følelser, andres følelser og intensjoner, hjelp til å få mer heldige sosiale ferdigheter.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017
- GE9** Mange av klassene vi har vært i kontakt med strever også med et overordnet hardt og negativt klassemiljø, som sannsynligvis oppleves om utrygt for de fleste. Det er viktig at skolen også lager en plan for hvordan dette systematisk skal jobbes med.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Samtale med barnet

- Attribusjonsstil
 1. Har du nokon tenkt på at det var di skuld at du blei mobba?
 2. Har du tenkt at det var uflaks at det var deg det skjedde med?
 3. Tenker du at det var mest de andre si skuld?

Slide 10

GE10

Utdrag fra intervjuguiden som vi tenker helsesøster kan ta utgangspunkt i når hun snakker med barn som har vært utsatt for mobbing. .

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Mestringsstrategier og reguleringsferdigheter

1. Har du nokon du stolar på som du kan fortelle om mobbinga til, som gjer det lettare for deg etterpå?
2. Er det vanskeleg for deg å fortelle om korleis du har det til andre?
3. Har du vore sint og kome i krangel på grunn av mobbinga?
4. Når du blir lei deg eller sint, kva er hjelpesamt for deg då?
 - Forteller du det til nokon?
 - Trekk du deg vekk for deg sjølv?
 - Forsøker du å tenke på noko anna?
5. Kva kjensler kjenner du når du tenker på mobbinga?
 - Trist
 - Sint
 - Redd
6. Er det noko du har slutta å gjere, plassar du har slutta å gå på eller er det ting du kvir deg meir for no enn før?
7. Er det personar du forsøker å unngå eller har lyst til å unngå?

Venner og relasjoner

1. Har du ein besteven?
2. Kjenner du deg trygg på at du alltid har nokon å vere saman med på skulen? På fritida?
3. Kjenner du deg einsam?
4. Kven forstår deg best?
5. Når du har hatt det vanskeleg, har du kunne snakke med mamma eller pappa om det?
6. Kva treng du frå mamma og pappa?

Hva kan læreren gjøre?

- Få et helhetlig bilde av hva barnet trenger av støtte.
- Lag en systematisk plan for hva dette barnet trenger!
- Mobbing er som oftes noe man ikke bare rister av seg - ha forståelse for dette.
- Vis at du bryr deg!
- Devaluerer barnet seg mye?
- Trekker det seg vekk fra samhandling med andre? Sier at det ikke har lyst til å være med noen? Avvises andres initiativ?
- Unngår barnet visse situasjoner som har vært utrygg i?

Slide 13

GE11

Noe av det viktigste en lærer kan gjøre er å ha forståelse for konsekvensene av å ha blitt mobbet. Noen har fortalt deg at du er mindre verdt, du har opplevd å ikke være beskyttet der du skulle vært trygg, og der du er tvunget til å oppholde deg! For noen sitter erfaringen seg fast som noe de opplever som ikke over. Ha dette med i bakhodet når du snakker med barnet - vært tolmelig. SELIGMANN - SAU STRØM. Lært hjelpesløshet. Tålmodig, varm støtte. Løsningsorientert i dialog med barnet. Hva er vanskelig nå? Hva har du lyst til skal bli bedre? Hva kan du gjøre? Hvordan kan jeg hjelpe deg?

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

AΩ

Slide 14

GE [3]1 Mobbeoppfølgingens fire faser: Forebygging, undersøkelse, håndtering og etterbeid. Mye av det som ligger i forebygging er også til hjelp i etterarbeidet!

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

GE13 Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Skolen har mange gode virkemidler

- INDIVIDTILTAK

- Ivaretagelse av det enkelte barnet.

- SYSTEMTILTAK GE [4]1

- Skolens helhetlige og systematiske arbeid med tema som:
 - Klasseledelse
 - Sosial og emosjonell utvikling
 - inkluderingstiltak

Slide 15

GE [4]1 Det som er generelt bra for hele klassen, er ofte spesielt bra for dem som trenger det mest. Mange generelle tiltak har metodikk som kan spisses til de som trenger mer oppfølging

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

GE12 Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

GE14 Som psykolog jobber vi tradisjonelt sett med ett og ett barn / familier, eventuelt i gruppe, men likevel med et individuelt fokus. De fleste skolene i dag har , og bruker allerede en god del programmer / systematiske tiltak som er med å fremme gode betingelser for både læring og god psykisk helse. Jeg har lyst til å snakke spesielt om betydning av å bruke systematisk klasseledelse og programmer som sosial og emosjonell læring som ledd i både forebygging og etterarbeid etter mobbing.

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Betydningen av systematisk klasseledelse

- Skaper ro og orden
- Overblikk
- Kontroll GE [7]1
- Respekt
- Trygghet
- Overblikk
- Inkludering
- Klassemiljø
- Gode relasjoner

Slide 16

GE [7]1 Fordel med programmer levert fra sentralt hold er at de oftes er forskningsbasert, det distribueres som regel jevnlig opplæring, nettverkssamlinger, og programmene revideres etterhvert som ny kunnskap kommer til. Gir også mulighet for læring av hverandre i nettverk når man deler erfaringer. Å oppdage og stoppe mobbing krever også at man har et godt grep på klassen sin

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

Klasseledelse i forhold til mobbing

- Systematisk slå ned på
 - Krenkende utsagn og atferd

GE [5]1

- Systematisk ha fokus på / forsterke / oppmuntre til
 - Inkludering
 - Respekt
 - Positiv samhandling
 - Tåle forskjellighet

Slide 17

GE [5]1

Det er til stor hjelp for klasse miljøet når skolen / lærer jobber systematisk med klasse miljøet ved at en operasjonaliserer, har en plan for hva man vil se, være oppmerksom på når det forekommer, og gi positiv feedback til elevene når de gjør noe som fremmer god tone, samarbeid, viser respekt, inkludering. Dette kommer ikke av seg selv, men krever høy bevissthet. Elever lærer ikke hva som er bra i et vakum.

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

Legge til rette for aktiviteter som fremmer respekt, positiv samhandling og inkludering

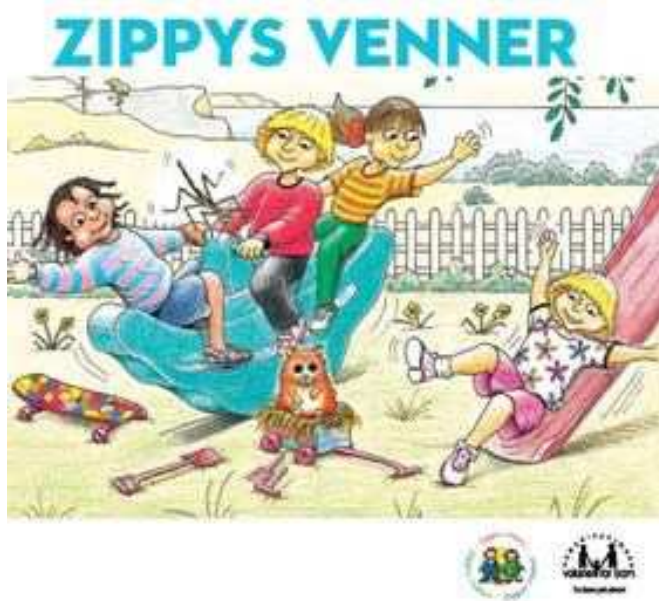
- Klasserom
- Friminutt
- Fritid

GE [6]1

Slide 18

GE [6]1 Hvilke aktiviteter finnes / brukes til at alle får være med, ha tilhørighet, mestre? Bruke disse systematisk i klasserommet.
Friminutt har feks TL programmet, fritid vennegrupper.
Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

Sosial og emosjonell kompetanse



Slide 19

GE [10]1 De mest utfordrene sakene vi kommer borti som beredskapsteam er de sakene der det er vanskelig å få slutt på mobbingen, opplevelsen av krenkelse, der barnet, eller foreldrene ikke opplever at de er trygge, blir avvist, ikke inkludert. Mange av barna som vi møter har sårbarheter av sosial og emosjonell karakter. Mange har reguleringsvansker, slik at de handler før de tenker, kan bli sinte og til tider utagerende.

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

Zippys venner

- Hensikt:
- Gjenkjenne og sette ord på følelser, håndtere konflikter, fremme samarbeid, fremme empati, samt å gi støtte venner imellom.

- Dokumentert effekt på:
- økt mestring,
- bedre skolemiljø,
- akademiske prestasjoner og reduksjon av mobbing.

Dinosauruskolen

førskole – skoleprogram

- Programmet tar sikte å fremme følgende resiliensfaktorer (beskyttende faktorer) hos barnet:
- styrke barnets strategier for samhandling med sine omgivelser
- styrke barnets sosiale ferdigheter
- styrke barnets problemløsningsferdigheter
- styrke barnets empati
- styrke barnets evne til å kjenne igjen egne og andres følelse

Slide 21

GE [11]1 Disse to programmene har til hensikt å fremme sosiale og emosjonelle ferdigheter hos barn. Er omfattende, ikke bare teoretisk, men tar i bruk mye øving, og metodikken kan brukes overalt. Spesielt god å bruke i konfliktsituasjoner. Til hjelp også for barn med reguleringsvansker, vansker med mentalisering. Fokus på å identifisere hva som er problemet, generere løsninger, vurdere løsninger. Barnet må tenke selv, med støtte fra den voksne. Mange barn som har vansker som fører dem inn i konfliktsituasjoner opplever ofte at de blir krenket, og de krenker andre. Treger systematisk jobbing over tid med å øve på alternative strategier. Jevnt og trutt over tid. Øve på å håndtere sterke følelser på en mer adekvat måte som ikke leder dem i vansker, som er mer sosialt akseptabelt, og som gir dem en bedre kontroll over dem selv.

Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017

GE17 I fjell kommune deltar alle førskolebarn på Dinoskolen. Videreføres med Zippy. Tilbakemeldingen fra skolene som tar i mot barna som har hatt dette tilbudet er at de førsteklasse synes å ha godt utbytte av å ha lært seg gode strategier for problemløsning, og emosjonell bevissthet,

Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Oppfølgingsspørsmålene

i Zippy:

- › **Anerkjenn følelsen!**
Jeg forstår at dette er vanskelig, o.l. ...
- › **Hva kan du gjøre da?**
... når du føler det er slik
- › **Får du det bedre?**
- › **Får den andre det bedre?**
- › **Har du andre forslag på hva du kan gjøre?**
- › **Har noen av dere andre forslag?**
- › **Er dette noe du vil prøve?**



Slide 22

- GE [12]1** Disse programmene har mye tilgjengelige verktøy som man lett har tilgjengelig, som man kan bruke spesielt tilpasset din klasse og din elev.
Gjertrud Ekerhovd; 16.10.2017
- GE15** Det er for eksempel videosnuttter på hjemmesiden som omhandler sjalusi blant jenter. Trekløver der bare en jente blir invitert til overnatting.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017
- GE16** Løsniningstrappen, forsoningsblomsten, masse materiale som man kan bruke til å at barna kan få jobbet inn sosial om emosjonell kompetanse i løpet av de fire første skoleårene deres.
Gjertrud Ekerhovd; 17.10.2017

Oppsummert

- Hva er behovet til barnet som har vært utsatt for mobbing?
- Lag en systematisk plan for hvert enkelt barn – spesielt dem med utfordringer!!
- Bruk og ha fokus på programmer som fremmer klasseledelse og sosial og emosjonell utvikling hos barn.
- Sørg for at barnet er trygt
- Jobb med inkludering – trygghet og tilhørighet
- Barn som har sårbarheter knyttet til mentaliseringsevner, reguleringsvansker, sosiale vansker og emosjonelle vansker trenger å øve på dette i de naturlige situasjoner – nemlig på skolen!

