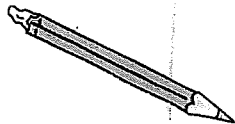


Tre brev om mobbning



Till dig som blir mobbad

Du måste berättat för någon om du har blivit mobbad. Det gäller även om du skäms, även om du är rädd för att det ska bli värre om du berättar.

Ofta behövs hjälp av andra för att mobbningen ska ta slut. Men då måste någon få veta hur du har det och känner det.

Kom ihåg att de vuxna har ansvar för att se till att inget barn blir mobbat. Prata med din lärare och dina föräldrar. För det mesta kan de göra något för att det ska bli bättre för dig.

Om det är så illa att du tror att de inte kan hjälpa dig, så vänd dig till någon annan du litar på. Till mormor, skolsköterskan eller skolans vaktnästare – vem som helst.

Kom också ihåg att skolan faktiskt är skyldig att hjälpa dig.

Om läget är helt hopplöst – se till att få byta skola. Visserligen kan man tycka att det är mobbarna och inte du som borde flytta. Men om du mår riktigt dåligt kan du behöva komma någon annanstans snabbt.

Många som blir mobbade är rädda för att de ska få samma problem i en annan skola. Men nästan alltid går det bra i en ny klass eller i en ny skola.

Försök att göra något roligt på fritiden. Börja spela teater, pröva någon idrott eller gör något annat som intresserar dig.

Se till att träffa andra barn än dina klasskompisar, om du blir mobbad i skolan.

Om du blir mobbad på nätet, så måste du också tala om det för någon vuxen. Då kan du få hjälp med att få de kränkande kommentarerna borttagna.

Börja aldrig tro att de som mobbar dig har rätt.

Du är INTE dum, ful, löjlig eller något annat, bara för att de säger så. Du har rätt att vara precis som du är!

Till dig som mobbar

Försök leva dig in i hur det skulle kännas om det var DU som blev lämnad utanför, retad och slagen. Eller om någon skrev elaka saker om dig på nätet som alla kan läsa.

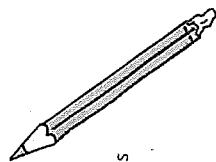
Blunda och känn efter ...Försök också föreställa dig hur det är om, låt säga, tio år. Vad kommer dina klasskompisar att minnas från skolan? Hur kommer de att minnas dig? Vill du att de ska komma ihåg en person som retade andra, slog andra, lämnade andra utanför?

Det man en gång gjort bär man alltid med sig. Vill DU vara en sådan människa som har förstört en annan människas liv?

Du kanske inte är ensam om att mobba någon. Men du blir inte mindre skyldig för att ni är flera tillsammans.

Det finns forskare som har studerat vad som händer med mobbare. De har upptäckt att de ofta blir mindre och mindre populära högre upp i skolans årskurser.

Så du, lägg av! Både för andras skull och för din egen skull.



Till dig som står bredvid

Det är fegt att skvallra, tycker du kanske. FEL! Många gånger är det ens skyldighet att skvallra. Det är mycket fegare att veta att den som blir mobbad lider, och att inte göra något för att hjälpa honom eller henne.

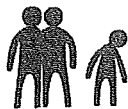
Om du lämnar någon som blir mobbad ensam med dem som mobbar honom eller henne, så är du faktiskt också skyldig till mobbningen.

Vad tror du de andra i klassen och skolan innerst inne tycker om dem som mobbar? Alldeles säkert är det fler än du som inte gillar mobbningen. Någon måste våga säga till dem som mobbar. Någon måste våga berätta för läraren eller någon annan vuxen. Varför inte just DU?

Det behövs inte vara svårt att hjälpa den som blir mobbad. Prata med honom eller henne. Visa att du inte står på samma sida som mobbarna!

Om du läser elaka saker om någon på nätet, i en blogg eller på Facebook, så skriv en egen kommentar. Uppmana den som nätmobbar att sluta!

Tre brev om mobbning



Minns
du...?

1. Vad måste du göra om du har blivit mobbad?

2. Vad kan man göra om läget är helt hopplöst?

3. Vad kan man göra för att bli starkare som person och stå emot mobbningen?

4. Vad händer med mobbare högre upp i skolans årskurser?

5. Vad kan man göra om man står bredvid och ser mobbning?



Förstår
du...?

- a. Varför kan det vara bra för en mobbare att försöka tänka sig in i hur det kan vara att bli mobbad?
- b. Varför är man medskyldig till mobbning om man bara står bredvid?
- c. Varför är många så rädda för att säga till någon som mobbar, tror du?