

Til dig der bliver mobbet.

Nogle gode råd til dig der bliver mobbet.

Som mobbeoffer kan disse dog synes alt for enkle og simple. Men de er gode nok

I selve medlemsområdet er der mange flere redskaber til dig, samt en uddybning af understående emner.

Tal med dine forældre

Det er vigtigt, at du prøver at formidle, hvad du oplever i skolen, hvis du bliver mobbet.

Tal med en ressourceperson du kender

Det er ikke altid, man lige kan formidle specifikke situationer/ting til sine forældre.

Hvis det er sådan for dig, så er det vigtigt at du finder en anden ressourceperson, at tage fat i. Det kan være:

- En onkel eller tante
- En bedsteforældre
- En ven/veninde
- Venners forældre
- Din træner i klubben

Fortæl din lærer, at du bliver mobbet

Det er supervigtigt, at du fortæller til din lærer, at du bliver udsat for, noget du tror er mobning.

Læreren er den enkeltperson, der kan gøre mest for at hjælpe dig.

Hvis din lærer ignorerer dig, eller ikke mener det er et problem, så er det vigtigt du siger det til en anden voksen. Det er dine følelser, der er det vigtige og rigtige!

Søg hjælp på nettet, forskellige organisationer har hjælpelinjer du kan kontakte

Der findes en række hjemmesider, som tilbyder noget praktisk hjælp – brug google 😊

Gør ting der gør dig glad

Søg områder i dit liv som giver dig glæde

Øv dig i at stoppe negative tanker

Mobning giver negative tanker til den der bliver mobbet. Øv dig i at stoppet disse. I medlemsområdet er der en mængde redskaber til, at arbejde med dette.

Søg andre fællesskaber

Søg fællesskaber der giver dig energi

I medlemsområdet finder du en lang række stærke redskaber, som kan hjælpe dig på vej tilbage.

Det er ingen der tror på mig

Det er dine oplevelser der gælder, og er rigtige.

Hvis du formidler, hvad der sker for dig og de voksne siger noget a la:
"ej det kan altså ikke være rigtigt..."

Så er det de voksne, der er noget galt med.

Det er din virkelighed, og dig der ved hvad der sker. Derfor hvis du oplever manglende tro på din oplevelse, er det vigtigt at du insisterer på at du har ret.

Aldrig give op!

Søg støtte.



Kan du/jeg selv gøre noget ved mobningen?

JA – indtil et vist punkt er der muligheder for, at du selv kan gøre noget.

Men det er meget meget nemt at skrive, og meget svært at gøre.

I medlemsområdet er der en række barometre der beskriver, hvad der sker for den der bliver mobbet.

Hvis du er mentalt stærk og har noget overskud, ville jeg mene at indtil trin 4 på denne skala, har du mulighed for, at gøre noget selv i forhold til mobningen.



Kommer du over skala 4 er det ude af dine hænder, og du skal have hjælp, for at komme videre.

At søge hjælp er vigtigt, og du skal ikke se det som et nederlag. Også voksne der bliver mobbet, kan ikke klare dette selv.

Hvad kan du gøre?

Well – det er lidt situationen der bestemmer dette.

Det du kan prøve, er at tage bestik af situationen, og se om der er nogle af de andre elever, du kan tage fat i og sige hvad du oplever.

Hvis det er muligt – find en "buddy" der kan have din ryg.

Du kan henvende dig direkte til dem der mobber dig, eller står for mobningen, og sige hvad du oplever.

Det er nemt for mig, at skrive dette – det er dig der skal udføre det, og det er bestemt ikke lige så nemt at udføre.

Så min største respekt for dig bare at læse disse linjer.

Som skrevet tidligere... hvis du har overskuddet så prøv, at handle dig ud af det!