

# ELEVARK 11



Foto: PlusPictures

## SÅDAN KAN ONLINE-MOBNING STOPPES

### - GODE RÅD OG TIPS

Det kan godt lade sig gøre at stoppe online-mobning. Hvis klassen sammen med lærere og forældre gør noget for at få et bedre sammenhold, kan mobningen forsvinde.

#### Her er nogle gode råd til, hvad DU kan gøre for at stoppe mobning:

- Kontakt den, der bliver mobbet. Når man er udenfor fællesskabet har man brug for nogen, der vil tale med én. Så tal med personen, der bliver holdt udenfor og/eller sms/mail en sød besked til vedkommende – så viser du, at personen ikke står alene.
- Fortæl om mobningen til lærere og forældre. Bliv ved med at sige til dem, at de skal hjælpe med at ændre situationen.
- Vær modig og sig fra, hvis du oplever eller hører noget, der ikke er ok.
- Tæl til ti, før du sender et billede videre – tænk lige på, om det kan være sårende for nogen!
- Husk at sms'er og beskeder kan opfattes meget anderledes end de er tænkt.

#### Mobbet, mobber eller tilskuer?

Hvis du bliver udsat for mobning:

- *Der er ikke noget i vejen med dig!*  
Mobning sker, fordi der er et dårligt miljø i din klasse, og fordi den der mobber har et problem. Ikke fordi der er noget galt med dig.
- *Fortæl det!*  
Det er vigtigt at fortælle det til nogen, hvis du bliver mobbet. Få hjælp fra din mor, far, lærer eller en anden person, du stoler på. Også selv om det kan gøre ondt at snakke om.

==  
F  
I  
L  
M  
C  
E  
N  
T  
R  
A  
L  
E  
N  
.D  
K

- *Lad være med at svare*  
Hvis du lader være med at svare på en led besked, gør du det bedste. Et vredt svar er lige, hvad mobbere gerne vil have.
- *Gem mobbebeskeder*  
Det kan være vigtigt at gemme beskeder som beviser. Hvis du har beskederne, er det også nemmere at forklare situationen, når du fortæller det til en voksen.
- *Få professionel hjælp*  
Få hjælp ved at ringe til eller chatte med [BørneTelefonen](#) på 116 111. BørneTelefonen er åben alle dage fra kl. 11:00 til 23:00 - året rundt.

#### Hvis du mobber andre:

- *Det er ikke OK*  
Du får det ikke bedre af at få opmærksomhed på andres bekostning.
- *Du sårer en anden*  
Tænk over, hvordan det føles at blive mobbet. Det gør virkelig ondt. Måske i mange år.
- *Vær ærlig*  
Måske kender du selv følelsen af at blive såret. Dine egne dårlige følelser går ikke væk, fordi du generer en anden.

#### Hvis du er tilskuer til mobning:

- *Vær modig!*  
Bland dig, hvis du ser mobning. Sig det både til mobberen, til læreren og til dine forældre.
- *Giv en venlig skulder*  
Snak med den, det går ud over. Hvis han eller hun sidder alene, så sæt dig ved siden af, og vær sammen med ham eller hende.
- *Vær med til at skabe en god stemning i klassen*  
Snak, leg eller vær sammen med alle dine klassekammerater, så er det rarere at være i klassen. Accepter, hvis nogen er lidt anderledes end dig.
- *Få skolen til at gøre noget*  
Du kan foreslå, at læreren tager problemet op i klassen. Du kan også foreslå, at din skole indfører en mobbepolitik, og at elevrådet tager emnet op.

*Fra Mobbefrit net! På sikkerchat.dk, Red Barnet*

