



89%

av de som mobbat svarar att de kommer förändra sitt beteende efter BE THE HERO

87%

av barn som gjort BTH svarar att de kommer bry sig mer om de som är ensamma

Enkät svar från skolor visar att kränkningar och mobbning minskar kraftigt efter BTH. Alla skolor kan följa sin utveckling via sin skolas elevstatistik.

## TILL FÖRÄLDRAR OCH VÅRDNADSHAVARE! DITT BARN KOMMER ATT GÖRA EN UTBILDNING SOM FÖREBYGGER KRÄNKNINGAR, MOBBNING OCH UTANFÖRSKAP, SOM HETER BE THE HERO.

BE THE HERO, ett värdegrundsprogram som syftar till att förebygga allvarliga händelser genom att arbetar med interaktiva filmer, rollspel och diskussioner. Målet är att skapa tryggare skolmiljö, starkare gemenskap och lyckligare barn.

### Vad ditt barn kommer att lära sig:

- Skillnaden mellan konflikt, kränkning och mobbning
- Vad mobbning är och hur man identifierar det
- De olika rollerna och typerna av mobbning
- Konsekvenserna av mobbning och utanförskap
- Hur man kan få mobbning att upphöra
- Vikten av att vara en god medmänniska

**Allvarliga ämnen tas upp:** Barnen får bland annat lära sig om de allvarligaste konsekvenserna av mobbning, som att det finns barn som ser ingen annan utväg än att avsluta sitt liv. Forskning inom psykologi och barnutveckling visar att det är avgörande för barns mentala hälsa att vuxna pratar öppet med dem om svåra och tunga ämnen, som mobbning och dess konsekvenser.

**Skapa en öppen och trygg miljö:** Mobbning sker ofta i det dolda, vilket gör det svårt att upptäcka i tid. För att motverka detta är det viktigt att vi tillsammans skapar en trygg och öppen miljö, där barnen känner sig bekväma att prata om sina upplevelser, både hemma och i skolan. Var nyfiken på ditt barns vardag, lyssna aktivt och avsätt tid för samtal. Din närvaro och lyhördhet ger ditt barn mod att dela sina känslor, även om svåra ämnen.

## DU ÄR VIKTIG!

Som vuxen har du en viktig roll att motverka kränkningar och mobbning. Genom att vara en god förebild och samarbeta med skolan kan vi tillsammans göra skillnad och skapa en bättre framtid för våra barn.

**Var ditt barns bästa förebild!**

### Om ditt barn berättar om mobbning:

• **Validera ditt barns känslor:**

Bekräfta och stöd ditt barn när de öppnar upp sig. Det är viktigt att de känner att deras känslor tas på allvar.

• **Samarbeta med skolan:**

Om ditt barn berättar att de blivit utsatta för mobbning, kontakta skolan omedelbart. Genom ett nära samarbete kan ni snabbt sätta in åtgärder för att stoppa mobbningen och följa upp situationen regelbundet.

• **Informera ditt barn:**

Håll ditt barn uppdaterat om vilka åtgärder som vidtas och fortsätt prata om hur situationen utvecklas. Genom att involvera ditt barn i processen gör du att de känner sig delaktiga och förstådda.

• **Dokumentera händelser:**

Anteckna vad som har hänt för att säkerställa att alla incidenter tas på allvar. Dokumentation kan vara till stor hjälp för dig och skolan för att agera på bästa möjliga sätt.

