

Vanlege utfordringar og tips til korleis vi kan hjelpe barna

[Til dei føresette](#)

Innhold

Til dei føresette	1
Barnet mitt har ingen venner på skolen.....	1
Barnet mitt vil ikkje gå på skolen	2
Barnet mitt oppfører seg ofte dårleg på skolen.....	3
Barnet mitt mobbar andre	3
Barnet mitt blir mobba	3
Barnet mitt vil berre game	4
Barnet mitt går i vranglås når vi skal gjere lekser	4
Barnet mitt fortel ingenting om dagen sin	4
Barnet mitt opplever at dei vaksne på skolen ikkje likar han/henne.....	5
Barnet mitt tek ikkje kontakt med andre barn etter skoletid	5
Barnet mitt kjedar seg på skolen.....	5
Barnet mitt får ikkje sove på kvelden.....	6

Barnet mitt har ingen venner på skolen

Når barn seier dei ikkje har venner på skolen må vi lytte. Samtidig bør vi sjekke ut med skolen og høyre om dei ser det same.

I småskolen kan ein jobbe med strukturar og vennegrupper slik at alle har nokon å vere i lag med. Kva er ein venn? Er det ein bestevenn barnet manglar? Det kan vere heilt normalt å ikkje ha stabile og definerte bestevenner i barneskolealder. Mange barn vekslar på kven dei er med på barneskolen og aktiviteten styrer kven dei er i lag med. Inn mot mellomtrinnet vil barn i større grad søke mot andre barn som dei kjenner dei klaffar med og får spesielt god kontakt med. Det er desse relasjonane som vert vidareført og som kan gi grunnlag for djupe vennskap.

Vi kan snakke med barna om korleis dei kan få venner. Øve på å vere ein venn sjølv! Våge å ta initiativ. Be om hjelp eller tenester, det skaper kontakt (andre likar å vere nyttige).

Hugs at:

- Barn øver og feilar når det gjeld vennskap. Tillit, hemmelegheiter, dansen mellom å vere aktiv og å kome med forslag i leiken vs. å støtte opp om andre sine forslag til aktivitetar, fellesskap (å følge opp venner over tid, ta initiativ tilbake) må ein lære og øve på. Det er nødvendigvis ikkje så vanskeleg å få venner, men meir krevjande å halde på dei over tid.
- Det er lurt å skape rammer for at barn kan føle at dei høyreri til *nokon* og til samanhengar (eks. fotballen, klassen, speidaren), staden for å ha bestevenner på barnetrinnet. Aktivitetane barna trivst med styrer ofte kven dei er i lag med.
- På mellomtrinnet og i ungdomsalderen finn barna ut av kven dei er gjennom erfaringane dei gjer seg i det sosiale landskapet. «Kven er eg i forhold til dei andre» er prosjektet i denne alderen. Hugs at dette er vanskeleg og sjeldan smertefritt. Ta godt vare på barna, gjer dei bevisst utan å kritisere og lytt til erfaringane barna gjer seg. Det er av feil vi lærer mest.
- Vennskap er vanskeleg og barna kjem til å gjere feil og dei vil oppleve å bli skuffa og svikta av andre. Då skal vi foreldre behalde roa og gjere at barnet kjenner seg inkludert og trygg heime. Vi skal også forklare at barn gjer ting utan å tenke seg om, våge å formidle håp om at det blir enklare etter kvart som barna blir eldre.

Barnet mitt vil ikkje gå på skolen

Når barn ikkje vil på skolen om morgonen, kan det handle om at det var så koseleg heime, i kontrast til ruskever og regntøy som må på i ein fei. Då kallar vi det ikkje skolevegning, berre kvardagsstrev.

Barn som verkeleg ikkje vil på skolen kan formidle dette med stor kraft. Det er ein veldig krevjande situasjon for foreldre, for vi har plikt til å sende barna våre på skolen. Har barnet først begynt å få ein del fråvær kan det bli eit vanskeleg mønster å snu. Det ligg derfor eit press i dette, foreldre må få barnet på skolen. I tillegg skal foreldre handtere eigne følelsar overfor barnet som har det vanskeleg, og prøve å formidle ei ro og ein trygggleik parallelt med dette. Å sjonglere alt dette samtidig er svært krevjande.

Vi må lytte til barnet og vere på jakt etter kva det er som gjer at det vegrar seg for skolen. Foregår det mobbing eller mistrivst barnet, skal dette verte handtert så fort som mogleg, barn skal ha det trygt på skolen. Det kan også vere forhold i heimen som gjer at barnet ikkje vil på skolen, og det treng ikkje nødvendigvis vere alvorlege forhold. Har barnet akkurat fått ein lillebror, og vil heller vere heime med mamma? Har mor begynt å jobbe turnus, og har fri mandagar etter helgejobbing? Er barnet bekymra for far som er arbeidsledig, og vil halde han med selskap?

Skolevegving må takast på alvor og må aldri bli ei privatsak. Med det meiner vi at det er heilt avgjerande at heim og skole samarbeider, og at PPT eller andre instansar som er inne i bildet også bidreg saman for best mogleg å forstå problemet. Ei vanleg felle å gå i er at dei ulike aktørane dyttar og rettar peikefingeren på "dei andre." Foreldre tenker skolen må gjere slik og sånn og skolen samtidig kommuniserer at heimen må skape endring. Dersom vi kan vere enige om å forstå problemet og jobbe saman som likeverdige partar for å løyse problemet, har vi kome langt.

Barnet mitt oppfører seg ofte dårleg på skolen

Å skape trygge miljø heime og på skolen omfattar å ha tydelege reglar for korleis vi omgår andre. Når barn ikkje klarer å rette seg til reglane og oppfører seg dårleg bør vi ha i bakhovudet om det kan vere slik at barnet har det vanskeleg? Kan vi vere nysgjerrige på kva denne åtferda seier? Samtidig må vi tole å vere tydelege om kva som vert forventa og kvar grensene går.

Barn prøver og feilar, testar grenseoppgangar og må få kjenne på når dei har dratt det for langt. Kva vil det seie å oppføre seg dårleg?

Barnet mitt mobbar andre

Skolen må vere involvert og de som foreldre skal ikkje løyse dette åleine. Det er skikkeleg tungt å få vite at sitt eige barn gjer andre vondt. Skamma vi kan kjenne gjer at vi lett går i forsvar. Prøv å vere roleg og still deg open for informasjon. Barnet må både haldast ansvarleg for det som har skjedd, men treng også tryggleik og å bli møtt på kor vanskeleg det er å vere i denne situasjonen.

Vi bør vere på jakt etter korleis barnet har det og mekanismene som har ført fram til at barnet har begynt med denne åtferda. Ver merksam på at barn som mobbar andre kan ha vanskar som ligg til grunn. Sjekk ut, har barnet sosiale vanskar, lærevanskar, psykiske vanskar eller problem med sjølvbildet? Kjenner barnet seg trygg heime og i fritidsaktivitetar, har barnet blitt mobba sjølv tidlegare? Helsesjukepleiar eller fastlege er gode stadar å vende seg dersom ein er bekymra for dette.

Barnet mitt blir mobba

Skolen må vere involvert, barn har ein lovfesta rett til trygt skolemiljø og de som foreldre skal ikkje løyse dette åleine. Ver bevisst på å legge til rette for at barnet kan fortelje dykk alt, og formidle håp om at det skal bli betre. Ver obs på psykiske effektar av mobbing og problem med sjølvbildet. Helsesjukepleiar eller fastlege er gode stadar å vende seg dersom ein er bekymra for dette.

Barnet mitt vil berre game

Gaming er ein viktig arena for barn, så forsøk å gå i dialog med barnet, og ver interessert. Foreldre si negative innstilling til gaming hindrar dialog, så ver nøye med orda du brukar. Gaming kan ha ein viktig funksjon i livet til barnet, er det her barnet er sosial eller opplever meistring? Er det slik barnet slappar av og ladar batteria?

Som ved alle fritidsaktivitetar, må tidsbruken regulerast. Ingen spelar fotball 8 timer dagleg, slik er det med gaming også. Jobb i lag med å finne rammer for spelinga. Ver raus med barnet når det angår vanskar med å avslutte spelet. Det er vanskeleg å avslutte midt i ein spelrunde og gi derfor beskjed i god tid slik at det snart er på tide med middag, trening etc. Dersom barnet har spelt mykje ein dag, forsøk å vere vennleg når barnet omsider kjem ut av rommet sitt og vil vere i lag med familien. Dersom barnet vert møtt med sure blick og utsegn som klagar på at "no vart det veldig mykje gaming i dag," er det sannsynleg at barnet berre ynsker seg tilbake til spelverda. Sett fokus på barnet når du ser at det trivest og blir i godt humør av andre aktivitetar enn gaming ("Oi, så gøy de hadde det på sykkeltur i dag, eg såg at du fekk energi av det!").

Barnet mitt går i vranglås når vi skal gjere lekser

Er leksene for vanskelege, eller for lette? Er det passe mengde lekser? I småskolen er det vanleg å tenke at 30 min. lekser er tilstrekkeleg, i mellomtrinnet tenker ein ofte at 1 time effektiv jobbing er max. God dialog med skolen er nøkkelen her.

Haldninga *di* til læring, innstillinga til øving og feiling (veksttanksesett). Er ein berre flink når ein får det til, eller er det like mykje verdt å streve og prøve igjen og igjen? Prøv dokke fram, passar det best å gjere lekser rett etter skole/SFO(AKS) eller fungerer det betre etter litt pausetid og ein matbit? Kan leksene bli ei god stund der barnet får di fulle merksemd kan situasjonen i seg sjølv bli ein positiv faktor. Ta deg ein pause og ro ned eige stress, før du hjelper barnet. Eit stressa barn som kjenner på at leksene er vanskelege treng å låne av roa di.

Barnet mitt fortel ingenting om dagen sin

Det varierer veldig kor mykje barn fortel frå dagen sin, at dei ikkje fortel noko treng ikkje bety at det er noko gale. Barn er "her og no" i mykje større grad enn vaksne og det inneber at når vi spør opne spørsmål om korleis var dagen din, og kva har du gjort i dag så seier dei ofte kort "bra" og "hugsar ikkje."

Det kan vere nyttig å øve seg på å stille konkrete spørsmål: "Kva skjedde på skolevegen, kven møtte de på veg til skolen, kva gjorde de før de gjekk inn i klasserommet." Ta ein titt på timeplanen, "kva gjorde de i mattetimen i dag?" "Kven leika du med i langfriminuttet?" Bygg vidare på det (vesle) barnet seier og gjenta dei same orda og gå vidare på det.

Barnet mitt opplever at dei vaksne på skolen ikkje likar han/henne

Nokre barn kjenner det slik og ofte kjem det av negative sirklar og misforståingar. Snakk med skolen om dette, kan lærar og elev bli litt betre kjent, kan misforståingar eller vonde situasjonar reparerast? Hugs, den vaksne har alltid ansvaret for relasjonen. Det har store konsekvensar både for læring og trivsel at eleven kjenner seg akseptert og likt av minst *ein* lærar.

Barnet mitt tek ikkje kontakt med andre barn etter skoletid

Først, er dette eit problem eller ikkje? Er det barnet sitt problem i så fall, eller oss vaksne (som så gjerne skulle sett at barn er glade og aktive saman med andre). Er barnet ditt introvert, og treng tid for seg sjølv for å lade batteria er dette heilt normalt og viktig for å hente seg inn. Skoledagen og SFO/AKS er krevjande på så mange nivå, også sosialt. Mange barn er travle med fritidsaktivitetar og treng rolege dagar dei dagane dei har "fri."

Har det skjedd ei endring, var barnet ditt sosialt etter skoletid tidlegare og så har det stoppet litt opp, kan det vere grunn til å undersøke nærmare. Dialog med andre foreldre kan gi svar på kva dei andre barna gjer etter skoletid, samlar dei seg eller er dei også åleine? Gamar dei, evt. møttest dei på nett? Får ditt barn ikkje med seg når avtalar om å møtast vert laga? Kanskje kan de trekke litt i trådane her for å sikre at barnet kjem i gong igjen.

Barnet mitt kjedar seg på skolen

Er det for lette oppgåver på skolen? Er det for vanskeleg? Strevar barnet med å konsentrere seg? Om barnet kjedar seg bør det takast på alvor. Samarbeid med skolen er viktig også her. Dersom det faglege nivået er ok og alt er greit med trivselen på skolen er opplevinga av å kjede seg ein fin inngang til å reflektere over nokre av realitetane i livet: Det er nokre ting vi likar, andre vi ikkje likar. Vi må yte og strekke oss litt for å lære, og det kan vere tungt. Samtidig slår vi eit slag for keisemd på fritida, den er ofte grunnlaget for kreativitet og idear. Barn som øver seg på å tole det monotone og litt kjedelege, vil vere betre rusta til å ha uthald i krevjande (og kjedelege) oppgåver på skolen.

Barnet mitt får ikkje sove på kvelden

Det er vanleg at barn strevar med å få sove på kvelden i periodar. Store og små endringar i livet, mange inntrykk på dagtid, bekymringar og "alt og ingenting" kan gjere at ein ikkje får sove. Det er ei viktig foreldreoppgåve å sørge for at barnet kjem utkvild til skolen, passe mett, og med sunn matpakke og rett kledd i forhold til veret. Dei tre siste kan ofte ordnast greit med litt organisering, men søvnen, den lever av og til sitt eige liv. Det einaste foreldre kan gjere er å *legge til rette* for søvn, så får barnet sove, før eller sidan.. Vi kan altså ikkje kontrollere søvnen, og dess mindre vi stressar med dette desto betre. Men det finst nokre søvntips som kan vere greie å ha med seg, slik at vi spelar på lag med søvnen sine naturlege mekanismar.

- Som kjent bør ein unngå skjermtid på kvelden, det blå lyset frå skjermar hindrar kroppen i å produsere søvnhormonet vi treng for å bli trøytt.
- Barn bør vere passe mette når dei legg seg og bekymringar bør ivaretakast tidlegare på dagen, om mogleg.
- Det er nyttig å ha litt faste rutinar på kvelden, slik at kroppen merkar at no er det snart kveld.
- Soverommet bør vere passe mørkt og gjerne litt kjøleg og senga bør vere berre til søvn og lesing.
- Leggetida skal helst vere nokolunde den same kvar kveld. Ein av dei vanlegaste feila barn (og vaksne) gjer er å legge seg for seint. Trøyttleik kjem og går, som tog på stasjonen. Dersom kveldsrituala tek til i det søvntoget er på veg inn på stasjonen, kan det ta tid før neste søvntog kjem.
- Nokre barn blir engstelege på kveldstid og treng å ha foreldra tilgjengelege og tett på. Då gjeld det å finne balansen mellom å vise forståing og godheit for korleis barnet har det, opp i mot å vere fast og tydeleg på at det er trygt å legge seg åleine og at du som vaksen er i nærleiken. Mange barn treng å øve på å sovne åleine i periodar. Då kan ein vere bevisst på å ha fylt opp "kontoen" med tid og kontakt med barnet på dagtid. Nokre gonger minkar behovet for tett kontakt på kveldstid gjennom dette.
- Eldre barn treng å bli bevisste på å logge av mobiltelefonar og skjermar på kveldstid, treng dei verkeleg å ha mobilen sin på soverommet?