

# Fri for Mobberi

## Hjælp dit barn til gode venskaber

### Kære forælder

Børn har brug for gode kammerater for at trives og udvikle sig. Når børn lærer, hvordan de er gode kammerater, forebygger vi samtidig mobning på længere sigt.

Det er en udbredt opfattelse, at årsagen til, at et barn bliver mobbet, findes i barnet selv eller hos den, der mobber. Men forskning viser, at mobning ikke opstår på grund af enkelte børn, men fordi der ikke er plads til at være anderledes i børnegruppen.

I et godt børnefællesskab er tolerancen og respekten for hinanden så høj, at børnene kan se ud, hedde og være præcis, som de er, og i et godt fællesskab har børnene øje for, at alle kan bidrage med noget til fællesskabet.

Det gode børnefællesskab hjælper alle børn til at trives, og et godt fællesskab er modstandsdygtigt over for mobning. Derfor gør du noget godt for dit barn, når du gør noget for fællesskabet.

Som forælder spiller du en vigtig rolle som guide og rollemodel for dit barns sociale liv. Når du bakker op om børnenes sammenhold og fællesskaber og samtidig støtter dit barn i at vise omsorg og være modig og sige fra, når hun eller han er vidne til udelukkelse og drilleri, så gør du en forskel i forebyggelsen af mobning.

Fri for Mobberi har samlet syv gode råd til, hvordan du som forælder kan være med til at sikre, at alle børn – også dit eget – bliver en del af fællesskabet. Læs dem på bagsiden.

Med venlig hilsen  
Fri for Mobberi

Sådan hjælper  
du dit barn  
til at være  
en god ven  
– læs mere på  
bagsiden.



### Om Fri for Mobberi

Fri for Mobberi er et forebyggende antimobbeprogram udviklet af Mary Fonden og Red Barnet. Fri for Mobberi bygger på fire grundlæggende værdier: tolerance, respekt, omsorg og mod, og består af en kuffert og et digitalt univers, der indeholder redskaber og metoder, som bidrager til trivsel og forebyggelse af mobning i indskoling og SFO.

Fri for Mobberi findes også i en version til vuggestuer/dagleje og børnehaver.

Læs mere på [friformobberi.dk](http://friformobberi.dk)

# Fri for Mobberi

## Syv tips til forældre

- 1** **Støt dit barn i at lege med forskellige børn – både i skolen og i fritiden**  
Det styrker børnenes fællesskab og forebygger mobning, når børnene kender hinanden godt på kryds og tværs. Når du gør en ekstra indsats for at få legeaftaler med alle – også dem, dit barn ikke plejer at lege med – så er du med til at sikre alle børn en plads i fællesskabet.
- 2** **Tal ordentligt om og til andre børn, forældre, pædagoger og lærere**  
Børn spejler sig i deres forældre, og hvis du er positiv over for skolen, lærerne, kammeraterne og deres forældre, så vil dit barn også være det. Sig fx hej til alle – både børn og voksne – når du bringer og henter dit barn, og lær kammeraternes navne at kende.
- 3** **Hold arrangementer for alle**  
Fødselsdage betyder meget for børn. Det gør både ondt på det barn, der ikke inviteres med, og på det barn, som ingen gæster får. Bestræb jer på at invitere hele klassen – eller alle piger eller alle drenge – når I holder fødselsdag eller andre fester, og prioritér, at dit barn kan være med, når andre inviterer.
- 4** **Støt dit barn i at reagere, hvis en kammerat bliver udsat for noget uretfærdigt**  
Børn, der ikke er en del af børnefællesskabet, har brug for en håndsrækning og en invitation fra en kammerat. Ros dit barn, når hun eller han hjælper en kammerat, der har brug for det. Børn, der har mod til at sige fra, og som er gode til at hjælpe og trøste andre, vokser indeni.
- 5** **Vis interesse for dit barns digitale liv**  
Børn ved, hvordan de betjener medier, men forstår dem ikke altid. Derfor har de brug for vejledning fra voksne. Vær nysgerrig og leg med – og tal med dit barn om, hvordan man også i den digitale verden udviser omtanke over for andre.
- 6** **Spørg ind, hvis dit barn er ked af noget**  
Anerkend dit barns følelser, men husk også, at der altid er flere sider af samme sag. Hjælp dit barn til at tænke over, om andre børn kunne have oplevet tingene på en anden måde i forbindelse med en konflikt og tal evt. med andre forældre, en lærer eller pædagog, inden du reagerer på en konflikt.
- 7** **Vær åben og positiv, hvis andre forældre fortæller om deres barns udfordringer**  
Det er meget svært at fortælle, at ens barn er ked af det eller har problemer i skolen og fx har brug for legeaftaler og kammerater. Vis interesse og åbenhed – så bliver det lettere for alle.