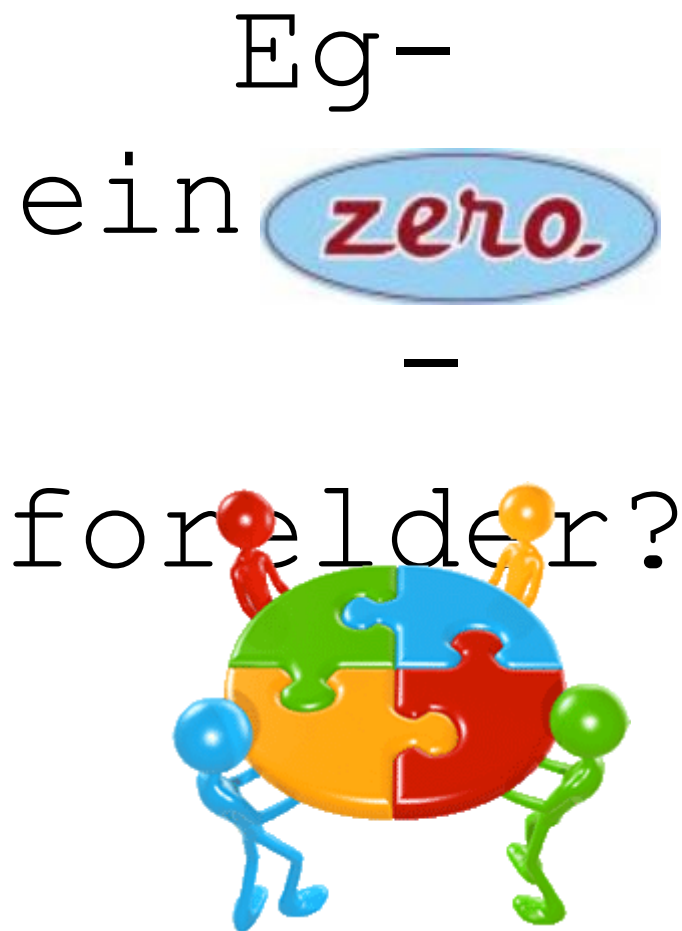


TIL ALLE OSS FORELDRE:

Tenk over følgjande:

- **Passe på at ungene held avtaler**, sjølv om eit meir "spennande" tilbod dukkar opp i ettertid.
- **Framsnakke. Alle har noko positivt ved seg.**
- **Vise respekt for andre.** Sjølv om me er forskjellige og har ulike standpunkt, språk eller kultur. Eller me ikkje kjenner "dei andre".
- **Lære ungene å snakke høfleg til kvarandre og vise folkeskikk.** Mobbing startar ofte i det små med ubetenksomme kommentarar og negative haldningar som får utfalde seg.
- **Stille spørsmål til ungene dersom dei kjem med negative kommentarar.** "Kva meiner du?" " Kvifor meiner du det?" "Var det koselig sagt?" "Synst du det sjølv, eller er det noko andre har sagt?" "Forsøkje få barnet til å forstå at slike kommentarar ikkje er bra.
- **Sjekk forholda i klassen, gruppa eller laget med jamne mellomrom.** "*Vil ho/han ikkje vera med, eller får han/ho ikkje vera med?*" "*Er det nokon som ofte er lei seg?*" "*Er det nokon som ofte ertar eller stengjer andre ute?*"
- **Vera oppmerksom på kroppsspråk, spontane reaksjonar, taushet, kva som ikkje blir sagt.** Barn som blir mobba tør vanlegvis ikkje snakke om det. Barn som mobbar vil ikkje snakke om det.
- **Følgje med på korleis barnet vårt kommuniserer på mobil og internett.** Bli barnet hissig eller lei seg som følgje av slik kommunikasjon? Forlang at Pc-en skal stå i allrommet, slik at vi kan følgje med på kva som skjer. Slå ned på negativ omtale, både frå og til barnet ditt. Ikkje godta at "alle" skriver sånn.

Barn og foreldre som ikkje har blitt mobba eller utestengt kan ikkje førestille seg korleis det føles å bli utsatt for dette. Det handlar om makt og avmakt. Det er så lett å blåse av avmakta dersom me føler makt. Men alle har me ein eller annan gong følt oss ukomfortable i situasjonar, mislykkast med ting, mista kontrollen, følt oss admjuka, følt avmakt. Gløym situasjonen. Hugs følelsen. For barn som blir mobba er denne følelsen ein del av kvardagen. Orkar me bidra til at dei kan sleppe det?



Skrive av
Gunhild Marie Wold Osaland
Anne-Berit Sorteberg Vik
Foreldreprerantar i Zero-prosjektet ved Vågen Skule

KVA ER EIN ZEROFORELDER?

Ein Zeroforelder har alltid god tid til både egne og andre sine born. Han eller ho, eller helst begge på ein gong, har tid til lange og gode samtalar med borna sine kvar dag. Dei snakkar om korleis det har vore på skulen eller på trening, og dei passar på å spør etter korleis alle dei andre borna hadde det også....

Nei, du! Ein Zeroforelder er ikkje ein forelder som er perfekt og veit korleis alt skal gjerast og har tid til å følgje opp borna sine nøye i alt dei gjer.

MEN EIN ZEROFORELDER ER OPPTATT AV BARNET SITT OG BARNETS SOSIALE MILJØ (skule/barnehage, trening, kor, gutelag/jentelag osv)

Likevel kan det vera vanskeleg å komma på å fokusere på det sosiale miljøet til vanleg, og difor har me sett opp nokre tankepunkter i denne artikkelen.

TIL FORELDRE MED BARN SOM ER "UTANFOR"

Dersom du har barn som blir mykje plaga eller mobba, eller som sjeldan blir invitert, eller på andre måtar er "utanfor", så er dette svært vondt. Ingen kan setje seg inn i kor vanskeleg det kan vera for eit barn, eller foreldra i ein slik håplaus situasjon.

Klarar du likevel å finne minst ein annan forelder som du stolar på og tør forklare situasjonen til? Dei andre foreldra veit kanskje ikkje kva som skjer før dei får det fortalt.

Dersom ditt barn er "utanfor", klarer du likevel å stille spørsmålet "Kva er det beste som har skjedd i dag?" og glede deg saman med barnet over det som er positivt? Klarer du å ikkje gi opp? Klarer du og barnet ditt å gi andre ein ny sjanse til å vise godheit?

Dersom ditt barn er ekskludert ved bursdagar, filmkveldar eller liknande anledningar, tør du å kontakte ein foreldre og spørje om informasjon og om det er mogleg for fleire å vera med?

TIL FORELDRE MED BARN SOM ER "INNANFOR"

Dersom du har barn som trivst saman med andre og som er "innanfor", er det flott! Det er slik det skal vera! Klarer du likevel å førestille deg at barnet ditt er "utanfor" og tenkje over kva slags oppførsel du i ein slik situasjon hadde ønska frå dei andre foreldra? Klarer du å vise ein slik oppførsel?

Sjølv om du har barn som er "innafor", er det viktig å vera klar over at mobbing fins i nærmiljøet til våre barn. Ofte i det skjulte. Tør du ta tvilssituasjonar på alvor? Tør du å gå inn i ubehagelege situasjonar, sjølv om det ikkje er ditt barn det går utover?

Dersom du ser andre som blir mobba, og det kanskje til og med er ditt barn som er med, snakkar du om det som skjer? Stiller du spørsmål til barna dine? "Kva tenkjer du om dette?" "Har du forslag til korleis mobbinga kan stoppast?"

Kva med filmkveldar, pizzakveldar, jente- eller gutekveldar, bursdagar, treningar, leirarr osv.:

* Inviterer du til slike anledningar? Kan du tenkje over om du utelet eit mindretall? Visst ja, kan du førestille deg korleis det føles for det barnet og foreldra til barnet som blir utestengt? Merkar du forskjell på om du ber åtte eller ti barn?

* Er ditt barn inkludert ved slike anledningar? Kan du snakke med foreldre du kjenner godt og forsikre dere om at ein eller to ikkje er utelatt? Kan du ringe til guten eller jenta som aldri er med på noko og spørje om han/ho vil sitte på til trening eller vera med på leir e.l.?

