



Lösningar och förebyggande av (cyber)mobbing bland ungdomar

Vad är (cyber)mobbing?

Mobbing är inget nytt fenomen i vårt samhälle. Det finns referenser till mobbing, vanligtvis bland barn i skolåldern, i publicerade psykologiartiklar så tidigt som på 1800-talet.

**Mobbing definieras som alla oönskade beteenden
som är aggressiv och inkluderar en maktobalans,
såsom fysisk styrka eller hot,
att hävda kontroll eller skada någon annan.**

Med spridningen av användare på internet som började på 1990-talet tog traditionellt mobbing en ny form: (cyber)mobbing.

Definitionen av (cyber)mobbing är att använda teknik som text, foto, video, tweet, privata meddelanden eller inlägg på sociala medier för att mobba en person.

(Cyber)Mobbing är en form av trakasserier, och offer kan ofta känna sig generad, skrämmd eller till och med hotad av dessa handlingar.

Även om mobbing under dagarna före internet var svår, var ungdomar och tonåringar mer i stånd att begränsa sin interaktion med kamrater, särskilt de som de ville undvika. Att helt enkelt gå hem från skolan för dagen gav ofta barn ett uppskov från mobbningsbeteenden, där de kunde ventilera, få råd och omgruppera innan de återvände till potentiella mobbningsituationer igen. Internet tillåter mobbare att ständigt engagera sig i mobbningsbeteende, oavsett var offret befinner sig. Oförmågan att koppla av från sina angripare är en del av det som gör (cyber)mobbing till en så enorm psykisk hälsorisk. Offren kan känna att det inte finns något säkert utrymme för dem att koppla av från sin angripare och kan isolera sig från att använda sociala medier och/eller sina vänner, vilket kan förvärra problemet och få dem att må värre.

Vem är i riskzonen?

Forskning publicerad av American Academy of Pediatrics 2017 rapporterade att elever i årskurs 3–5 som ägde mobiltelefoner var betydligt mer benägna att rapportera att de blivit offer för (cyber)mobbing.

Däremot är barn som löper störst risk att bli mobbade, antingen online eller i en person, barn som uppfattas som annorlunda än sina kamrater på något sätt. Flickor är lika benägna som pojkar att uppleva mobbing, både som offer och förövare.

Barn som löper störst risk kan passa in i en eller flera av dessa beskrivningar:

- övervikt
- undervikt
- mindre populär än andra
- ses som irriterande av sina kamrater
- är eller verkar deprimerad
- är eller verkar orolig
- ha lågt självförtroende

Effekter av (cyber)mobbing

Mobbing, antingen personligen eller online, kan ha allvarliga och långvariga effekter för offret, såsom rädsla, ångest och depression. Dessa effekter kan leda till förändringar i humör, sömnstörningar, påverka aptiten och potentiellt leda till skadliga beteenden som skärande eller till och med självmordstankar eller -handlingar. Effekterna av (cyber)mobbing kan vara omfattande och långvariga, så även om du inte bör dra förhastade slutsatser eller eskalera situationen, bör du noggrant bedöma ditt barns mentala och känslomässiga välbefinnande. Ditt barn kan försöka maskera sin rädsla, ångest eller upprördhet från dig, särskilt om de känner att det gör dig upprörd. De kanske vill berätta allt en dag, och andra dagar vill de inte diskutera det alls. Försök att se till att de sover bra, äter hälsosamt och att andra faktorer i deras liv som läxor och andra ansvarsområden hanteras väl för att undvika att lägga till ytterligare stress.

Ibland kan människor som inte vet hur de ska hantera stressen eller smärtan av något de har att göra med vända sig till skadliga beteenden som de kan kontrollera som en slags frigörelse. Dessa kan inkludera att slå ut människor de älskar, agera beteendemässigt, engagera sig i fysiskt riskabelt beteende, självskada eller självmordsförsök. Om du är orolig för att ditt barn kan ägna sig åt självskadebeteenden eller har självmordstankar, sök hjälp från en kvalificerad mentalvårdsterapeut omedelbart.

Varningstecken att ditt barn kan vara ett offer för (cyber)mobbing

Det kan vara svårt att märka tecken på (cyber)mobbing eftersom själva handlingen kanske inte är synlig för dig på grund av tekniken som är involverad. Det finns några vanliga beteendetecken du bör se upp för, och om du upptäcker dem, försök att öppna en dialog med ditt barn för att säkerställa att de är okej.

Om ditt barn:

- verkar upprörd efter att ha gått online
- verkar plötsligt deprimerad
- verkar isolera sig från vänner eller familj
- är hemlighetsfull om sin telefon- eller internetanvändning
- är orolig över att gå i skolan eller i sociala situationer
- klagar över huvudvärk, magsmärtor eller har förändrad aptit
- har svårt att sova på natten
- har tappat intresset för sina favorithobbyer
- försöker stanna hemma från skolan eller fritidsaktiviteter
- gör kommentarer om självskada eller självmordsförsök

Vad kan du göra?

Du kan behöva förlita dig på kommunikation med ditt barn för att veta om de blir sårade av någon online. Du kan också överväga att övervaka ditt barns online aktivitet, inklusive deras sociala medier, webbläsarhistorik och/eller meddelanden.

Om du hittar bevis på mobbing, spara dem genom att ta skärm dumpar och skicka en kopia till din egen telefon. Att ha bevis på mobbningen kommer att hjälpa dig om du bestämmer dig för att få skoltjänstemän eller någon annan inblandad. Granska sekretessinställningarna på ditt barns telefon och internetåtkomst och se till att deras konton är inställda på "privata" för att begränsa åtkomsten till deras sociala mediekonton.

Låt ditt barn acceptera dig som vän på alla sociala medier som de deltar i så att du har tillgång till vad de lägger upp och vad andra postar till dem också. Kräv att ditt barn ger dig sin inloggning och lösenord till applikationer och webbplatser de använder så att du kan checka in om det behövs. Bekanta dig med de vanligaste apparna och webbplatserna för sociala medier och hur de används.

Viktigast av allt, försök att hålla kommunikationslinjerna med ditt barn öppna och ärliga. Ett barn i nöd kommer oftast till dig för att få hjälp om de känner att de kan lita på dig, särskilt om de känner att de kan vara ärliga mot dig utan att riskera problem eller en föreläsning. Låt ditt barn veta att de kan prata med dig om vad som helst och försök att låta dem ventilera utan att hoppa in för att snabbt lösa problemet. Mycket ofta behöver ungdomar, och särskilt tonåringar, bara känna att de blir hörda av någon som bryr sig. Om de ber dig om lösningar, prata igenom det med dem i stället för att bara diktera vad de ska göra. Presentera några alternativ och fråga om något av dessa alternativ låter fungerande, och om det är något de skulle ändra eller lägga till. Genom att ge dem försiktig vägledning och låta dem ha lite input i hur de hanterar sin situation, kan de börja känna sig mindre som ett offer och mer bemyndigade att hjälpa till att lösa situationen, såväl som situationer som kan uppstå i framtiden.

Om du känner att ditt barn blir (cyber)mobbad

Beroende på hur allvarlig situationen är finns det flera sätt du kan hjälpa ditt barn att navigera i en knepig och obekvämlig situation online med mobbare. Här är några tips på vad du kan göra som förälder.

Nå ut till föräldrar. Om du är bekant med barnet och/eller deras föräldrar kan du eventuellt inleda ett samtal med dem om dina misstankar. De kan vara omedvetna om vad deras barn gör och kan hjälpa dig att lösa situationen.

Kontakta ditt barns lärare. Särskilt om incidenterna inträffar i skolan eller på bussen, kan ditt barns lärare vara en ovärderlig resurs för att hjälpa dig och ditt barn, och de flesta skolor har en nolltoleranspolicy mot mobbing.

Eskalera till din skolas vägledning och/eller administration. Ibland kanske lärare inte är medvetna om situationen, eller så kanske de inte kan bevittna något på egen hand. I dessa fall kan det vara nödvändigt för dig att gå direkt till skolkuratoren eller förvaltningen för att göra din oro känd. Skoltjänstemän kan arrangera ett möte mellan de inblandade eleverna eller ett gruppmöte med föräldrar som också är involverade.

Prata med ditt barn om vad de kan göra i mobbningsituationer. Tänk på att mobbare vill ha en reaktion, så om ditt barn ignorerar dem kan de gå vidare.

Hjälp ditt barn att koppla från sina interaktioner online. Det kan vara frestande att kontrollera sina telefoner eller datorer varje dag, men uppmuntra dem att ta en paus från online. Bjud in en vän och gör något roligt. Gå till ett bibliotek och hitta nya böcker att läsa. Ta en paus som familj och ha en spelkväll.

Ge dem några exempel på svar de kan använda. Ibland räcker det med så enkelt "Snälla sluta", andra gånger kan det vara lämpligt att skratta bort det.

Oavsett situation, hämnas inte! Inte bara gör det säger allmänna saker värre, utan att barn kan också hamna i problem för de saker de. Överväg att rapportera beteendet till applikationsleverantören. Appar som bland annat Instagram och Facebook har funktioner där du kan rapportera olämpliga meddelanden eller kommentarer. De kan få en varning, en tillfällig avstängning eller till och med förbjuda från plattformen helt och hållet.

Om du tror att ditt barn kan lida psykiskt av mobbningen, boka ett möte med den mentalvårdsterapeut du litar på. Ofta kan bara prata igenom det med en neutral part hjälpa till att lindra en del av den ångest, depression eller förvirring de kan känna, och en kvalificerad mentalvårdsrådgivare kan ha några råd om hur man ska gå vidare.

Vid svåra fall eller om du känner att ditt barns fysiska säkerhet är i fara, ring polisen.

Sambandet mellan missbruk och mobbing

Forskning har visat att utsatthet för nätmobbing kan öka sannolikheten för missbruk. För att klara av nöden eller för att försöka hantera de känslor som är förknippade med att bli mobbad, kan ungdomar vända sig till droger eller alkohol. De kan tro att användning av alkohol eller annan substans kan ge dem lättnad, även tillfälligt, från situationen. Även om de kan uppleva en viss första lindring, är effekterna av att använda ämnen kortlivade och kan kräva högre mängder ämnen eller ytterligare ämnen för att få samma lindring. Dessutom, eftersom offret fortfarande inte har hanterat det ursprungliga problemet eller de känslor som är förknippade med det, kommer de sannolikt att fortsätta att lida känslomässigt varje gång de inte kan ignorera situationen, distrahera sig från situationen eller bedöva sina känslor med ämnen.

De som ägnar sig åt mobbing rapporterar också högre frekvens av att använda alkohol eller substanser som marijuana än de som inte gör det. Barn och tonåringar kan ägna sig åt mobbing för att de själva har varit offer för mobbing eller andra övergrepp, de lider av låg självkänsla, depression eller ångest, eller de har familje- eller skolproblem som de känner att de inte har kontroll över. De som mobbar andra kan också använda alkohol eller andra substanser för att dränka sin känslomässiga smärta, vilket också ger en tillfällig men ohälsosam och ohållbar lösning.

Användning av droger eller alkohol har visat sig vara högre för dem som är kopplade till mobbing på något sätt både under tonåren och tonåren samt senare i livet. Även om det verkar finnas ett starkt samband mellan missbruk och mobbing, använder inte alla offer, mobbare eller mobbare droger eller alkohol.