



# FELLESSKAPELSE I SOLASKOLEN

KOMMUNAL HANDLINGSPLAN TRYGT OG GODT SKOLEMILJØ 2025

# Innhold

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Innledning .....                                                  | 3  |
| 2. Rammeverk .....                                                   | 4  |
| 2.1 Mål.....                                                         | 4  |
| 2.2 Lovverk .....                                                    | 4  |
| 2.3 Definisjon .....                                                 | 6  |
| 3. Fremme og utvikle et trygt, godt og inkluderende skolemiljø ..... | 7  |
| 3.1 Voksenrollen .....                                               | 7  |
| 3.2 Betydning av felleskapet .....                                   | 9  |
| 3.3 Skolens sosialpedagogiske årshjul .....                          | 11 |
| 3.4 Skolereglens formål .....                                        | 11 |
| 4. Forebygge, avdekke og håndtere mistrivsel og krenkelser .....     | 11 |
| 4.1 Rekkefølge og rutiner .....                                      | 11 |
| 4.2 Forebygge- følge med, gripe inn, melde fra .....                 | 13 |
| 4.3 Undersøke .....                                                  | 14 |
| 4.4 Rette opp situasjoner med egnede tiltak .....                    | 15 |
| 5. Oppfølging. Hva gjør vi etter avsluttet plan? .....               | 16 |

# 1. Innledning

I Sola kommune ønsker vi å ha en læringskultur der alle opplever trygghet og tilhørighet. Vårt mål er å ha null mobbing og ingen former for krenkelser. Gode relasjoner er nøkkelen til dette. Relasjonene mellom elever, mellom elever og voksne og mellom voksne skapes gjennom gode møter i hverdagen.

Alle har et ansvar for å bidra til et trygt felleskap. Når vi samarbeider og bygger sterke relasjoner, skaper vi et miljø som forebygger mobbing, utenforskap, diskriminering, rasisme, vold og mistriksel. Gjennom fellesskapelse (Atle R. Kaasin, 2025), sikrer vi at alle elever har det bra på skolen.

Planen bygger på lovverket, forklarer sentrale begreper og beskriver vårt elevsyn og våre verdier. Her finner du også skjemaer som hjelper deg i arbeidet med å følge opp reglene. Planen er et nyttig verktøy for både ansatte og foresatte.

Denne planen skal årlig evalueres om det trengs en revidering.

Lykke til med fellesskapelse i Sola kommune!

**RAUSHET**

**MESTRING**

**MOT**

## 2. Rammeverk

### 2.1 Mål

Målet med en lokal handlingsplan er at den skal bidra til å sikre at alle elever i Sola kommune har et trygt og godt skolemiljø. Planen skal være et verktøy for ansatte og ledere, slik at alle barn og elever sikres rettssikkerhet og at vår praksis er i tråd med opplæringsloven. Systematikk skal prege arbeidet i kommunen og på den enkelte skole.

### 2.2 Lovverk

#### **Barnets beste-vurdering og barnets rett til å bli hørt**

FNs barnekonvensjon sier følgende:

*Ved alle handlinger som berører barn, enten de foretas av offentlige eller private velferdsorganisasjoner, domstoler, administrative myndigheter eller lovgivende organer, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn.*

Barnekonvensjonen art. 3 og art. 12, Grunnloven § 104, Forvaltningsloven § 17, Opplæringsloven § 10-1 og 10-2 gir alle elever rett til å bli hørt i saker som vedrører dem og at barnets beste skal være et grunnleggende hensyn.

#### **Opplæringsloven**

| Kapittel 12 skolemiljøet til elevene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><a href="#">§12-2</a> Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring.</p> <p><a href="#">§12-3</a> Skolen skal ikke godta krenkende oppførsel, som mobbing, vold, diskriminering og trakassering.</p> <p>Skolen skal arbeide kontinuerlig for at alle elevene skal ha et trygt og godt skolemiljø.</p> |

[§12-4](#) Alle som arbeider på skolen, skal følge med på hvordan elevene har det, og om mulig gripe inn dersom noen krenker en elev.

Alle som arbeider på skolen, skal melde fra til rektor dersom de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. Det gjelder også når en elev sier selv at hen ikke har det trygt og godt. Skolen skal snarest undersøke saken og rette opp situasjonen med egnede tiltak. Rektor skal melde fra til skoleeier i alvorlige tilfeller.

Skolen skal lage en skriftlig plan for tiltakene i saken. I planen skal det stå

- a. hvilket problem tiltakene skal løse
- b. hvilke tiltak skolen har planlagt
- c. når tiltakene skal gjennomføres
- d. hvem som skal gjennomføre tiltakene
- e. når tiltakene skal evalueres

Skolen skal dokumentere hva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikten.

[§12-5](#) Hvis en som arbeider på skolen, får mistanke om/kjennskap til at en kollega krenker en elev, skal vedkommende straks melde fra til rektor. Rektor skal melde fra til skoleeier, med mindre meldingen er åpenbar grunnløs.

Hvis en som arbeider på skolen, får mistanke om/kjennskap til at en i ledelsen ved skolen krenker en elev, skal vedkommende melde fra til skoleeier direkte.

Nytt i opplæringsloven i 2025 §13-4, som kan få innvirkning på arbeidet med trygt og godt skolemiljø, er:

***Fysiske inngrep for å avverje skade m.m.***

*Tilsette i skolen, leksehjelpa og skolefritidsordninga kan, når andre tiltak ikkje er tilstrekkelege, gripe inn fysisk mot elevar for å avverje at ein elev*

- a. krenkjer ein person fysisk eller psykisk eller utsett seg sjølv for fysisk fare*
- b. skader eigedom*
- c. viser ei åtferd som er sterkt fornedrande for eleven sjølv*
- d. vesentleg forstyrrar opplæringa til andre elevar*

*Det fysiske inngrepet kan ikkje gå lenger enn nødvendig, og det skal stå i eit rimeleg forhold til dei interessene som skal varetakast.*

*Handlingar som er allment aksepterte i samhandling mellom vaksne og barn som dei har omsorg for, skal ikkje reknast som fysiske inngrep etter paragrafen her.*

Her skal den enkelte skole ha arbeidet med å skape en forståelse for innholdet og hvordan dette skal se ut. Kommunen har paragrafen oppe jevnlig i nettverksmøter og "På lag" møter på den enkelte skole.

## 2.3 Definisjon

### **Mobbing:**

Med mobbing mener vi gjentatte negative handlinger fra en eller flere sammen, mot en elev som har vanskelig for å forsvare seg.

Mobbing kan være å kalle en annen stygge ting og erte, holde en annen utenfor, baksnakke eller slå, dytte eller holde fast. (Udir 2018).

### **Digital mobbing:**

Mobbing som foregår på digitale plattformer (Læringsmiljøsenteret).

### *Elev 10.trinn:*

*"Dokk voksne fatte lide av alt på SoMe men det skjer møje der så **prøv** å heng med hvertfall!"*

### **Krenkelser:**

Ord og hendelser som oppleves nedverdiggende for en annen persons integritet, og inkluderer mobbing, trakassering og diskriminering i skolen. Til forskjell fra mobbing omfatter krenkelser enkelthendelser som baksnakkelse og ryktespredning. Krenkelser kan imidlertid resultere i mobbing dersom det forekommer gjentatte ganger. (NOU, 2015 s.31)

### **Konflikt:**

Mobbing bør ikke forveksles med en konflikt. En konflikt defineres i denne sammenheng som en uoverensstemmelse mellom to eller flere likeverdige parter. En konflikt oppstår i et øyeblikk og bærer preg av å være mer jevnbyrdig enn mobbing defineres som, og det bør derfor jobbes med konflikt på en helt annen måte enn ved mobbing (Læringsmiljøsenteret).

### **Inkludering:**

Inkludering er en kontinuerlig prosess av å øke tilstedeværelsen, deltakelsen og utbyttet for alle barn og unge i deres lokale skole. Begrepet inkludering er tatt inn i den nye loven for å tydeliggjøre

hva som skal til for at elevene skal oppleve skolemiljøet som trygt og godt (Udir). Den helsefremmende effekten av inkludering oppnås først når elevene selv opplever seg inkludert.

### Hjem/skole samarbeid:

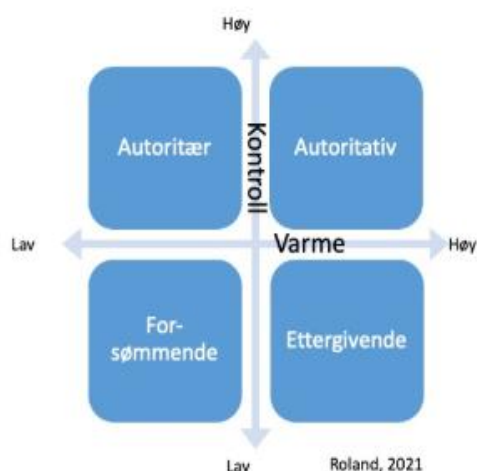
En god og tillitsfull dialog mellom hjem og skole er essensielt for at samarbeidet mellom hjem og skole skal fungere. Foreldrene til elever som ikke har det trygt og godt har behov for å møte ansatte som tar saken på alvor, tar seg tid til å lytte og som ikke er opptatt av å forsvare seg. Terskelen for kontakt mellom hjem og skole må være lav, og hvordan dere møter foreldrene kan være avgjørende for videre samarbeid. Skolen er den profesjonelle parten, og har alltid hovedansvaret for god dialog og et godt samarbeid mellom skole og foreldre (Udir).

## 3. Fremme og utvikle et trygt, godt og inkluderende skolemiljø

### 3.1 Voksenrollen

#### Autoritativ klasseledelse

God klasseledelse er en autoritativ stil som balanserer mellom krav/grenser og varme og omsorg til hver enkelt elev. Det å være klassens tydelige leder gjennom å sette tydelige standarder for klasseledelse og gjennomføre disse blir viktig (Roland, 2021).



### *Elev 2. trinn:*

*"Læreren min like alle i klassen sjøl om di bråge å e frekke. Ein dag ga hu Alexsander ein klem sjøl om han kallte hu for verdens verste lærar. Det e ganske rart. Men hu e sånn. Eg like læreren min"*

## **Relasjonens betydning mellom voksne/elever**

Først og fremst er hjemmet en viktig arena hvor barn og unge tilegner seg og øver på sosiale ferdigheter. Derfor har foreldre en nøkkelrolle i forebyggingen av mobbing og en relasjonell betydning.

En trygg lærer-elev relasjon er også grunnmuren i skolens arbeid med å fremme elevenes sosial-emosjonelle utvikling. Elevene bør oppleve at læreren klarer å regulere og validere følelsene deres. Det vil fremme elevenes kapasitet og kompetanse til å ta andres perspektiv. Å legge til rette for at elevene kan øve seg på å ta andres perspektiver, er en av bærebjelkene i gode samspill (Utdanningsdirektoratet, 2019).

### *Elev 4.trinn:*

*"Eg like best å snakke om flaue og vanskelige ting med di som kjenne meg"*

## **Krav og grenser**

Bakgrunn for å stille krav til elevene er en god relasjonskvalitet. Grensesetting er en læresituasjon hvor barnet veiledes av den voksne, samtidig som barnets egen stemme skal tas inn. Disse prosessene må hele tiden tilpasses barnets modenhetsnivå. Dimensjonene krav/ grenser og relasjonsbygging må operasjonaliseres av den enkelte voksne slik at prinsippene blir anvendelige i praksisutøvelsen, altså hvordan setter den voksne krav/ grenser med varme og empati (Roland P. 2021)

Pål Roland (2021) skriver om hvor viktig det er at de ansatte i skolen utvikler det autoritative prinsippene i fellesskap. Det handler konkret om hvordan en gjennomfører god relasjonskvalitet på alle nivå i organisasjonen, samtidig som det kommuniseres og utøves tydelige og rettferdige normer og grenser i de daglige interaksjonene. Som eksempel kan det være nyttig å reflektere over hvordan

hver enkelt voksen utøver det autoritative perspektivet i friminuttene, ved grensesetting av elever og i kravsituasjoner.

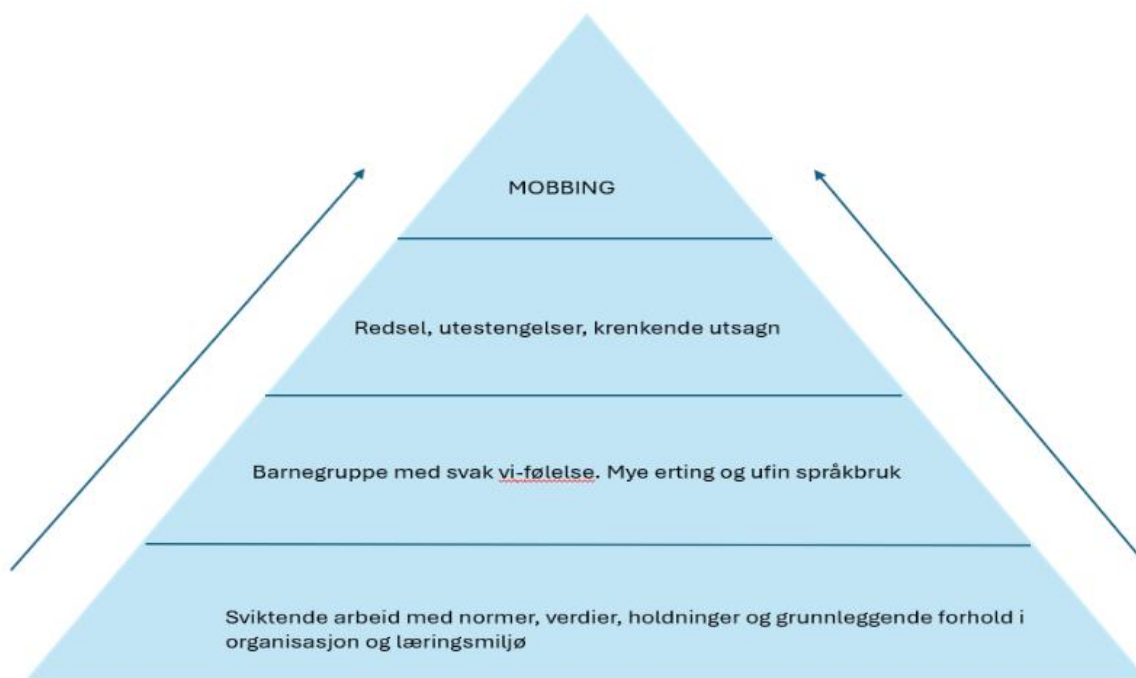
## 3.2 Betydning av fellesskapet

Å kunne etablere og opprettholde vennskap er en av de viktigste sosiale ferdighetene i barns liv. Det å ha venner og å være inkludert blant jevnaldrende er essensielt fra barn er ganske små. Både på barne- og ungdomsskolen kan venner overgå både foreldres og andre voksnes innflytelse, (Bergkastet 2021).

I tillegg vurderer elevene den sosiale arenaen på skolen som mer betydningsfull enn den skolefaglige arenaen (Ogden 2018). Barn søker kontakt med andre fra de er helt små og gjennom hele livet. Vennskap blir bekreftende, belønnende og bygges gjennom lek og annen samhandling, (Byrkjedal- Sørby, Ogden og Bru 2023).

Dermed blir det svært viktig å bygge trygge og gode læringsmiljø som legger til rette for at alle føler seg som en viktig del av fellesskapet, trives og har venner. I klasser med trygge samspill kan elevene støtte og hjelpe hverandre, være uenige og bidra med ulike meninger, (Bergkastet 2021). I slike klasser har læreren en god relasjon til hver enkelt av elevene, og disse har gode relasjoner seg imellom.

Læreren er et godt forbilde, en som elevene stoler på og som de kan komme til også når noe er vanskelig. Et slikt trygt og godt læringsmiljø legger godt til rette for inkludering. En inkluderende skole tilpasser undervisning og læringsmiljø til hele variasjonen i elevgruppen og tilbyr alle undervisning i tråd med sine forutsetninger og behov (Markussen 2010). Inkludering bør være et bærende prinsipp i skolen selv om menneskelige hensyn noen ganger tilsier at en må gjøre unntak fra full integrering (Ogden 2018).



Mobbing som et symptom på organisasjonens/barnegruppas (u)kultur

Helle Rabøl Hansen 2011

Mobbing kan være et symptom på dårlig læringsmiljø på skolen, i en gruppe eller i en klasse. Se modell. I et slikt miljø er det antakelig flere elever som ikke har det trygt og godt på skolen. Det er viktig å fremme gode sosiale ferdigheter hos elevene for å forebygge mobbing og andre krenkelser, samt å fremme et godt læringsmiljø.

Skolen skal støtte og bidra til sosial læring og utvikling gjennom arbeid med fagene og i skolehverdagen som helhet. Elevens identitet og selvilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Faglig læring kan ikke isoleres fra sosial læring. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen (Udir).

Ogden (2022) definerer sosial kompetanse slik:

"Sosial kompetanse er kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner. Den fører til en realistisk oppfatning av egen kompetanse, og er en forutsetning for sosial mestring, sosial akseptering og for vennskap."

En kjent måte å forstå sosial kompetanse på handler om ferdigheter som empati, samarbeid, selvhevdelse, selvregulering og ansvarlighet. Disse fem ferdighetsområdene regnes som byggesteiner i begrepet sosial kompetanse og dekker de viktigste sosiale ferdighetene vi benytter i samspill (Byrkjedal- Sørby et al, 2023).

#### Tilskuerrollen i mobbesaker

For å kunne aktivisere tilskuerne mot mobbing må elevene ha kunnskap om hva mobbing er, og hvordan sosiale prosesser og gruppedynamikk påvirker mobbing. Elevene må bli introdusert for de ulike rollene tilskuere kan ha for deretter å reflektere over dette (Salmivalli et.al. 2004).

I klassen bør en også drøfte hvordan de kan hjelpe og støtte en elev som blir utsatt for mobbing. (Salmivalli et.al. 2010). Ved at elevene blir klar over sin viktige rolle for å gripe inn mot mobbing vil deres motivasjon for å gjøre dette øke. (Pepler et.al. 1993)

Filmen "Alle vet" fra Læringsmiljøsenteret er nyttig å bruke i dette arbeidet. [Er alle klar over mobbingen som pågår? | Universitetet i Stavanger](#)

#### *Elev 7.trinn:*

*"Det e urettferdig viss bare någon få får kjeft når mange egentlig har vært med på det"*

### 3.3 Skolens sosialpedagogiske årshjul

Når elever viser god sosial kompetanse kan de etablere positive relasjoner til andre mennesker og kunne tilpasse seg, eller påvirke normer. De kan også uttrykke egne behov og hevde sine meninger på en tydelig måte. Disse elevene vil, - og kan bruke sosiale ferdigheter for å utføre oppgaver og oppnå sosialt verdsatte mål. Mennesker som viser god sosial kompetanse forbindes gjerne med å være omgjengelige og godt likt, de mestrer godt både med- og motgang. De er det mange kaller for robuste barn (Byrkjedal- Sørby, Ogden og Bru 2023).

Det å bruke tid, og legge vekt på sosial læring i skolen vil bidra til både personlig og sosial utvikling hos elevene. Dette fremmer sosial inkludering, trivsel og trygghet, og vil dermed forebygge ensomhet og utenforskap. Det er også viktig at elevene har ferdighetene til å søke hjelp når de måtte trenge det. Sosialt kompetente barn oppdager også når andre trenger støtte. Sosial kompetanse kan ha stor betydning for elevenes faglige læring. Barn med disse ferdighetene er flinke til å skape en læringsfremmende relasjon til lærere (Byrkjedal-Sørby, Ogden og Bru 2023).

Sosial og emosjonell læring bør være skoleomfattende og fremmes gjennom læringsmiljø og undervisning. Det vil si at læring av sosiale ferdigheter bør være systematisk og nedfelt i et årshjul for å sikre en felles forståelse av innhold og praksis. Dette bør være et levende verktøy stadig i endring ut fra elevenes behov fra år til år.

Alle skolene i Sola kommune skal ha et sosialpedagogisk årshjul.

### 3.4 Skolereglenes formål

Regler og rutiner gir tydelige forventninger til hvordan vi skal oppføre oss både i timene, i friminuttene og under andre skoleaktiviteter. Alle skoler skal ha skoleregler, og hver klasse eller gruppe bør utarbeide sine egne regler og forventninger.

Det er viktig at elevene får være med på å lage reglene. Elevinvolvering gir større eierskap og forståelse for hvorfor reglene finnes. Som lærer må du være tydelig og forutsigbar, og støtte elevene slik at de lykkes med å følge reglene. I tillegg bør en ha egne rutiner som hjelper elevene til å ta gode valg gjennom skolehverdagen.

[Forskrift om skoleregler og skoledemokrati i solaskolen](#)

## 4. Forebygge, avdekke og håndtere mistrivsel og krenkelser

### 4.1 Rekkefølge og rutiner

Lovverket sier noe om hvordan vi skal følge med, og ellers gå frem når det blir meldt fra om at elever ikke har det trygt og godt på skolen, Opplæringsloven §12.

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Følge med                | <p>Skolen gjennomfører jevnlige trivselsundersøkelser, sosiometrisk målinger og relasjonskartlegginger.</p> <p>Skolen har jevnlige elevsamtaler og veiledningssamtaler. Oppfølging av orden og oppførsel.</p> <p>Ansatte på skolen har jevnlig observasjon, både tilfeldig og systematisk/målbevisst.</p> <p>Tilsyn i friminuttene- hva kjennetegner et godt tilsyn. Skolene må utarbeide gode standarder og planer for hvordan et tilsyn skal se ut.</p>                                                                                                                              |
| Melde fra                | <p>Dersom en ansatt får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø, skal vedkommende straks melde fra til rektor.</p> <p>Foresatte skal også melde fra til rektor hvis elever forteller om slike hendelser.</p> <p>Rektor/ inspektør/ sosiallærer/ kontaktlærer samtaler med hjemmet for å skaffe seg et bilde av meldingen, og for å trygge hjemmet på at melding er mottatt.</p> <p>Rektor melder fra til skoleeier ved omfattende saker. Rektor melder fra til skoleeier med en gang om det er melding om hendelser mellom ansatte og elev</p> |
| Undersøkelse             | <p>Rektor åpner sak, dokumenterer etter rutinene.</p> <p>Dokumenter meldingen og samtale med hjemmet.</p> <p>Skolen undersøker meldingen og dokumenterer saksbehandlingen.</p> <p>Samtale med eleven (bruk skjema, vedlegg 2) om meldingen og observasjon i elevgruppen.</p> <p>Samtale med hjemmet om undersøkelsene.</p> <p>Saken avsluttes uten tiltak hvis undersøkelser viser at eleven har det trygt og godt.</p>                                                                                                                                                                |
| Aktivitetsplan og tiltak | <p>Hvis undersøkelser viser at barnet/eleven ikke har det trygt og godt, skal det skrives aktivitetsplan og settes inn tiltak. Bruk Sola kommunens mal i web-sak.</p> <p>Barnets beste skal være et grunnleggende hensyn. Barnet har rett til å bli hørt. Barnet skal medvirke til tiltak i aktivitetsplanen.</p> <p>I planen for elever skal det stå:</p>                                                                                                                                                                                                                             |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | a) hvilke problemer tiltakene skal løse<br>b) hvilke tiltak barnehagen/skolen har planlagt<br>c) når tiltakene skal gjennomføres<br>d) hvem som skal gjennomføre tiltakene<br>e) når tiltakene skal evalueres.<br><br>Skolen skal dokumentere hva som blir gjort for å oppfylle aktivitetsplikten. |
| Evaluerings | Evaluerer tiltak og om elev har det trygt og godt og saken kan avsluttes, eller om det trengs videre tiltak. Her vil barnets opplevelse bli sentral for å avgjøre dette.                                                                                                                           |

Kommunens prosedyrer på opprettelse av aktivitetsplan:

[Aktivitetsplan mal - Compilo](#)

<https://x05.ksx.no/system.php?item=14190&version=7072&ok=43s817vz05x6kdf>

## 4.2 Forebygge- følge med, gripe inn, melde fra

Alle som arbeider på skolene, har plikt til å følge med på hvordan elevene har det på skolen. Skolen skal fange opp elevenes subjektive opplevelse, og i tillegg har skolen plikt til å hente jevnlig informasjon om indikatorer på om elevene har det trygt og godt på skolen. Denne informasjonsinnhentingene skjer gjennom daglige observasjoner, jevnlig elevsamtaler og jevnlig skriftlige undersøkelser.

Skolen skal gjennomføre både anonyme og ikke- anonyme undersøkelser. Disse skal være skriftlige. Undersøkelsene bør være nedfelt i skolens årshjul. Ved å ha et system på når kartleggingene/undersøkelsene blir gjennomført, vil en kunne følge med på elevenes trivsel og ha større mulighet for raskt å kunne gripe inn dersom mobbing blir avdekket.

I Sola kommune har alle tilgang på Spekter digital. Den skal brukes både i det forebyggende arbeidet, men også for å avdekke eventuell mobbing. Spekter digital kan betegnes som både en trivselsundersøkelse og en sosiometrisk måling. Den forebyggende undersøkelsen bør tas to ganger i året, høst og vår. Elevundersøkelsen fra Udir blir tatt av alle 7. og 10.klasser hvert år. Utover disse, bør det også tas jevnlig relasjonskartlegginger.

Alle kartleggingene bør følges systematisk opp. Hver enkelt kontaktlærer danner seg et bilde av sin klasse. Det bør settes av tid på trinn og i team til å gå gjennom resultatene, analysere besvarelsene

og sammen drøfte nødvendige tiltak i det videre arbeidet. Lag en plan på hvem som skal ha ansvar for hva. Dersom elever melder om mobbing, skal det gjennomføres elevsamtale eller 12-2- samtale (se skjema vedlegg 2). Alle skolens ansatte skal gjøres kjent med resultatene og oppfølgingen av dem hver gang. Dette gjelder også Elevundersøkelsen.

I Sola kommune har vi lav terskel for å melde fra til rektor om vi har informasjon om at en elev ikke har det trygt og godt på skolen.

Den enkelte ansatte har alltid plikt til å gripe inn overfor ulike typer krenkelser. Det betyr å ta affære når en eller flere elever gjør noe som kan krenke en annen elev. Her gjelder prinsippet om null- toleranse (Roland 2020).

*Elev 8. trinn:*

*"Det e bra viss de voksne ser ting sjøl, sånn at det ikkje bare e elever som har snitcha liksom"*

## 4.3 Undersøke

Når det har blitt avdekket og/eller meldt ifra om at en eller flere elever ikke har det trygt og godt på skolen, skal det iverksettes undersøkelse av saken med en gang. Det betyr at skolen må innhente nok informasjon til å avdekke hva som har skjedd og finne ut om det er slik at eleven ikke har det trygt og godt på skolen. Undersøkelsesplikten handler om å undersøke hva som ligger bak elevens opplevelse. Både den subjektive tolkningen til eleven, elevens plass i det sosiale fellesskapet og eksponering for krenkelser er faktorer som må undersøkes. Det er viktig å få informasjon om elevkollektivet, roller, relasjoner, kommunikasjon og holdninger til eleven og rundt eleven (Roland 2020).

For å undersøke en sak bredt og skaffe nyttig data, er det viktig med ulike metoder. Det anbefales triangulering:

1. Observasjon av enkeltelev, grupper av elever, situasjoner og hendelser
2. Samtaler med utsatt elev og andre elever.
3. Datainnhenting via kartleggingsskjema/ skriftlige tilbakemeldinger/ spørreundersøkelser. Spekter digital skal brukes her. Innblikk kan også være nyttig.

(Roland 2020)

I Sola kommune bruker vi et skjema i undersøkelsesfasen Skjemaet fungerer som dokumentasjon i saken og danner første grunnlag for eventuell aktivitetsplan (vedlegg 2)

## 4.4 Rette opp situasjoner med egnede tiltak

Når mobbingen skal stoppes, bør det autoritative perspektivet være styrende for hvordan de voksne skal møte elevene, og for når foreldrene involveres. Det kan ta tid å endre både atferd og mentale strukturer. Dette kan være krevende for alle involverte og setter ekstra krav til en ryddig og respektfull håndtering av situasjonen (Finne J.N og Roland E., 2021).

Det første som bør gjøres er å gjennomføre en støttende samtale med den mobbeutsatte, skissere opp planlagte tiltak på det tidspunktet og gi et perspektiv på hva de vil handle om og si noe om varighet. Samtalen bør gjennomføres av betydningsfull voksen for eleven. Få frem at mobbingen ikke er elevens skyld og skolen ikke aksepterer at slikt skjer (Finne J.N og Roland E., 2021). Samtalen loggføres i skjema.

Det må gjennomføres stopp- samtaler med hver enkelt av dem som utsetter andre for mobbing i den aktuelle situasjonen. Dette er en autoritativ samtale med tydelig krav om å stoppe mobbingen og i tillegg tydelig omsorg for den som har gjort den negative handlingen. Prøv å vekke empati og forståelse for hvor viktig det er å ta avstand fra den negative handlingen (Finne J.N og Roland E., 2021). Skolen bør la en voksen med god relasjon til eleven gjennomføre stopp- samtalen. Det bør fokuseres på atferd og ikke person. Samtalen skal dokumenteres. Det er viktig at dette ikke blir eneste tiltak for å få slutt på mobbingen. Saken må følges nøye opp for alle parter inntil samtlige har det "trygt og godt".

Foresatte til alle parter skal involveres. Det er viktig å informere om de planlagte tiltakene og avtale kommunikasjonen videre. Medvirkning på tiltak fra både elev og foresatte kan ha god effekt. Et viktig grunnlag for et godt samarbeid er at skolen har god dokumentasjon på hva som har skjedd og hva som pågår. Bruk derfor skjema.

I Sola kommune har sosiallærerne utarbeidet en tiltaksbank til bruk i aktivitetsplaner. Her kan en finne tips til tiltak (vedlegg 1). Tiltaksbanken kan brukes mellom ansatte på skolene, i samtaler med elevene og i møter med foreldrene. Husk at alle tiltak skal være nøye valgt ut på bakgrunn av det som har kommet frem i undersøkelsesfasen, og alle tiltak må ha et tydelig mål.

Skolene har flere støttespillere i dette arbeidet. Ved behov kobles PPT, helsesykepleiere, ungdomsteam, familiesenter og barnevern inn. De bistår med kompetanse og oppfølging til saken.

*Elev 9.trinn:*

*"Det e viktig at tiltagå ikkje gjør det verre for oss, sånn at me aldri tørr å sei ifra igjen"*

## 5. Oppfølging. Hva gjør vi etter avsluttet plan?

Oppfølging er viktig for å forebygge og redusere risiko for å utvikle negative konsekvenser som følge av mobbing. Konsekvenser av mobbing og krenkelser kan være alvorlige senskader som angst og depresjon, psykosomatiske plager, lav selvfølelse, selvmordstanker, økt skolefravær, redusert opplevd skolefaglig kompetanse, svakere skoleprestasjoner.

Behovet for oppfølging av elev som har vært utsatt for mobbing må avdekkes. Det er viktig med god kartlegging av elevens behov for oppfølging. Kartlegg både den psykiske helsen, de skolefaglige prestasjonene og elevens sosiale situasjon. Husk å sikre elevstemmen her. De som skal følge opp saken må ha kompetanse om slikt arbeid. Tiltakene skal redusere risikoen for utvikling av senskader og sørge for sosial inkludering. Skolen skal både planlegge, gjennomføre og evaluere oppfølgingstiltak.

Anbefalte oppfølgingstiltak for den som er blitt utsatt for mobbing:

- Støttesamtaler med betydningsfull voksen. Hyppig i starten med nedtrapping etter hvert
- Samarbeid med andre instanser om ivaretagelse av behov og utvikling av individuelle ferdigheter
- Tilrettelagte friminutt
- Ekstra fokus i overgangssituasjoner
- Dialog om plassering og grupperinger i klasserom og friminutt
- Samarbeid med elev om motiverende og fellesskapende aktiviteter i klassen og på skolen
- Samarbeid med foreldre
- Vise til skolens sosiale handlingsplan

Til støttesamtalene kan materiell fra Læringsmiljøsenteret være til støtte for den voksne.

Elever som har utsatt andre for mobbing trenger også oppfølging. Det vil være nødvendig for å forebygge nye hendelser og hjelpe til at elevene får en ny og mulig endret positiv posisjon i gruppa.

Anbefalte oppfølgingstiltak for den som har utsatt andre for mobbing:

- Støttesamtaler med betydningsfull voksen. Hyppig i starten med nedtrapping etter hvert.
- Samarbeid med andre instanser om ivaretagelse av behov og utvikling av individuelle ferdigheter
- Veiledning i sosiale settinger. Tren på alternativ atferd

- Samarbeid med elev om motiverende og fellesskapende aktiviteter i klassen og på skolen
- Samarbeid med foreldre

I tillegg til oppfølgingstiltak på individnivå, bør det også være tiltak på skole- og kommunenivå. Førstnevnte kan for eksempel være støtteordninger på skolen som å hente råd og veiledning i skolens ressursgruppe, søke råd hos ledelse og/eller sosiallærer eller diskutere på trinn og team. På kommunenivå kan det være i form av tverrfaglige beredskapsteam med spesialisert kompetanse som for eksempel PPT, Familiesenteret, ungdomsteamet og tett samarbeid med BUP og barnevernstjenesten (Læringsmiljøsenderet.no)

Vedlegg 1:

### **Tiltaksbank §12-2- saker Sola kommune**

| <b>Systemnivå</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Gruppenivå</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Individnivå</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> sosial handlingsplan</li> <li><input type="checkbox"/> tydeliggjøre regler og forventninger</li> <li><input type="checkbox"/> etablering av nye regler</li> <li><input type="checkbox"/> felles tema på trinnet eller skolen, feks atferd på nett. Kan feks legges inn i utviklingssamtaler eller på foreldremøter</li> <li><input type="checkbox"/> Felles tema i personalgruppa: Klasseledelse, jobbe med case, Tuning in to kids, Smart, relasjonsarbeid,</li> <li><input type="checkbox"/> ytterlig kartlegging av miljøet på skolen; sosiometrisk undersøkelse,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> samtaler med alle i klassen om status og situasjon, evt bare jentene eller guttene. Få oversikt, informasjon, sikre medvirkning og bevisstgjøring av rolle i klassen. Kan kombineres med intervju, feks "Innblikk".</li> <li><input type="checkbox"/> økt fokus på og inngripen i signaler, blikk og kommentarer i klasserommet og friminutt</li> <li><input type="checkbox"/> økt fokus på lærerstyrte aktiviteter og lite "frie" timer/ åpne oppgaver</li> <li><input type="checkbox"/> økt fokus på samarbeidsaktiviteter og mer elevstyrte timer</li> <li><input type="checkbox"/> bytte plasser i klasserommet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> jevnlig samtaler med betydningsfull voksen.<br/><br/>Fokus på trivsel og bevisstgjøring på rolle i skole- og klassemiljøet</li> <li><input type="checkbox"/> utøver: stopp- samtaler og veiledningssamtaler/ bevisstgjørende samtaler med betydningsfull voksen. Fokus på atferd og rolle i skole- eller klassemiljøet</li> <li><input type="checkbox"/> komme med ønsker og bli tatt hensyn til ved nye sitteplasser og grupper</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>relasjonskartlegging og trivselsundersøkelse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> informasjon til alle lærere på skolen eller på trinnet</li> <li><input type="checkbox"/> ekstra tilsyn i friminutt/ økt fokus fra voksne. Høy voksentetthet.</li> <li><input type="checkbox"/> ekstra tilsyn i overgangssituasjoner/ økt fokus fra voksne</li> <li><input type="checkbox"/> friminuttssaktiviteter: tilgjengelige spill, åpen gymsal, TL- aktiviteter ++</li> <li><input type="checkbox"/> økt fokus på mer samvær med andre, utvalgte klasser</li> <li><input type="checkbox"/> koble på ungdomsteam</li> <li><input type="checkbox"/> koble på barnevern</li> <li><input type="checkbox"/> koble på PPT</li> </ul> <p>Ressurs til observasjon: Skjema fra Bærum kommune</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ekstra voksen i klasserommet og i overgangssituasjoner</li> <li><input type="checkbox"/> fokus på klasse miljø/ miljø på trinnet eller i klassen</li> <li><input type="checkbox"/> økt fokus på sosiale aktiviteter i klassen ( i mange fag!) for mer inkludering eller bli bedre kjent</li> <li><input type="checkbox"/> trening på sosial kompetanse</li> <li><input type="checkbox"/> jente- eller guttegrupper med utvalgte tema sammen med betydningsfull voksen</li> <li><input type="checkbox"/> bruke tema fra ulike ressurser (se under) i grupper eller klasse</li> <li><input type="checkbox"/> klassens time og samtaler i hel klasse eller mindre grupper med temaer som samarbeid, kommunikasjon, konflikthåndtering, trivsel, krenkelser, å bry seg, ansvarlighet, regelhåndtering, språkbruk</li> <li><input type="checkbox"/> Samarbeid med foresatte om aktiviteter</li> <li><input type="checkbox"/> Foreldrenettverk</li> </ul> <p>Ressurser til undervisning i tema:</p> <p>Link til livet, livet og sånn, dembra.no, dubestemmer.no</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> tett dialog med hjemmet. Fokus på informasjon begge veier om eventuelt nyoppståtte situasjoner og hendelser, planlegge for eventuelt utrygge settinger og holde dialogen om tiltakenes effekt</li> <li><input type="checkbox"/> møte en trygg voksen om morgenen eller ved avslutning på dagen; "Sjekk inn/ut"</li> <li><input type="checkbox"/> Gå rett inn i klasserom om morgenen</li> <li><input type="checkbox"/> mulighet til å være på trygt sted i friminuttene (feks klasserom eller grupperom) evt sammen med trygge venner</li> <li><input type="checkbox"/> utøver får bestemte og/eller begrensede oppholdssteder i friminuttene</li> <li><input type="checkbox"/> utøver må ha andre start- og sluttider på dagen</li> <li><input type="checkbox"/> samtaler med helsesykepleier</li> <li><input type="checkbox"/> oppfølging av Sola ungdomsteam</li> <li><input type="checkbox"/> koble på BUP</li> <li><input type="checkbox"/> benytte Blå Kors sine tilbud</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Vedlegg 2:

## Skjema til utfylling ved undersøkelse om trygt og godt skolemiljø

Dersom en elev gir uttrykk for at hen opplever et utrygt skolemiljø, enten i elevsamtaler, til foreldre, lærere, medelever eller Spekter, skal vi gjøre en undersøkelse. Mistenker lærere på trinnet at det er en elev som blir plaget/mobbet/ertet, skal det også gjøres en undersøkelse. Tiltak kan og bør settes inn i denne tiden.

Hensikten med dette skjemaet er å dokumentere undersøkelsene, gjøre det lettere å være konkret og deretter lage mer målrettede tiltak i en eventuell aktivitetsplan.

|                                 |                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Elevens navn</b> (initialer) |                                                            |
| Dato                            |                                                            |
| Kontaktlærer                    |                                                            |
| Hvem har gitt uttrykk for       | <i>Eleven, foreldre, lærere, medelever, undersøkelser?</i> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| utrygt skolemiljø?                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hvilken informasjon er kommet frem?                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hvor lenge har det pågått?                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hvor er det eleven er utrygg/utsatt for mobbing?                                                                                                                                                                                                                                               | <i>I friminuttet, gangen, skoleveien, klasserommet osv. ?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>UNDERSØKELSER:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Elevsamtaler</b><br><br>Gjennomfør en elevsamtale så raskt som mulig med utsatt elev. Forslag til spørsmål i høyre kolonne. Følg opp med jevnlig samtaler.<br><br>Gjennomfør og dokumenter samtaler med andre involverte elever også.<br><br>Dokumenter alle samtalene.<br><br>Husk datoer! | Utsatt elev:<br><br>Om det som har skjedd: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kan du fortelle meg hva som foregår/har skjedd/ skjer/?</li> <li>– Hvor på skolen skjer dette?</li> <li>– Når i skoletiden skjer dette?</li> <li>– Hvor ofte skjer dette?</li> </ul><br>Generelt: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Har du voksne som du er trygg på her på skolen? Hvem?</li> <li>– Har du noen som du vet du kan snakke med her på skolen? Hvem?</li> <li>– Har du venner som du er trygg på? Hvem?</li> </ul><br>Tiltaksdel: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hva tenker du at skolen kan gjøre for at du skal føle deg trygg på skolen?</li> <li>– Er det andre som kan gjøre noe for at situasjonen skal bli bedre?</li> </ul><br>Andre involverte elever: |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Observasjoner</b><br><br>Husk datoer!                                             | <i>Observasjon i friminutt, overgangssituasjoner og i klasserommet.</i><br><br><i>Observasjon av enkeltelev, grupper av elever, situasjoner og hendelser.</i>                                                                                                                            |
| <b>Skriftlige undersøkelser</b><br><br>Husk datoer!                                  | <i>Trivselsundersøkelse</i><br><br><i>Spekter digital</i><br><br><i>Relasjonskartlegging</i><br><br><i>Spørreundersøkelser</i><br><br><i>Logg</i><br><br><i>Annet?</i>                                                                                                                   |
| Hvilke <b>tiltak</b> er satt i verk i løpet av undersøkelsesfasen?<br><br>Husk dato! | <i>Individnivå</i><br><br><i>Gruppenivå</i><br><br><i>Systemnivå</i>                                                                                                                                                                                                                     |
| Andre relevante momenter                                                             | <i>Kun relevante momenter som du har avdekket i forbindelse med undersøkelsen. Du trenger ikke skrive inn allerede kjent informasjon om eleven.</i>                                                                                                                                      |
| <b>Vurdering og konklusjon:</b>                                                      | <i>Bruk pedagogisk analyse og/eller tiltakssirkelen.</i><br><br><i>Er det grunnlag for videre tiltak og aktivitetsplan? Det er grunnlag for aktivitetsplan dersom eleven eller foreldrene ber om det, og/eller dersom din undersøkelse avdekker mobbing og/eller utrygt skolemiljø..</i> |

(utarbeidet av Storevarden skole høst 24. Bearbeidet vår 2025)

#### Fellesskapelse:

- Film: [Det e godt å ha någon](#)
- Film: [Venner på skolen](#)
- [Er alle klar over mobbingen som pågår? | Universitetet i Stavanger](#)

#### Litteratur:

- Bergkastet, I., Duesund, C., & Westvig, T. S. (2019). *Trygt og godt skolemiljø: inkludering faglig og sosialt*. Gyldendal.
- Byrkjedal-Sørby, Ogden og Bru (2023): «Sosial kompetanse» i Sosial og emosjonell kompetanse i skolen, Gyldendal (2023).
- Finne, J. N., & Roland, E. (2021). *Oppfølging etter mobbing: Situert rehabilitering*. Fagbokforlaget.
- Forland, K. (2016). Fremtidens skole og inkludering—en diskursanalyse av NOU 2015: 8.
- Kaasin, A. R. (2024). Fellesskapelse ved skolestart i førsteklasse—en søken etter skolestarternes erfaringer. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 108(4), 297-309.
- Læringsmiljøsenteret, hentet 01.09.25: [Læringsmiljøsenteret | Universitetet i Stavanger](#)

- Ogden, T. (2015). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. Gyldendal akademisk.
- Opplæringsloven (2025). Lovdata.no: [Lov om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa \(opplæringslova\) - Lovdata](#)
- Pepler, D., Craig, W., Ziegler, S., & Charach, A. (1993). A school-based anti-bullying intervention: Preliminary evaluation. *Understanding and managing bullying*, 6, 76-91.
- Rabøl Hansen et.al (2022). Fællesskabende didaktikker. KvaN
- Roland E (2020): *Mobbeloven, Opplæringsloven kap.9A og god praksis*. Fagbokforlaget
- Roland, P. (2021). *Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole: relasjonskvalitet, utfordrende atferd, mobbing og sosial emosjonell læring*. Cappelen damm akademisk.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and violent behavior*, 15(2), 112-120.
- Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). Connections between attitudes, group norms, and behaviour in bullying situations. *International journal of behavioral development*, 28(3), 246-258.
- Tharaldsen K.B og Bru E 2023 (red.), *Sosial og emosjonell kompetanse i skolen*. Gyldendal
- Utdanningsdirektoratet, hentet 01.09.25: [Forside | udir.no](#)