

# Innkcludering og utenforskap

For å bekjempe mobbing må alle barn og unge oppleve at de er inkludert i de fellesskapene de er en del av. Foreldre og voksne er de viktigste personene for å bidra til inkludering blant barna, bygge vennskap og dermed stoppe mobbing. **Inkludering og vennsksbygging er noe som må øves på akkurat som andre ferdigheter, og for å bli ordentlig god i noe holder det ikke bare å øve seg i skoletiden, vi må øve oss på fritiden også.**

## 1. Snakk hyggelig hjemme

**Foreldre er barnas viktigste rollemodell.** Hvordan vi snakker sammen hjemme, er med på å forme barnas oppfatning av hva som er greit og ikke greit. Når noe er vanskelig eller vondt, trøst og gi barnet ditt støtte. Forsøk å spørre og gå dypere for å forstå hva som egentlig har skjedd. Ikke snakk negativt om andre barn, om foreldrene deres, om læreren eller om skolen. Bekymringer bør heller tas opp direkte med barnehagen.

## 2. Lek på kryss og tvers

Når et barn leker med andre barn i ulike grupperinger, får de lekeopplevelser som er med på å gi trygghet, mestring og læring. De får prøve nye måter å tenke på, være på og leke på, samtidig som flere barn får være med i leken. Vi voksne kan legge til rette for flere slike lekeopplevelser.

## 3. Sørg for at alle er invitert

Det kan være vondt å ikke bli invitert i bursdag eller på fest. Vi voksne må sørge for at ingen faller utenfor. Inviter alle barna på avdelingen eller i klassen, alle jentene, alle guttene eller en annen inkluderende inndeling. Snakk om bursdagsregler på foreldremøtet. Hva skal til for at alle opplever å være inkludert? Hvordan kan dere foreldre samarbeide med barnehagen og skolen for å lykkes med dette? Det beste du kan gjøre for eget barn, er også å gjøre noe for andres barn.

## 4. Hjelp barna å være modige

Det krever mot, trygghet og øvelse å stå imot utestenging, å invitere andre med i leken og å si fra hvis noen blir dårlig behandlet. Lær barnet ditt at det er viktig å ikke plage og ekskludere andre, og at det er like viktig å prøve å hjelpe eller si fra til en voksen hvis man ser at noe vondt skjer. Jo flere som gjør det, jo vanskeligere blir det å stenge noen ute eller plage andre. Fortell barna at de har rett til å si ifra

## 5. Vær åpen, positiv og lyttende!

Det kan være vanskelig å fortelle til andre at ens eget barn er alene og trenger venner. Det kan også være vanskelig å være åpen om at eget barn plager eller stenger andre ute. Unngå å bruke ord som «mobber» og «mobbeoffer». Ofte er situasjonen mer uklar og komplisert enn vi først tror. Vis at du er åpen og forstår - da blir det lettere for andre å fortelle og for deg å hjelpe. Mobbing er handlingsmønstre som kan endres med støtte og hjelp fra voksne

