

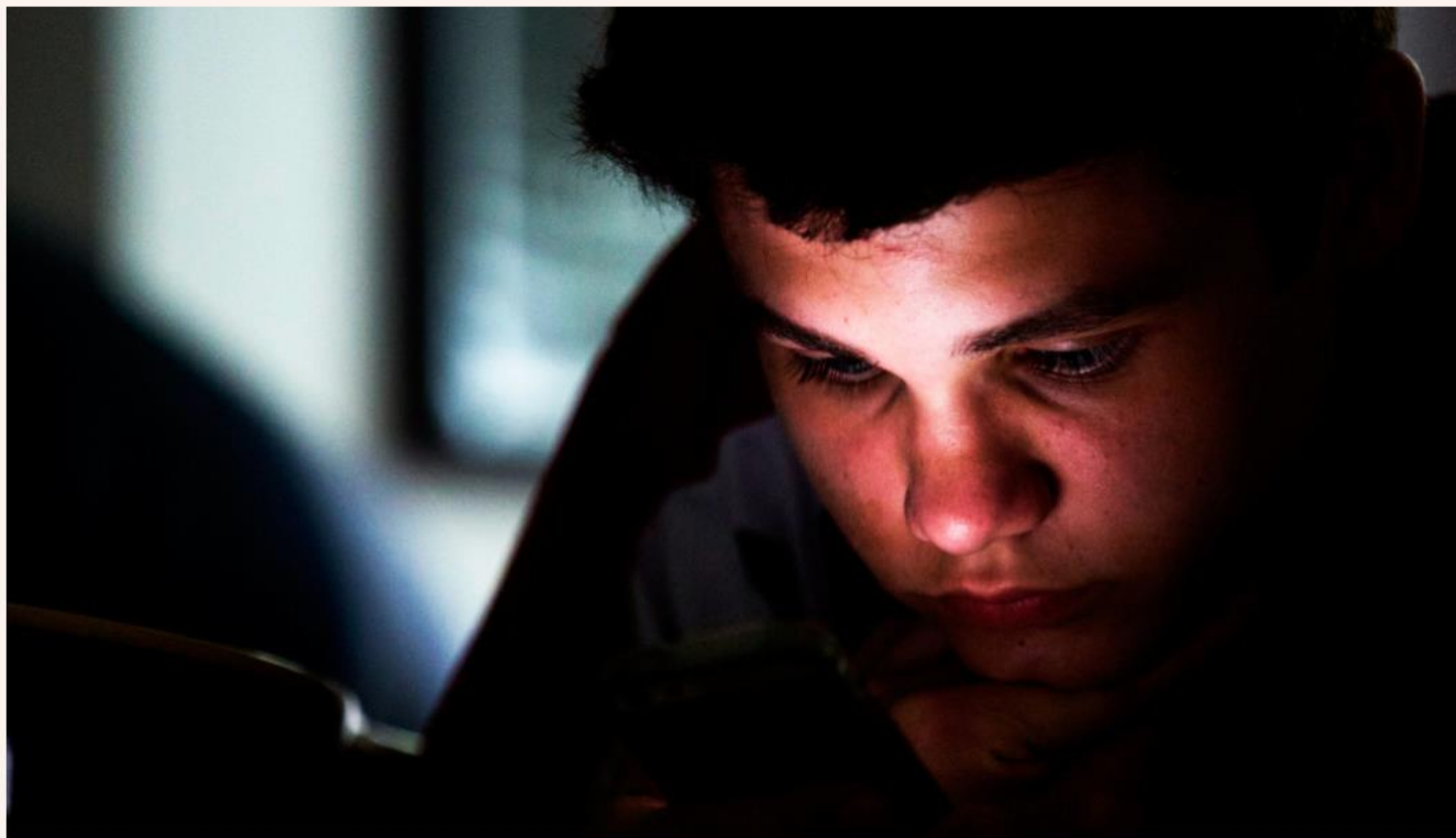
Barn og unges psykososiale miljø – *hva kan foreldrene gjøre?*

Kjerstin Owren

Mobbeombudet i Oslo

Kampen skole 22.03.21





Illustrasjonsfoto, "texting". Foto: David Vespoli, Flickr/Creative commons

Ørjasæter: «Generasjon krenk og ynk» i arbeidslivet

Vil generasjon Y tåle påkjenningene ved en vanlig jobb?



Elin Ørjasæter
KOMMENTERER

PUBLISERT **Søndag 29. april 2018 - 17:49**

SIST OPPDATERT **Søndag 29. april 2018 - 18:35**



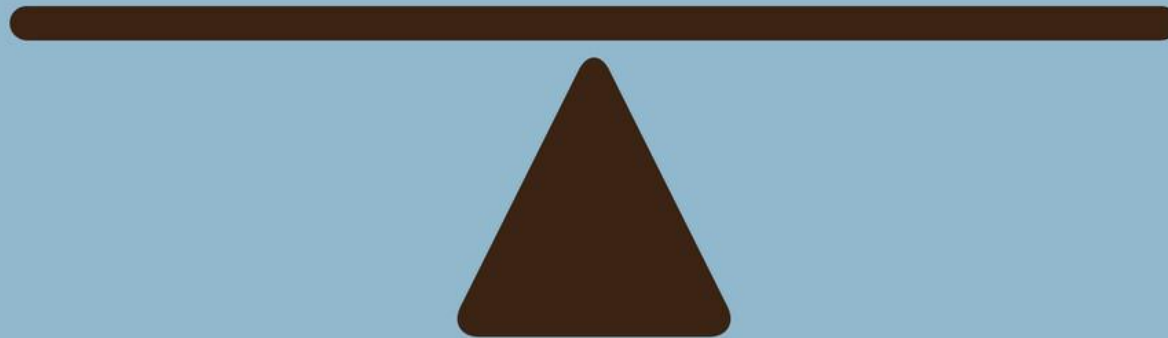
PSYKOSOSIALT MILJØ



«Mellommenneskelige forhold av betydning for mental helse og fungering»
(snl.no)

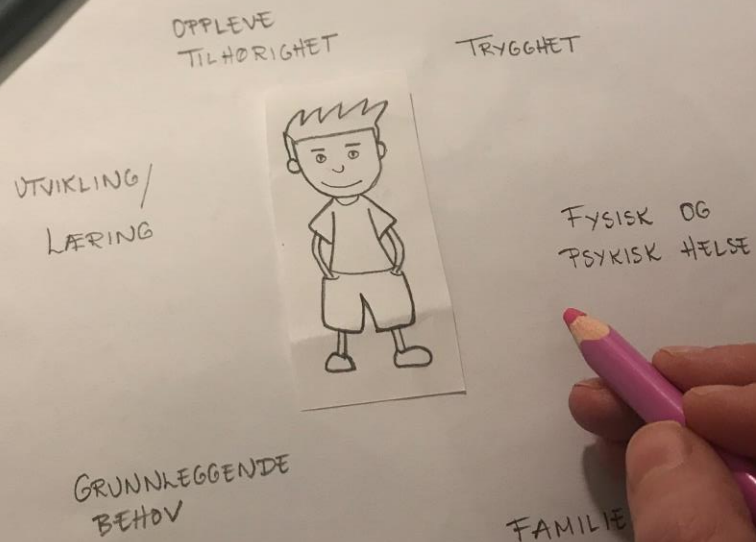
«Relasjonene med de rundt deg påvirker hvordan du har det inni deg» (Elever i Osloskolen, 2018)

Vi må være nysgjerrig på:
SKJØRE RELASJONER +
MANGEL PÅ MENING



Dette kan få oss til å gjøre mye
for å kjenne på et fellesskap
(også ting vi vet er galt)

Hva kommer først?
Helse, trivsel eller læring?



Trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (oppl.l. §9a-2)

Skolen skal ta hensyn til mangfoldet av elever og legge til rette for at alle får oppleve tilhørighet i skole og samfunn. (Overordnet del av læreplanverket)

[Mobbing kan forstås som handlinger av barn og/eller voksne som] hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull deltaker i fellesskapet og muligheten til medvirkning” (Lund, 2015).

Hva vet vi om godt skolemiljø?



HOLDNINGER

Det som påvirker

- En skolekultur som dyrker mangfold
- En skoleledelse som tar ansvar
- Relasjonsbasert klasseledelse
- Positive elev-elev-relasjoner
- Et tillitsfullt skole-hjem-samarbeid

Djupedalsutvalget/Utdanningsdirektoratet

Hva vet vi om godt skolemiljø?



Det som påvirker

- En skolekultur som dyrker mangfold
- En skoleledelse som tar ansvar
- Relasjonsbasert klasseledelse
- Positive elev-elev-relasjoner
- Et tillitsfullt skole-hjem-samarbeid

HOLDNINGER

Merkelapper

svak

manipulativ

vanskelig

tester grenser

umulig

underbyter

lat

må skjerpe seg

uforutsigbar

Også merkelapper

hun har det ikke så lett hjemme

kjenner jo storebroren...

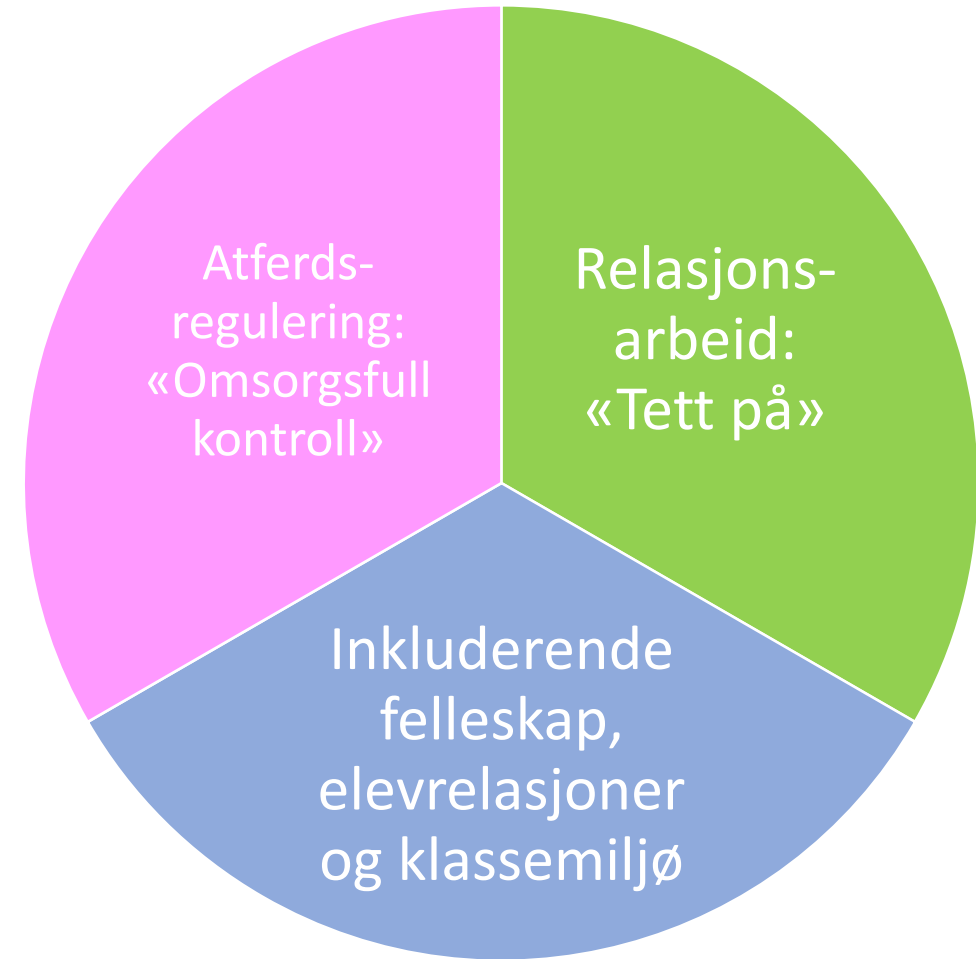
*har alltid hatt et problem med
autoriteter*

det er bare et røft miljø i den klassen

*kunne hun ikke bare slutta å gå med
den rare lua*

Hvordan kan foresatte bidra til å styrke den tredje kategorien?

- Bli kjent med de andre foreldrene og elevene i klassen. Tenk på hvordan du kan inkludere nye elever og foreldre
- Inkludering betyr at hjem og skole må samarbeide
- Opprett en god dialog med læreren
- Engasjer deg i skolehverdagen – vis at du er interessert i hva som skjer på skolen
- Vær et godt forbilde. Vis omtanke for og snakk positivt om andre elever, deres foreldre, skolen og lærerne
- Ikke aksepter at noen holdes utenfor
- Skap en forståelse hos barn og ungdom at man som voksen er en relevant ressurs. Å be om hjelp til å komme seg ut av en konflikt er alltid bra, og vil ikke føre til straff.



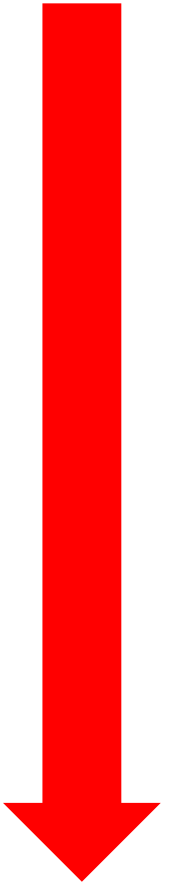
Hvordan snakke med barn om mobbing?

Psykologspesialist Frederik Ferstad Skoe

- Trangen til å handle blir veldig sterk – men prøv å sett den på vent
- Tål å høre det barnet har å si, ikke gå rett i “fikse” eller “ordne opp”-modus
- Det er ikke let å høre at barnet ditt har gjort noe som har opplevdes som mobbing av et annet barn
 - Fort gjort å benekte eller kjeft, prøv heller å forstå
- Heller ikke let å høre at barnet ditt har opplevd å blitt mobbet
 - Vis forståelse og empati før du reagerer
 - Det barnet trenger mest, er hjelp til å håndtere den emosjonelle uroen som oppstår i etterkant
 - Ikke gi barnet opplevelse av å miste kontroll over situasjonen

Noen samtaletips

- Mange barn har ikke alltid tillit til at voksne kan bidra til å gjøre en forskjell. De har kanskje opplevd tidligere å ikke bli tatt på alvor og forbinder det med stress å involvere voksne når noe er blitt vanskelig.
- Mange erfarer at det som er krevende, bare blir verre om de sier fra. Derfor er det viktig å være klar over at det må være en fleksibilitet knyttet til samtalene.
- Ikke ha dårlig tid. Kanskje må samtalene være litt «til og fra».
- Barn kan ha behov for pusterom, og har slik som oss voksne en privat sone og en grense for hva vi ønsker å invitere andre mennesker inn i. Dette må vi alltid ha respekt for.
- Gjennom at den voksne er fleksibel, tålmodig og undrende, kan barnet oppleve at tilliten til at dere ønsker å finne ut av det sammen med ham/henne øker.
- Samtaler med barnet må alltid skje på barnets premisser. Inviter barnet til å komme med forslag til hvordan det er best å snakke sammen. Av og til kan et kontekstskifte være godt. Å gå en tur sammen, å kjøre bil, å gjøre noe praktisk, kan oppleves mindre «klamt» enn å sitte over spisebordet.



Og glem ikke: Voksne er rollemodeller

- ❖ Måten vi omtaler andre barn på, eller oppfører oss annerledes overfor
- ❖ Måten vi snakker til og om andre voksne på
- ❖ Måten vi håndterer konflikter og uenigheter på
- ❖ Måten vi samarbeider med andre



«Hvis vi ikke er en del av løsningen, så er vi en del av problemet»

Takk for meg 😊



mobbeombudet@oslo.kommune.no