



Övning: Att ingripa i mobbning

Varför?

Du får sätt att

- diskutera mobbning med ditt barn
- agera om ditt barn blir mobbat eller mobbar

Hur?

Om du misstänker mobbning när det gäller ditt barn:

- Visa intresse för ditt barns kompisrelationer.
- Lyssna på vad ditt barn berättar om sina kompisrelationer.
- Prata med ditt barn om mobbning.
- Ta det på allvar.
- Ingrip i mobbningen.
- Fråga ditt barn vad som har hänt och i vilka eller vilken typ av situationer.
- Betona för barnet att mobbning är fel.
- Visa att du vill hjälpa hen.
- Stöd ditt barns positiva självkänsla, självkännedom och självbild.
- Öva med ditt barn på vad hen skulle kunna göra istället i en eventuell mobbningssituation.
- Fundera tillsammans med ditt barn på hur hen kan undvika mobbningssituationer.
- Uppmuntra ditt barn att upprätthålla goda kompisrelationer.
- Ta tidigt kontakt med platsen där mobbningen sker, till exempel skolan eller hobbyverksamhet. Det är viktigt för att få hjälp, oavsett om ditt barn blir mobbat eller mobbar. Kontakta vid behov också den andra partens föräldrar.

Om ditt barn blir mobbat:

- Trösta ditt barn
- Berätta för ditt barn det inte är hens fel.





- Berätta för ditt barn att du står på hens sida.
- Berätta hur betydelsefullt och viktigt ditt barn är för dig.
- Stärk ditt barns kompisfärdigheter, som att vara bestämd, be om hjälp och känslö- och självregleringsfärdigheter.
- Uppmuntra ditt barn att vara med i aktiviteter där hen kan lära känna nya kompisar.

Om ditt barn mobbar:

- Ta reda på varför hen mobbar och hur det går till.
 - Förklara att ditt barn är viktigt för dig, men att du inte accepterar att hen mobbar andra.
 - Berätta för ditt barn om de allvarliga negativa konsekvenserna av mobbning, både för den mobbade och mobbaren.
 - Erbjud ditt barn alternativa sociala roller.
 - Stärk ditt barns kompisfärdigheter, som känslö- och självregleringsfärdigheter, hur man tolkar sociala situationer, empati och anpassningsförmåga.
 - Lär ditt barn att vara tolerant mot andra.
 - Försök att vara en bra förebild.
 - Fundera på om det ligger något annat bakom mobbningen som ditt barn har besvär med eller behöver stöd med.
-

