

Samtal med barn

Vi vuxna är väldigt viktiga för barn och ungdomar som har det kämpigt på ett eller annat sätt. Genom att prata om svåra saker med barn hjälper vi till att avlasta dem och det kan ge en stunds lugn, och trygghet att kunna lämna det jobbiga och fokusera på annat ett tag.

→ Se vidare i "Samtal med barn" på sidan 3 i **Presentation och vägledning**

Missbruk & beroende i familjen

Vart femte barn i Sverige har någon gång under sin uppväxt en förälder som dricker för mycket. Så många som 3,5 procent av alla barn har en förälder som på grund av alkohol vårdas på sjukhus eller avlider. Barn som lever med föräldrar som dricker för mycket eller har annan psykisk ohälsa finns alltså i skola och föreningsliv. Kanske är de stökiga eller har svårt att klara skolan, kanske har de inte utmärkt sig alls. Att finnas där och ge stöd till dessa barn är ingen "extra uppgift" som skolan eller organisationen ska göra utan det är något som självklart ingår i att ta hand om de barn vi redan har i vår verksamhet. Ibland handlar det om att bara finnas där och skapa trygghet och se barnet, ibland behöver vi se till att barnet och kanske hela familjen får stöd från någon annan.

Bland barn till föräldrar med missbruksproblematik är det två till tre gånger så vanligt att gå ut årskurs nio utan fullständiga betyg. Forskning visar också att skolframgång är den starkast skyddande faktorn för alla barn och därför är det extra viktigt att de här barnen får en chans att lyckas i skolan och att skolan är en trygg plats för dem. Om du är ledare i till exempel föreningslivet ska du vara medveten om hur viktigt det är med en meningsfull fritid och vikten av att få höra till, att ingå i ett sammanhang.

Barn har rätt att må bra, även om alla i barnets familj inte gör det hela tiden. Att få skratta och ha roligt, känna gemenskap och att få lyckas i skolan och andra sammanhang är viktiga skyddsfaktorer som alla vuxna som finns runt barn kan bidra med. När någon vuxen i en barnfamilj mår dåligt är det vanligt att barnen försöker ta ansvar för situationen på olika sätt. Att prata med barn om dessa frågor blir ofta väldigt hjälpsamt för barnen.

Om du eller din ledar-/arbetsgrupp vill veta mer om barn som lever med en vuxen med beroende eller missbruk kan du hitta filmer och annat material på Junis kunskapsportal *Vuxna som vet* (se länksamlingen). På *Barndom utan baksmälla* finns forskning om hur vanligt det är att ha en förälder som dricker för mycket alkohol, samt vad du som vuxen kan göra för att vara ett stöd till utsatta barn.

TEMAN

Novell

- Hemligheter
- Missbruk/beroende
- Alkohol
- ANDT
- Familj
- Att vara anhörig
- Utsatthet i hemmet
- Psykisk hälsa

Övningar

- Hemligheter
- Missbruk/beroende i familjen
- Att vara anhörig
- Utsatthet i hemmet
- Psykisk hälsa

FÖRDJUPNING

→ Se länksamling på klasskompisar.se



EPA Enskilt • par • alla

BERÄTTA Oliver ringer gång på gång och blir orolig när hans mamma inte svarar. Det verkar som att han ofta är orolig för sin mamma. Ändå har han inte berättat något varken för kompisar eller sin lärare Johanna.

FRÅGA Varför tror du att Oliver inte vill att någon ska veta hur han har det hemma?

Betona att det inte finns något rätt eller fel svar.

- Låt var och en fundera tyst enskilt i cirka en minut.
- Be barnen fundera tillsammans med den som sitter bredvid i någon minut.
- Lyft frågan i hela gruppen.

LEK Zipp • zapp

Alla ställer sig i en ring med armarna helt utsträckta åt sidorna utan att nudda någon annan. Ledaren står också i ringen. Ledaren slår ihop sina händer framför sig pekandes mot en annan och säger "zipp". Personen som ledaren pekar på, ska ducka så fort hen kan. De två som står direkt till höger och vänster om den personen ska slå ihop sina händer, peka mot den som duckar och samtidigt säga "zapp". Den som är snabbast att slå ihop händerna och säga "zapp" blir nästa person att få säga "zipp" och peka mot något. Om den som ledaren pekade på inte har duckat innan de båda personerna sagt "zapp" får hen säga "zipp" istället och peka på någon. Håll tempo!

Om man vill kan man säga att det är en laserstråle som man skickar iväg och personen som ska ducka duckar för den, medan de på sidan ska fånga den.

SYFTE

- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

SYFTE

- Öva koncentration
- Ha roligt



HELGRUPP Hemligheter

BERÄTTA Det finns olika slags hemligheter. En del känns bra i magen, medan andra gör att man får en klump i magen. Att i förtroende få veta vem din kompis är kär i är en rolig hemlighet som är viktig att bevara. Likaså vilken födelsedagspresent ditt syskon ska få. Att bevara sådana hemligheter är viktigt och kan kännas pirrigt och roligt.

En jobbig och dålig hemlighet kan istället vara när någon berättar något som får dig att bli tung i kroppen, ledsen, orolig och som ger en klump i magen. Såna hemligheter är istället viktigt att berätta för en vuxen som kan hjälpa till med det jobbiga. Barn ska inte bära så tunga känslor själva.

Tänk på hur skönt det verkar ha känts för Oliver att Maryam fick veta hans hemlighet och när hon berättar att det finns vuxna som kan hjälpa.

FRÅGA Har ni fler exempel på bra och dåliga hemligheter?

BERÄTTA Alla barn har rätt att må bra fast vuxna i deras närhet inte gör det. Det finns många barn som lever med föräldrar som är separerade, är sjuka, sitter i fängelse eller som dricker för mycket alkohol eller använder narkotika.

Om man har det jobbigt hemma finns det hjälp att få. Ibland behöver man kanske hjälp från någon som jobbar med sådana saker och ibland räcker det att bara få berätta för någon om det som är jobbigt. Det är aldrig barnets fel att en vuxen mår dåligt eller gör dåliga saker mot sig själv eller andra.

FRÅGA Vilka vuxna kan ni komma på som kan stötta barn och ungdomar som har det tufft?

Komplettera gruppens förslag om det behövs. Det finns vuxna att prata med på skolan, till exempel lärare, skolkurator, skolsköterska, skolpsykolog, fritidspersonal och så vidare. Kanske finns någon på ungdomsgården, en snäll granne eller någon annan de har förtroende för? Socialtjänsten, Bris, Maskrosbarn och andra organisationer.

BERÄTTA Eftersom det finns många barn som har det jobbigt hemma finns det på många ställen också stödgrupper där man får träffa andra som också har det tufft hemma. Det finns även annan typ av stödverksamhet.

Det finns också hjälp att få för de vuxna! Många i kommunen och inom vården är experter på att hjälpa vuxna som har exempelvis alkoholproblem eller andra svårigheter.

Det som är viktigast för dig att veta här och nu är att alla barn har rätt att må bra, och om det är jobbigt i din familj ibland så finns det hjälp att få. Det kan bli bättre!

SYFTE

- Få kunskap om att det finns stöd för både barn och vuxna
- Lära sig skilja på bra och dåliga hemligheter

LÅT STÅ

Låt förslagen på stöd stå kvar på tavlan, på blädderblock eller liknande så att barnen kan titta på detta när de jobbar med arbetsbladet.



SMÅGRUPPER Vem känner vad?

Dela upp barnen i mindre grupper om tre till fyra i varje. Hälften av grupperna ska sätta sig in i Olivers situation och hälften i Maryams. Det är okej att inte hinna svara på alla frågor, och det finns inte heller något rätt eller fel svar.

OLIVER

- Vilka känslor far genom Oliver när han inte får tag på sin mamma under skoldagen?
- Vad tror ni att Oliver känner när han ser sin mamma på golvet i köket?
- Vad är hans första känsla och tanke när Maryam dyker upp?
- Hur känns det för Oliver när han berättat för Maryam?

MARYAM

- Vad får Maryam att följa efter Oliver och inte vänta till dagen efter med att lämna tillbaka telefonen?
- Vad tror ni att Maryam känner när hon hittar Oliver och hans mamma i köket?
- Maryam verkar inte bli rädd för det hon ser, vad tror ni att det beror på?
- Vad gör att Maryam hellre stannar kvar och kollar på film än går till de andra klasskompisarna?

Efter en stund i smågrupperna, samtala tillsammans i helgrupp.

SYFTE

- Förstå andras känslor genom att sätta sig in i deras situation.

LÄNGRE VERSION

→ Beskrivning av en längre version av övningen finns på sidan 8 i **Presentation och vägledning**

TIPS

Frågorna kan behöva visas på skärm inför hela gruppen eller skrivas ut till varje liten grupp.



VÄRDERINGSÖVNING Linjen

Markera en linje i rummet. Läs påståendet. Ge barnen en minut att tänka efter själva och låt dem sedan på given signal placera sig längs linjen. Låt barnen prata med dem som står närmast i ett par minuter och låt sedan några berätta för hela gruppen hur de tänker.

Håller inte
alls med

1 2 3 4 5 6

Instämmer
helt och hållet

PÅSTÅENDEN

- Chips är bästa snackset.
- Fisk är den godaste skolmaten.
- Det är roligt att få veta en hemlighet.
- Det är okej att berätta en hemlighet vidare.
- Det är aldrig barnens fel om det är jobbigt hemma.
- Det är lätt att veta var det finns hjälp att få för den som har det jobbigt hemma.
- Barn blir ofta ledsna när vuxna dricker alkohol.
- Barn mår som bäst när de får vara hemma med familjen.
- Det är viktigt att skratta varje dag.

Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Här kan varje barn fundera på vad som får dem att må bra och vem de kan prata med om de har det jobbigt. Det kan också vara en möjlighet för dem att berätta eller antyda för ledaren ifall något känns svårt.

SYFTE

- Reflektera
- Uttrycka sina åsikter

