



Samlingsbeskrivelse og manus:

Hva trenger 6. klassingen?

Forberedelse: Lag gruppebord og navnelapper før foreldremøtet. Ingen skal behøve å føle seg utrygge på hvor de skal sitte. Fire per bord er den optimale gruppestørrelsen for å bli bedre kjent. Etter foredraget får foreldrene spørsmål de skal snakke om i gruppen sin.

Utstyr: På hvert bord må det også ligge en bunke med lapper. Du trenger utstyr til å vise film.

Læringsmål for samlingen:

- 1) Økt kunnskap om hva 6. klassingen trenger av deg
- 2) Økt innsikt i hvordan du kan lage en innramming som er god, og for eksempel hjelpe med nok søvn.

Estimert møtetid: 45 minutter

Sammendrag:

6. klassingen er i ferd med å finne sin egen stil og lage seg sitt eget liv, men trenger at du er der hele veien og sørger for god innramming. Jo eldre barnet ditt er, jo mer må du tenke igjennom hvordan du møter barnet. 6. klassingen trenger din respekt og varme, men også at du har tenkt igjennom grensene dine. Hvor går grensene for deg og hva er viktig å si nei til? De viktigste grensene er de tingene vi gjør, ikke det vi sier. En fortsatt god innramming handler mye om hjelp til rytme og gode rutiner, og foreldre som går foran med et godt eksempel.



Foredrag (holdes av lærer) (20 minutter):

Lysbilde 2: På vei bort fra deg og sosial nybegynner.

Jo eldre barnet ditt er, jo mer må du tenke igjennom hvordan du møter barnet. Barnet ditt vil lage seg sitt eget liv, og finne ut av sin smak, stil, personlighet osv. Samtidig er barnet ditt en sosial nybegynner som trenger at du er der hele veien.

Lysbilde 3: Foreldrestil: Varme og kontroll

Det finnes en bestemt type foreldrestil som er særlig anbefalt: Den autoritative **stilen**. Denne stilen er *ikke autoritær* (sterk kontroll og lite varme), og heller *ikke ettergivende* (mangel på kontroll, men mye varme). Den er en blanding av disse to. Høy grad av varme kombinert med god kontroll. Den autoritative stilen innebærer at den voksne klarer å gi 6. klassingen rom til å utforske og feile, *men* innenfor visse grenser. *Uten* å overreagere med sinne eller bli for ettergivende.

Lysbilde 4: Når skal du reagere?

Det er faktisk viktigere å si mye ja, enn å si mye nei. Ved å si mye nei ender du bare med å ikke klare å stå i det, og etter mye press blir nei til ja likevel. Du blir ettergivende og uforutsigbar. Da er det bedre å si mye ja, eller «det må jeg tenke litt på først», og spare de store NEI'ene til det som faktisk er viktig, og som du er klar til å stå for.

Lysbilde 5: 6. klassingen trenger at du har tenkt igjennom grensene dine

Hvor går grensene for deg og hva som er viktig å si nei til? 6.klassingen trenger at du har tenkt igjennom dette; trenger å vite hvor grensene går, og at du snakker om grensene dine. Forskning viser at barn som ikke vet hvor grensene går, for eksempel i forhold til alkohol, starter tidligere å drikke og drikker mye mer enn de som har klare grenser hjemmefra.

- *Når syns du det er greit at barnet ditt begynner å drikke alkohol?*
- *Hvor viktig er det å prioritere skolearbeid?*
- *Når skal leggetiden være i ditt hus?*
- *Hvor viktig er det å lære å hjelpe til i en familie?*
- *Hvor viktig er det å spise sunt, bevege seg og ha en variert livsstil?*

Gode grenser som er verdt å kjempe for, koker ned til hva som gir gode rammer for hverdagen og livet. I en tid hvor vi utsettes for fristelser hele tiden og skal rekke alt mulig, er helt vanlige grenser utfordrende å sette.



Lysbilde 6: Du må fortsette å gå foran

6. klassingen skal lære å bli selvstendig, og etter hvert ta ansvar for:

- god døgnrytme
- god måltidsrytme
- god aktivitetsrytme
- god hygiene
- god «være sammen» – rytme

Men skal 6. klassingen lære dette, må du fortsette å gå foran og gjøre det som du vet er viktig, selv om 6. klassingen utfordrer deg. For det er faktisk viktig med frokost og matpakke. Det er viktig med felles middager. Det er viktig med tradisjoner som gjør at fredager føles annerledes enn mandager. Det er viktig å prioritere familiesamlinger. Det er viktig å anstrenge seg i skolearbeid, men ikke så mye at det går ut over humør, søvn og fysisk aktivitet. Det er nødvendig å ha fritidsaktiviteter som gir glede hver dag, som dataspill, men det er ikke greit at det går ut over søvn eller bevegelse. Det finnes en tid for alt; spising, arbeid, hvile, sosialt liv, rydding, vasking, og søvn. Disse rytmene virker regulerende og gjør at vi fungerer bedre, psykisk og fysisk.

Lysbilde 7: Bagatell eller et stort problem?

Vi har så lett for å bli oppbrakte når barna våre roter, ikke rydder på kjøkkenet, bruker for lang tid på badet, ikke gjør det vi sier. Så blir det kjefting og krancling. Men dette er egentlig bagateller sammenlignet med å få en dårlig måltidsrytme eller søvnrytme. ALLE barn lærer å henge opp jakken sin etter hvert, og det blir folk av de fleste, også rotekopper. Men å lære å opprettholde struktur i hverdagen og gjøre det på en hyggelig måte, det er mye vanskeligere, og det trenger 6. klassingen hjelp til.

Innrammingen må oppleves god. Det er få regler det er verdt å ofre husfreden for. Når vi skal gi 6. klassingen frihet til å bli kjent med seg selv, må vi øve på å skille mellom små og store regelbrudd, små og store problemer. I møte med 6. klassingen må vi puste med magen og tenke: Er dette en bagatell? Eller er det et stort problem?

Lysbilde 8: For lite søvn er et problem

For eksempel: Altfor mange 6. klassinger får ikke nok søvn. Vi vet at de trenger ca. 9-10 timer søvn, men UNGDATA Junior har vist at mange får bare 6, 7 eller 8 timer. Det kan gi dårlig selvfølelse, engstelse og store konsentrasjonsvansker. Mangel på søvn kan gi depresjon. Elever klager over vondt i hodet og ber om smertestillende, når det egentlige problemet er underskudd på søvn.



En måte å hjelpe på er å legge til rette for koselige kveldsrutiner, med kveldsmat og se på en serie sammen, sånn i 8-tiden, og legge bort alle telefoner og pc'er for kvelden. Du kan ikke tvinge et barn til å sove, men du kan kreve at telefonen skal bort, slukke lyset i huset i tide, gå inn og si godnatta og gi en klem og snakke litt. Du kan hjelpe med finne frem en god lydbok eller kjøpe en vekkerklokke.

Lysbilde 9: Det er det vi GJØR som blir innrammingen

Som du skjønner så setter voksne de viktigste grensene gjennom veldig konkrete og *praktiske handlinger*, som å servere frokost, middag og kveldsmat, hjelpe med lekser, hjelpe med å smøre matpakke og huske gymtøy, kjøre til treninger, organisere aktiviteter med venner og være sammen med 6. klassingen om kvelden før han skal sove. Det er det vi GJØR som blir innrammingen som barna vokser opp i, ikke det vi sier. Og slik lærer de hvordan de skal ta vare på seg selv.

Så hender det at du må si tydelig ifra om en grense. Da lønner det seg å si JEG og ikke DU. JEG trenger at vi snakker om baderomsrutinene våre, fordi JEG trenger å komme tidsnok på jobb. Isteden for «DU er treig og DU bruker for lang tid på badet» osv.

Lysbilde 10: Trenger mye respekt. Si unnskyld

6. klassingen din trenger nemlig mye respekt og omtanke. For det ligger i kortene at på vei ut i verden vil det gå skeis av og til. Det kan være fristende å true med en konsekvens, som «hvis du ikke gjør som jeg sier nå, så ...», men forskning viser at konsekvenser ikke virker så godt som vi gjerne tror. *Det som derimot virker, er tydelige grenser i forkant og reparasjon i etterkant.* Det vil si å snakke tydelig, men også tilgi og gi nye sjanser.

«Jeg så at du ikke fikk det til i dag, og jeg håndterte det heller ikke så bra. Unnskyld. Jeg lurar på hva som skjedde? Hva kan vi gjøre bedre? Vi prøver igjen i morgen, det går nok fint».

Denne tilnærmingen innebærer at vi voksne klarer å beholde roen, snakke respektfullt, være den første til å si unnskyld når vi har vært for sinte og at vi tar initiativ til reparasjon. Hvorfor skal vi gjøre det? Fordi det vi gjør, vil 6.klassingen herme og gjøre mot andre der ute i verden.

Lysbilde 11: Trenger at du sier det som er bra

Til slutt: Det er lurt å gi fem ganger så mye positiv feedback som kritikk. Positiv oppmerksomhet og heing virker mye bedre enn å påpeke feil. 6. klassingen din trenger at du sier det som er bra. Prøv å være konkret og ikke bare si «Så flink du er». Vis at du faktisk ser at hun er god til å tegne, hun begynner å få en egen musikk-smak, hun har talent for å diskutere. Det mest spennende med en 6. klassing er å gradvis se svaret på hvem dette mennesket er. Hva ler han av? Hvem er han der ute? Hva liker han? Ved å si hva du ser og liker, blir 6. klassingen tryggere på seg selv og kjent med sine egenskaper. 6. klassingen trenger deg som veileder med et tydelig budskap: «Jeg heier på deg!»



Lysbilde 12: Se film om «Grensesetting som fremmer god utvikling» fra Livet & Sånn (3 min): <https://www.youtube.com/watch?v=3NjMEfyqMH4>

Oppgaver etter foredraget (20 min)

Lysbilde 13: Vi bryter isen og leker (5 min)

«Telle til 20»

Formål: Samarbeid, moro, strategi

Beskrivelse: Alle står i en sirkel. Målet er at gruppen skal telle fra 1-20. Hvem som helst kan rope ut det neste tallet, men hvis to personer roper samtidig må man starte på nytt. Det er ikke lov til å si noe annet underveis.

Tips: Etter en prøverunde eller to kan gruppen dele seg. Det er lettere å telle til 20 med færre deltakere.

Lysbilde 14: Fordele roller på gruppen (1 minutt)

Gruppen velger en ordstyrer, en sekretær, en talsperson og en praktisk ansvarlig.

- Ordstyrer passer på at alle får ordet
- Sekretæren noterer gode innspill underveis
- Talspersonen kan legge frem noe av det sekretæren har notert
- Praktisk ansvarlig rydder post-it lapper

Lysbilde 15: Fremgangsmåte: 4 lapper hver og 5 spørsmål

- Alle får 4 lapper hver.
- Hver gang du tar ordet, legger du en lapp midt på bordet.
- Du kan ikke snakke når du har brukt opp dine lapper.
- Slik blir ordet jevnt fordelt.
- Ordstyrer passer på at strukturen følges.

Lysbilde 16: Gruppesamtale (15 minutter):

1. Hvor går grensene for deg, og hva er viktig å si nei til?
2. Hva legger du i «tydelige grenser i forkant og reparasjon i etterkant»?
3. Hva kan vi si i stedet for «så flink du er?»
4. Hvilke konkrete handlinger setter din 6. klassing pris på?
5. Hvordan legge til rette for at 6. klassingen får nok søvn?

Lysbilde 17: Felles oppsummering (5 minutter)

Talspersonen fra noen av gruppene deler tanker fra gruppe.