



”JAG SER” SAMTALSUPPLÄGG

FÖR SKOLOR OCH FÖRSKOLOR

(Kan användas på föräldramöten och/eller vid lärare/personalsamlingar)



Deltagarna kan med fördel delas upp i samtalsgrupper. Ge varje grupp papper och penna, för att kunna notera reflektioner. Börja gärna mötet med att presentera temat:

”I dag har vi bjudit hit er för att fundera kring ett viktigt tema: Betydelsen av att bli sedd, bemött och omhändertagen på ett bra och omsorgsfullt sätt.”

1. **Människans mest grundläggande psykiska behov är att bli sedd. Hur tänker du om det påståendet?**

Ge grupperna 5 min. för att diskutera och be dem sedan dela sina tankar om påståendet i helgrupp. För att summera kan du säga följande:

Psykolog Trond Haukedal skriver: ”Att bli sedd är att någon visar oss positiv uppmärksamhet. De ler mot oss, visar med ord och kroppsspråk att de tycker om oss, tror på oss, de har ett intresse av och fokus på våra positiva egenskaper och kvaliteter. Det är som att de, utan ord, förmedlar att de spelar i samma lag som oss och vill heja på oss oavsett vad som händer. Detta är människans mest grundläggande känslomässiga behov.”

Efter det kan du ge följande information:

I maj 2014 lanserade BLÅ KORS i Norge projektet JEG SER. Projektet bygger på siffror från Folkhälsoinstitutet 2011, som visar att minst 135 000 barn i Norge lider av föräldrarnas alkoholvanor och/eller annat missbruk och psykisk ohälsa. (I Sverige visar siffror från CAN (Centralförbundet för Alkohol och narkotikaupplysning) att 320 000 barn påverkas negativt av att växa upp med en eller två vårdnadshavare som dricker för mycket. Dessutom finns det många barn som växer upp i annan social utsatthet som psykisk ohälsa, kriminalitet och/eller våld i hemmet m.m.) En statistisk undersökning; ”Barn i sårbara familjer.” visade att 64% av de tillfrågade hade varit eller var oroliga för ett barn, men bara 18 % av dessa hade gjort något som barnet kunde uppfatta som en omsorgshandling. Och här ligger det centrala:

I ett förbyggande- och i ett generationsperspektiv är det avgörande att barn som har det extra tufft får känna och erfara omsorg från trygga vuxna i sin närmiljö. Att bara göra en anonym orosanmälan upplevs sällan som en omsorgshandling av ett barn. Det är viktigt att ge omsorg utifrån barnets behov och riktat direkt till barnet.

2. Vad kan du göra för ett barn som du är orolig för, som kan uppfattas som en omsorgshandling?

Ge grupperna 5 min. för att samtala och be dem sedan att dela sina tankar om frågan med övriga deltagare. Som summering kan du säga följande:

Det kan vara mycket små och enkla saker som kan betyda väldigt mycket för barnet ifråga. Bjud in barnet till dit hem eller erbjud att skjutsa till träning. Fråga barnet om det ska till olika lokala arrangemang och erbjud barnet att följa med er t.ex., på marknad i centrum. Erbjud läxhjälp, bjud på middag eller fika efter skolan. Bjud med till era egna aktiviteter som bio, teater eller helgutflykt. Kontakta och stäm av med föräldrarna om det är möjligt. Prata gärna med barnet, visa intresse, fråga hur det går och hur barnet har det, reflektera gärna över svaret och värdera allvaret. Var en trygg vuxen som ser, visar omsorg och vill hjälpa till.

Efter detta kan du ge följande information:

Resiliens: definieras som motståndskraft mot miljöbetingat riskbeteende. Processer som gör det möjligt för utvecklingen att nå ett tillfredställande resultat, trots att barn har haft förändringar/utsatthet i situationer som innebär en relativt hög risk att utveckla problem eller avvikelser **Resiliensforskning visar att de barn som klara sig bäst i livet, trots riskfaktorer knutna till föräldrarnas bristande omvårdnad, ofta gör det för att de har blivit sedda av en vuxen i närmiljön.** Var mån om att möta barnet på dess nivå, genom att visa omsorg och prata med ett barn kan du göra stor skillnad i förhållande till barnets syn på världen, framtidshopp och vidare val i livet.

Målet med JAG SER är att så många som möjligt ska få kunskap om och bli trygga med på vilket sätt de kan göra något, när de är oroliga för ett barn. Att så många som möjligt förstår hur viktigt det är att ta sig tid att prata med ett barn och genom sina ord och handlingar visa att barnet är värdefullt. JAG SER är inte en kampanj som riktas enbart mot våra attityder utan en kampanj för att få oss att agera. Vi vet att många vuxna är osäkra på vad de ska göra när de är oroliga för ett barn. Tyvärr är vi alldeles för snabba på att hitta ursäkten för varför vi inte ska göra något för barnet. JAG SER har utvecklat en vägledning eller "lathund" med 5-punkter med konkreta tips och råd om vad du kan säga och göra när du är orolig för ett barn. JAG SER's första råd: **Ta din magkänsla på allvar.**

3. "På lågstadiet hade jag en lärare som frågade mig om allt var bra. Jag kommer inte ihåg hur jag svarade, men bara det faktum att hon frågade fick mig att känna mig sedd. Efter det kunde jag gå in på hennes kontor och fråga om alla möjliga saker, för jag kände att vi hade någon form av kontakt." Elisabet, barn till en missbrukare.

Låt deltagarna komma på egna tankar och frågor till den korta berättelsen. Fråga gärna: **Vilka tecken eller signaler kan tyda på att ett barn har det kämpig? Har ni liknande berättelser att dela?**

Komihåg att be deltagarna (om sista frågan ställdes till en föräldragrupp) att anonymisera berättelser om det gäller andra än sina egna barn i klassen eller dess närmiljö eller "släpp" frågan, lämna det som sagts i gruppen, i rummet. I lärargrupper kan ni ta exempel utifrån era egna erfarenheter eller barn ni jobbar med.

Till avslutning kan du säga:

Barndomen påverkar oss hela livet. Om du är orolig för ett barn bör du göra något, oavsett! Se www.jagser.se för vägledning och råd.

Hjälpt oss gärna att bli bättre genom att delge kansliet@blabandet.se din uppfattning om upplägget och materialet.