



Ny viden om mobning

Til samtaler i dagtilbud, skole,
fritid, hjem og på arbejdspladsen



I et trygt fællesskab er drilleri godmodigt
I et utrygt fællesskab er drilleri mobning

Mobning mellem mennesker

Det har afgørende betydning for mennesker at blive værdsat af andre.

Derfor er det en alvorlig sag at blive holdt udenfor og behandlet som anderledes.

Frygten for udelukkelse belaster alle i et utrygt fællesskab – både de, der er udenfor og de, der er indenfor, som er bange for at blive ekskluderet. Det kan styre alle handlinger.

Mobning foregår, når der er utryghed mellem mennesker.

Når man oplever utryghed, bliver det vigtigt at holde sammen.

Det kan blive vigtigt at gøre ligesom dem, man helst vil være sammen med i fællesskabet – for ikke at blive sat udenfor. Når man er i fællesskabet, skal man ikke omgås eller ligne dem, der er uden for – for så risikerer man selv at blive ekskluderet.

Utryghed og frygt hænger sammen. Utryghed og frygt reducerer evnen til at tænke sig om, evnen til medfølelse, og evnen til at lære nyt.

I et utrygt miljø, hvor man skal passe meget på sig selv, kan man miste evnen til medfølelse for andre mennesker, som er udenfor fællesskabet – så de bliver til objekter. Det kan ske for alle mennesker, både børn og voksne. I værste fald defineres andre som fjender.

I et utrygt fællesskab producerer man foragt i stedet for værdighed. Det kan foregå meget voldsomt, men ofte produceres foragten også i de mange små detaljer i hverdagen.



Skæld-ud og bebrejdelser gør det værre. Voksne, der skælder ud og taler nedsættende om andre, bliver rollemodeller for mobning.

Mobning inde i hovedet

Vi bruger hjernens overflade til at tænke med – det er vores **Tænkehjerne**.

Inde midt i hjernen ligger hjernens **„112“- alarmcentral**, som holder øje med alt, hvad der er ubehageligt og farligt.



Robusthed trænes ved passende sociale udfordringer og fornuftig kritik

Hjernen kan trænes ved at man får passende sociale udfordringer – hverken for store eller for små. Således kan tænkehjernen kontrollere alarmcentralen, så den ikke aktiveres uden grund – dermed bliver man gradvist mere robust. Får man for store udfordringer, tager alarmcentralen over - der bliver skruet ned for tænkehjernen – og så bliver alting svært.

Når vi giver hinanden fornuftig kritik, hensynsfuldt og respektfuldt, er der en god chance for, at alarmsystemet holder sig i ro, så tænkehjernen kan bruge kritikken til at lære noget vigtigt.

Utryghed, mobning, skæld-ud, skænderier og konflikter aktiverer hjernens alarmcentral – det fører til vrede, frygt og tristhed.

Når alarmcentralen er aktiv, bliver der skruet ned for tænkehjernen.

- Så bliver det svært at tænke sig om,
- det bliver svært at lære noget nyt,
- og kroppen kan få det dårligt.

Medfølelse for andre (empati) er en form for omtanke, som har dårlige vilkår, når der er skruet ned for tænkehjernen.

Det bliver tanker om ens egen psykiske og sociale overlevelse som dominerer.



Mobning ud af verden

Tryghed skabes gennem beslutninger:

- Giv alle børn og voksne viden om tryghed, utryghed og mobning.
- Vær venlig og nærværende – især overfor mennesker, der har det svært.
- Giv plads til forskellighed i fællesskabet, frem for enshed.
- Samvær om at opdage og lære noget spændende fremmer fællesskabet.
- Brug aldrig nedsættende sprog.
- Skæld aldrig ud eller bebrejd andre. I et utrygt miljø er alle ofre, og straf og bebrejdelser gør det kun værre.
- Accepter, at det tager tid at opbygge tryghed – det er ok at begå fejl og øve sig.
- Skriv, tegn eller fortæl hver dag 3 gode ting, stort eller småt, som er lykkedes.

Brug kroppen:

- Dyrk motion. Det skaber humørstoffer i hjernen.
- Hvis du akut skal have ro på alarmsystemet så træk vejret dybt og roligt, indtil du kan mærke, at der er ro i kroppen og hovedet.

Følelsen af tryghed indeni skabes også ved at træne robusthed:

Robusthed handler om at blive god til at tænke sig om og styre sit alarmsystem. Robusthed trænes ved at man får passende sociale udfordringer – hverken for store eller for små. Med robusthed kan man trives – med mange forskellige opgaver og stor social forskellighed – i en kompleks verden.

Robusthed kan kun trænes i et trygt fællesskab, hvor man aktivt bliver værdsat, som den man er.

