

# Hvordan kan foreldre bidra til bedre vennskap ved skolen?

## 1. Bidra til at barna får flere å leke med

- Si hei til andre foreldre – det senker terskelen for barna også
- Inviter barn hjem (og gjerne de som ikke pleier å bli spurt)
- Ha lav terskel for å si ja når barna spør om å få med seg noen hjem
- Send korte, åpne meldinger i Spond: “Vi går og leker – bli gjerne med!”

## 2. Følge opp inkludering aktivt

- Se etter barn som står alene i bursdager, arrangementer eller ute
- Oppmuntre barna hjemme til å invitere med noen de ikke kjenner så godt
- Snakk hjemme om at man ikke trenger å være bestevenner for å være hyggelig
- Modellér et inkluderende språk: “Har du lyst å spørre om noen vil være med?”

## 3. Skape møteplasser – små og store

- Arranger uformelle klassekvelder, filmkvelder eller leker i gymsalen
- Lag lavterskel vennegrupper med enkle aktiviteter
- Sørg for variasjon: ikke bare fotball – ha andre alternativer også
- Støtt initiativer barna har, også på tvers av kjønn

## 4. Være bevisst på digital inkludering

- Sjekk at viktig informasjon ikke bare går via Snapchat eller grupper
- Hjelp barna å kontakte de som ikke er på sosiale medier
- Snakk om god digital kommunikasjon: å bytte grupper, inkludere flere, skrive hyggelige meldinger
- Sett rammer og grenser for bruk av apper, men vær åpen for dialog

## 5. Støtte barna i konfliktsituasjoner

- Snakk rolig med barna om hva som skjedde og hva andre kan ha følt
- Hjelp barna å komme med forslag til løsninger – ikke løs alt for dem
- Minn barna på at “tull” ikke er greit hvis noen blir såret
- Lær barna å si ifra når andre blir holdt utenfor

## 6. Styrke klassemiljøet gjennom foreldre-nettverket

- Ha lav terskel for å kontakte andre foreldre med små ting
- Ikke vent til det er konflikt – bygg relasjoner nå
- Del informasjon om fritidsaktiviteter: “Min skal begynne på klatring – noen som vil bli med?”
- Vær åpne for å ta imot beskjeder om inkludering og utenforskap

## 7. Overgang til ungdomsskolen (7. trinn)

- Snakk med barna om at vennskap kan endre seg i overgangsperioder
- Oppmuntre dem til å være åpne mot både nye og gamle venner
- Fortsett å samarbeide med foreldre i nærmiljøet selv om barna splittes på skoler
- Vurder å beholde en felles Spond-gruppe (Haukeland 2013-kullet)
- Delta på eller bidra til en felles avslutningsfest for å bygge nettverket videre

## 8. FAU og klassekontakter

- Det kan være behov for å se på om det skal være tydeligere instruks eller mer informasjon til klassekontakter særlig fra første trinn slik at praksis for foreldrekvelder, samlinger etc blir tydelig formidlet. Det bør kanskje også være et felles møte mellom FAU-representanter og klassekontakter på starten av hvert år for å lage en bro mellom disse i og med at FAU tar opp mange ting som handler om klassekontaktene.