

## «JEG SER» SAMTALEOPPLEGG

FOR SKOLER OG BARNEHAGER

(kan brukes under foreldremøter og/eller fagsamlinger)



Deltakergruppa på samlingen kan deles opp i to eller flere diskusjonsgrupper. Gi hver gruppe et ark og noe å skrive med for å notere refleksjonene. Du kan starte møte med å introdusere tema:

*"I dag inviterer jeg/vi til å reflektere sammen over et viktig tema – Betydning av å bli sett og ivaretatt på en omsorgsfull måte"*

1. **Menneskets mest grunnleggende psykiske behov er å bli sett. Hvordan forstår dere påstanden?**

Gi gruppene 5 min. for diskusjon og spør om å dele tankene rundt påstanden i plenum. Som oppsummering kan følgende sies:

Psykolog Trond Haukedal skriver: "Å bli sett er at noen viser oss positiv oppmerksomhet. De smiler til oss, og de viser med ord og kroppsspråk at de liker oss og tror på oss og at de har interesse av, og fokus på, våre positive egenskaper og kvaliteter. Det er som om de, uten ord, formidler at de er med på laget vårt og vil heie på oss uansett hva som skjer. Dette er menneskets aller mest grunnleggende følelsesmessige behov."

Etterpå kan følgende informasjon leses:

30. mai 2014 lanserte Blå Kors prosjektet JEG SER. Bakgrunnen for arbeidet er tall fra Folkehelseinstituttet som viser at minst 135 000 barn i Norge lider under foreldrenes drikking, rusbruk og psykiske helse. Befolkningsundersøkelse fra vinteren 2014 viser at 64 % har vært bekymret for et barn, men at kun 18 % av disse har gjort noe som barnet selv kan oppleve som en omsorgshandling. Og her ligger det sentrale: I et forebyggings- og generasjonsperspektiv er det avgjørende at sårbare barn får kjenne og erfare omsorg fra trygge voksne i sitt nærmiljø. En anonym bekymringsmelding alene oppleves ikke som omsorg av barnet selv. Det er viktig at omsorgen utøves i barnehøyde og direkte rettet mot barnet.



2. **Hva du kan gjøre overfor barnet du er bekymret for, som kan oppfattes som omsorgshandling?**

Gi gruppene 5 min. for diskusjon og spør om å dele tankene rundt påstanden i plenum. Som oppsummering kan følgende sies:

*Dette kan være veldig små og enkle ting, men som kan bety så mye mer for barnet. Tilby barnet å sitte på hjem fra skolen, til treningen el. Spør barnet om det skal på arrangementer i nærmiljøet, inviter barnet med hvis det nøler. Tilby leksehjelp, middag eller boller etter skolen. Inviter han eller henne med på aktiviteter som kino, teater eller søndagstur. Samkjør dette med foreldre hvis mulig. Snakk gjerne med barnet, vis interesse, spør hvordan det går med barnet og gjerne reflekter over svarene, vurder alvoret. Bli en trygg voksen som ser, vis omsorg og vilje til å hjelpe.*

Etterpå kan følgende informasjon leses:

*Resiliens defineres som en motstandskraft mot miljøskapte risikoopplevelser, det å komme seg etter stressfylte og voldsomme problemer eller vise et relativt godt utfall på tross av risikoerfaringer (Rutter, 2012). **Resiliensforskning viser at de barna som klarer seg bra i livet, til tross for risikofaktorer ved foreldrenes omsorgsevne, ofte gjør det fordi de har blitt sett av en voksen i nærmiljøet.** Ved at du plasserer deg i barnehøyde, viser omsorg for et barn og snakker med det, kan du gjøre en reell forskjell i forhold til barnets syn på verden, framtidshåp og videre valg i livet.*

*Målet med JEG SER er at flest mulig voksne skal få kunnskap om og bli trygge på hva de kan gjøre ved bekymring for et barn. At flest mulig skjønner hvor viktig det er å ta seg tid til å snakke med et barn og vise gjennom ord og handling at barnet er verdt å bruke tid på. JEG SER er ikke en holdningskampanje, men en handlingskampanje! Fra kartlegginger vet vi at mange voksne er usikre på hva de skal gjøre ved bekymring for et barn. Dessverre er vi altfor flinke til å lage unnskyldninger for hvorfor vi ikke skal gjøre noe for barnet. JEG SER har utviklet en 5-trinns veileder med konkrete tips til hva du kan si og gjøre ved bekymring for et barn. **JEG SER første råd er: ta magesfølelsen på alvor.***

3. "I 1-3. klasse hadde jeg ei lærerinne som spurte meg direkte om alt var greit. Jeg husker ikke hvordan jeg svarte, men bare det at hun turte, gjorde at jeg følte meg veldig sett. Etter det kunne jeg gå inn på kontoret hennes og spørre om merkelige ting, fordi jeg følte at vi hadde en slags «connection»." -Elisabeth, barn av rusmisbruker

La deltakere komme med sine egne tanker eller spørsmål til denne korte historien. Spør gjerne: **Hvilke tegn og signaler kan tyde på at barn strever? Har dere lignende historie å dele?**

HUSK å be deltakere (hvis siste spørsmål stilles til foreldregruppe) om å anonymisere historier hvis dette gjelder andre barn i klassen og nærmiljø eller dropp spørsmålet. I lærergrupper kan dere ta opp eksempler ut fra deres egne erfaringer, barn dere jobber med.

Avslutningsvis kan følgende sies:

*Barndommen værer livet ut. Er du bekymret for et barn bør du gjøre noe for det, uansett! Se veilederen i sin helhet på [www.jegser.no](http://www.jegser.no)*

Gi oss gjerne tilbakemelding på hvordan opplegget har fungert: [svetlana.dudaitiene@blakors.no](mailto:svetlana.dudaitiene@blakors.no)