

En friendligare skolstart

En guide för vuxna inför skolstarten.
Tre saker att öva på tillsammans med barn.



♥
Friends

Till dig som förälder

Skolstart kan vara nya pennor, ny ryggsäck och pirr i magen. Det kan vara längtan efter att träffa kompisar, klassen och läraren.

Men skolstart kan också innebära oro. En klump i magen på kvällen. Frågor som hopar sig. Kommer jag få vara med? Vem ska jag sitta bredvid? Vad händer om någon skrattar? Vad gör jag om någon annan inte får vara med?

Som förälder kan du inte förbereda ditt barn på allt som kan hända i skolan. Du kan inte följa med in i varje klassrum och korridor eller se varenda gruppchatt. Men du kan ge ditt barn en stabil grund att stå på.

**Den här guiden handlar om
tre saker att öva på tillsammans
med barn.**

SÄG HEJ.

SÄG TILL.

SÄG IFRÅN.

En friendligare skolstart börjar inte med att alla barn vet exakt vad de ska göra i varje situation. Den börjar med att fler barn får prova hemma och sedan fortsätta öva i skolan. Och med att vi är många vuxna som tillsammans ger barnen verktygen och ett gemensamt språk.

Vad handlar skolstartsguiden om?

Säg hej

Att öppna dörren till gemenskap.

Säg till

Att våga be om hjälp när något känns fel.

Säg ifrån

Att stå upp för sig själv och andra.

Trygghet byggs tillsammans

Gruppens normer påverkar hur barn agerar.

Nätet och skoldagen sitter ihop

Barns vardag går inte att separera.

Vuxnas ansvar

Alla vuxna har ett ansvar, men skolan har ett särskilt uppdrag.

Mitt barn är utsatt för mobbning

Friends finns här.



**SÄG HEJ.
SÄG TILL.
SÄG IFRÅN.**

**En fras som är
lätt att komma ihåg.
Det är meningen.**

SÄG HEJ

Att säga hej är ett sätt att visa att någon finns. Det kan vara början på en lek, ett igenkännande eller en ny vänskap. Det visar också barn som känner sig ensamma att någon har sett dem.

SÄG TILL

Att säga till är att be en vuxen om hjälp när något känns fel. Det kan handla om något som barnet själv är med om eller som händer någon annan. Det är viktigt att det finns vuxna i barnets närhet som barnet litar på, annars är det svårt att våga berätta.

SÄG IFRÅN

Att säga ifrån är att markera när något inte är okej. Det kan vara med ord, kroppsspråk, i stunden eller genom att trösta efteråt. Barn ska inte lösa svåra situationer ensamma, men deras förmåga att stå upp för sig själva och andra spelar roll för hur situationen utvecklas.

Säg hej, säg till och säg ifrån är inte en lösning på allt. Men hjälps vi åt kan vi vuxna ge en hel generation ett motto att komma ihåg. Det kommer göra skillnad.

Att öppna dörren till gemenskap



Ett hej kan låta enkelt. För många barn är det också enkelt. De säger hej utan att tänka på det, sätter sig bredvid någon, frågar om personen vill vara med eller vinkar när de går förbi.

För andra barn är ett hej inte enkelt alls. Det kan kännas stort att ta första steget. Det kan vara svårt att förstå att ett hej faktiskt betyder något. Det kan finnas en rädsla för att bli ignorerad eller avvisad.

Att säga hej handlar inte bara om själva ordet. Det är en handling. Att vinka eller möta någons blick. Det handlar om att skapa en plats där vi ser varandra och bygger trygghet. Det kan räcka med en blick, ett namn, en fråga eller att flytta lite på stolen så att någon får plats.

Prata med ditt barn om att ett hej kan se olika ut. Det kan vara:

- "Hejhej"
- "Hej, vill du vara med?"
- "Hej, får jag vara med?"
- "Vill du sitta här?"
- "Jag såg inte dig på rasten igår"

Du kan hjälpa ditt barn genom att prata om vanliga situationer. Vad kan man göra om någon är ny i klassen? Om någon står ensam på rasten? Om en kompis varit sjuk länge och kommer tillbaka? Om någon verkar ledsen men säger att allt är bra?

PRATA HEMMA

Fråga gärna ditt barn:

Vem brukar du säga hej till i skolan?
Finns det någon som ofta står själv?
Hur kan man säga hej om man är blyg? Har någon sagt hej till dig någon gång när du verkligen behövde det?
Brukar du svara när någon säger hej?

Kom ihåg att också prata om vikten av att svara på ett hej.

Att våga be om hjälp



Att säga till är lite mer krävande än att säga hej. Då har något hänt som inte känns bra. Det kan handla om en ovilja att lägga sig i eller en oro för att någon ska bli arg – både den man försöker hjälpa och den man berättar för.

Alla barn behöver veta att vuxna finns där för att hjälpa till. Skolpersonal, tränare, mormor, grannen eller du som förälder. När någon blir retad, hotad, utfryst eller slagen är det inte barnets ansvar att säga till, men det är ändå något vi kan uppmuntra.

Hur du lyssnar och reagerar kan vara avgörande för om barnet fortsätter att berätta när något känns jobbigt. Här är barnens egna tips till dig som lyssnar:

- Behåll lugnet
- Se till att ingen annan hör
- Låt det få ta tid
- Få mig att känna mig trygg
- Lyssna för att förstå, inte för att problemlösa direkt

Du är inte den enda vuxna som ditt barn kan gå till. I skolan är det

personalens ansvar att hantera situationer och tillsammans kan ni hjälpas åt. Ditt barn har många vuxna omkring sig. Ta chansen att prata om dem inför skolstarten.

Visa att du vill veta saker om vad barnet upplever i skolan. Inte bara när det har hänt något. Barn vill att vuxna ska klara av att lyssna utan att direkt bli arga, rädda eller stressade. Fundera på om du ofta går direkt till lösningar. Ofta vill barn i första hand bara få dela med sig.

När barn säger till får vuxna möjlighet att göra det vuxna ska göra: se till att barnet inte lämnas ensamt med problemet.

PRATA HEMMA

Fråga gärna ditt barn:
Vilka vuxna i skolan skulle du kunna prata med? Finns det vuxna närvarande på rasterna? När skulle du hämta en vuxen? Hur kan du uppmärksamma vuxna på att något händer eller har hänt?

Att stå upp för sig själv och andra

Att säga ifrån kan kännas läskigt. Som att man måste vara väldigt modig och säga exakt rätt sak i stunden. Att gå emellan i ett bråk. Men så behöver det inte vara.

Att säga ifrån kan vara att säga: "Då vill inte jag vara med". Det kan också vara att gå därifrån tillsammans med den som blir utsatt eller att låta bli att skratta med.

Ibland kan det vara svårt att veta när man ska agera själv och när man behöver hämta hjälp. Det är viktigt att fundera över, men viktigast är att veta vilka gränser som finns.

Prata med ditt barn om hur det kan låta:

- "Det där var inte schysst"
- "Sluta, jag vill inte"
- "Kom, vi går härifrån"



Ibland är det lättare att säga ifrån tillsammans med någon. Och ibland kommer det viktigaste efteråt: att visa den som blivit utsatt att du såg, att det inte var deras fel och att de inte är ensamma.

PRATA HEMMA

Fråga ditt barn:

Vad skulle kännas lättast för dig att göra om någon gjorde något som inte känns okej? Är det lättare att säga ifrån när det gäller en kompis? Vågar du säga ifrån till en kompis? Brukar ni göra saker som inte är okej, fast alla är med på det? Var går din gräns?





Trygghet byggs tillsammans



I en mobbningssituation finns flera olika roller. Den som blir utsatt. Den eller de som utsätter. De som ser på. De som skrattar. De som blir tysta. De som går därifrån. De som säger till en vuxen. De som går emellan. Roller är inte alltid tydliga och överlappar ofta varandra.

Barn bär aldrig ansvaret för att stoppa mobbning. Det ansvaret ligger alltid hos vuxna. Men gruppens normer spelar stor roll. Samma situation kan utvecklas olika beroende på om andra skrattar, är tysta eller säger ifrån.

Barn är handlingskraftiga. De kan göra skillnad. Men det kan vara svårt att förstå sin egen betydelse. Därför

behöver vuxna hjälpa till att göra det synligt. Berätta att små handlingar kan förändra mycket.

Friends arbetar varje dag för att fler barn ska få vara trygga i skolan och på nätet. Vi möter barn som berättar om ensamhet, rädsla och utsatthet. Vi möter också barn som vill göra rätt men inte vet hur. Därför behöver vuxna runt barn gemensamt prata om hur vi ska bete oss – och själva agera som förebilder.

En friendligare skolstart byggs inte av en enda stor handling. Den byggs av många små, upprepade handlingar som visar: här får alla höra till.

Nätet och skoldagen sitter ihop

Nätet är en viktig del av många barns vardag. En plats för vänner, spel, gemenskap, stöd och information. För många barn är livet på nätet lika betydelsefullt som livet i skolan eller med laget.

Digitala miljöer förändras snabbt, och det kan vara svårt att hänga med. Det viktigaste är inte att kunna allt om appar och spel, utan att visa intresse och vara närvarande.

- Prata öppet och var tydlig i stället för att kontrollera i hemlighet
- Prata om relationer, rättigheter och ansvar – och att samma regler gäller på nätet som utanför
- Spela tillsammans med ditt barn

Samma tre meningar gäller också online.

SÄG HEJ kan vara att bjuda in någon i en chatt eller se till att ingen lämnas utanför i spelet.

SÄG TILL kan vara att visa en vuxen när någon skriver hotfullt, sprider bilder eller fryser ut andra.

SÄG IFRÅN kan vara att lämna en otrygg miljö, stötta den som blivit utsatt eller låta bli att dela vidare.

PRATA HEMMA

Fråga ditt barn:

Vilken app eller vilket spel är viktigast just nu? Vad är roligt där? Vad kan bli jobbigt? Vem kan du säga till om något händer? Vad betyder den där emoji?

Vuxnas ansvar – föräldrar tillsammans med skolan

Alla barn har rätt att känna sig trygga i skolan. Det är vuxnas ansvar, och skolan har ett särskilt uppdrag. Utgå från att du som förälder och skolan har samma mål – att alla barn ska må bra och vilja vara i skolan.

Skolan ska arbeta både förebyggande och när något har hänt. Det kan handla om att ta reda på var elever känner sig otrygga, organisera raster, följa upp konflikter, dokumentera händelser och prata med barn och vårdnadshavare.

Om kränkningar sker på nätet kan skolan behöva agera om det påverkar barnets trygghet i skolan. Som förälder kan du fråga skolan:

- Hur arbetar ni med rastaktiviteter för att få med alla barn?
- Vad gör ni när ett barn berättar om kränkningar?
- Hur frågar ni barnen om deras upplevelser av trygghet, hat och mobbning?
- Om jag ser vad som händer mellan barnen på nätet, vill ni att jag berättar det?



Om ditt barn är utsatt för mobbning – agera!

PRATA MED DITT BARN

Lyssna utan att värdera när barnet berättar. Fråga gärna ditt barn om egna förslag på lösningar. Glöm inte att fortsätta checka in och följa hur situationen utvecklas.

KONTAKTA SKOLAN

Kontakta skolan och prata med ansvarig pedagog, klasslärare, mentor eller kurator. Skolan har en skyldighet att stoppa mobbningen. Tänk på att berätta för ditt barn att du kommer kontakta berörda vuxna. Gör ingenting bakom ditt barns rygg.

”Det som hände dig var inte okej, och jag är ledsen att vi vuxna inte stoppade det tidigare.”

”Jag är stolt över att du berättade för oss vuxna och stod upp för dig själv.”

”Du har redan lärt dig att ta dig igenom svåra perioder med hjälp av människor som bryr sig.”

”Det finns många människor som tycker om dig för den du är.”



SPARA BEVIS OCH TA BORT INNEHÅLL

Om mobbningen sker på nätet, spara bevis som skärmdumpar eller meddelanden. Det är bra att kunna visa för skolan eller föreningen, och för polisen om ett brott har skett. När du har tagit skärmdumpar, ta bort innehållet om det går så att eventuell spridning kan stoppas.

FRIENDS FINNS HÄR FÖR DIG

Oavsett om ditt barn blir utsatt för mobbning eller utsätter andra finns vi här för dig.

Scanna QR-koden för att komma till Friends kunskapsbank. Där hittar du råd och stöd för dig som är förälder och en chatt för barn och unga.



En friendligare värld börjar med dig

Friends är en barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning eller kränkningar. Vi främjar barns trygghet genom att öka kunskapen om mobbning och förändra attityder i samhället. Vi förebygger mobbning genom att erbjuda skola och idrott forskningsbaserade verktyg, och erbjuder råd och stöd till barn och unga i utsatta situationer samt till vuxna i deras närhet.

STÅ UPP FÖR EN SKOLA UTAN MOBBNING!

Vi vet vilka insatser som krävs för att skapa en friendligare värld. Men vi måste också finansiera dem. Friends har inte ett statligt uppdrag och är beroende av stöd från företag och vanliga människor som du.

Vill du stötta Friends arbete?

Scanna QR-koden och ge en gåva.



**Tack till Friends huvudpartners
Swedbank och Postkodlotteriet**