INFORMATION TILL BARN

Mobbning

Vad är mobbning?

Mobbning är när någon är elak mot ett eller flera andra barn, om och om igen. Det är inte samma sak som ett bråk – mobbning är alltid fel. Att mobba handlar ofta om att någon använder sin makt för att göra någon annan illa eller utanför. Den som blir utsatt har svårt att försvara sig eller få stopp på det. Mobbning kan göras med ord, handlingar eller göra att någon blir utanför.

Det är den som är utsatt som avgör om det är mobbning. Det spelar ingen roll om den som mobbar säger att det var ett skämt. Om det får dig att må dåligt och det händer flera gånger så är det mobbning.

Hur kan mobbning gå till?

Den som mobbar någon annan kan:

- säga elaka och sårande saker eller kalla någon för taskiga ord
- frysa ut någon eller sprida rykten
- förstöra saker
- hota eller skrämma
- slå eller knuffa

Barn kan bli mobbade i skolan och på fritiden. Barn kan även bli mobbade via nätet. Många blir utsatta på flera olika sätt.

Hur känns det att bli mobbad?

Den som blir mobbad kan känna sig ledsen, rädd, ensam eller få ont i magen. Det kan kännas svårt att gå till skolan eller koncentrera sig och tänka på annat. Det är vanligt att få tankar om att man är sämre än andra, eller att man borde ändra på dig. Kom ihåg att du är värdefull precis som du är och att alla har rätt att bli väl behandlade och respekterade. Den som blir mobbad har ingen skuld för det som sker, det är alltid mobbaren som gör fel.

Vad ska du göra om du blir mobbad?

Berätta för en vuxen – en lärare, förälder/omsorgsperson eller någon du litar på. Det är vuxnas ansvar att stoppa mobbning och hjälpa dig så att du känner dig trygg. Du har rätt att känna dig trygg både i skolan och på fritiden.

Lär dig mer!

1177.se

umo.se

friends.se