

## MOBNING I SKOLEN – HVAD KAN DU GØRE SOM FORÆLDER?

Mobning er desværre noget, mange børn oplever – både danske og udenlandske. Børn der er nye i Danmark har ofte oplevet store forandringer og måske traumer fra krig. De kan føle sig anderledes eller udenfor, og skolen kan være et svært sted at finde sig til rette. Det kan føre til ensomhed og i nogle tilfælde mobning.

Denne vejledning er lavet for at støtte jer som forældre – så I ved, hvad mobning er, hvordan I opdager det, og hvad I kan gøre.

---

### HVAD ER MOBNING?

Mobning sker, når et barn gentagne gange bliver udelukket, drillet, hånet, truet eller skubbet væk fra fællesskabet – både fysisk og psykisk. Det kan også foregå online.

Mobning handler ikke kun om én uenighed eller konflikt, men om en negativ adfærd som gentager sig og skaber utryghed. Forskning viser, at børn med en anden etnisk baggrund, eller børn som er flygtet, ofte er mere udsatte.

---

### TEGN PÅ AT DIT BARN BLIVER MOBBET

Som forælder kan du holde øje med ændringer i dit barns adfærd:

- Barnet er trist, uroligt eller vil ikke i skole.
- Søvnproblemer, mavepine eller hovedpine.
- Ødelagt tøj eller manglende ting.
- Barnet leger ikke med andre eller virker ensomt.



---

### HVAD KAN DU GØRE?

#### 1. Tal med dit barn

Skab tryghed og ro. Lyt uden at dømme og vis, at du er der. Spørg åbent: "Er der nogen, der driller dig eller gør dig ked af det?"

#### 2. Tag kontakt til skolen

Læreren eller skolens trivselsvejleder (AKT-lærer) kan hjælpe. Det er skolens ansvar at handle, hvis et barn bliver mobbet – og I har ret til at blive hørt, selv hvis I endnu ikke taler perfekt dansk. Brug tolk, hvis det hjælper.

#### 3. Støt barnets selvværd og fællesskab

Fritidsaktiviteter, sport og klubber styrker barnets selvtillid og netværk. Det kan gøre en stor forskel at finde nye venskaber uden for klassen.

#### 4. Tal med andre forældre i klassen

Mobning stopper hurtigere, når forældre taler sammen og samarbejder. Mange vil gerne hjælpe, men ved det måske ikke.



---

## HVOR KAN I FÅ HJÆLP?

- **Skolen** – Ræk først og fremmest ud til klasselæreren, skolelederen eller skolens trivselsvejleder (AKT).
- **Børns Vilkår – ForældreTelefonen:** 35 55 55 57.
- **Red Barnet og Mary Fonden** – Arbejder med mobbeforebyggelse og fællesskab i skoler.

---

## HUSK

- Mobning stopper kun, hvis voksne handler.
- Dit barn har ret til en tryk og god skoledag.
- Du står ikke alene – der er hjælp at få.
- Skolen og forældrene skal samarbejde.
  
- Det er helt naturligt at være bekymret, hvis ens barn oplever drillerier, konflikter eller mobning i skolen. Husk, at dansk skolekultur ofte håndterer konflikter på en måde, som kan være anderledes end det, man er vant til.

Prøv derfor at spørge lærerne ind til, hvad de gør, og hvordan de arbejder med situationen – og del jeres bekymringer med respekt og åbenhed. Det skaber bedre forståelse og samarbejde.

