

## Gör skillnad i vardagen

*Du som förälder kan vara med och stötta ditt barn i vardagen genom att vara en bra förebild som hjälper till med verktyg för hur man kan lösa situationer som uppstår, och genom att skapa goda relationer med personer i ditt barns närhet. På så vis är du med och förebygger mobbning och andra kränkningar!*

- Fundera över hur ni pratar hemma. Blir det mycket skitsnack? Vilka fördomar och normer förmedlar du till dina barn? Förutsätter du exempelvis att de kommer bli kära i någon av motsatt kön eller ställer du öppna frågor som ger dina barn möjlighet att svara något annat?
- Lyssna på ditt barn och ta dess berättelser på allvar så att barnet känner sig lyssnad till på riktigt, i både stort och smått. Barnet ska både känna att den har ditt stöd när den behöver hjälp men också känna tillit till sig själv. Undvik att säga sånt som: "Bry dig inte om dom så slutar dom säkert". De ger bara barnet en bekräftelse på att det är utsatt men att det inte finns något att göra åt det. Barnet får med andra ord finna sig och stänga in smärtan. Hjälp istället barnet att hitta strategier för hur man kan hantera olika situationer eller problem som uppstår.
- Prata om kamratskap och utanförskap. Passa på när barnet tar upp saker som har hänt i skolan eller på fritiden och fråga vad barnet tycker och tänker om det som har hänt. Var det ok att han/hon gjorde så? Vad hade han/hon kunnat göra istället? Hur skulle du ha känt om det hände dig? Vad kan barnet göra om det ser något sånt här hända igen? Du kan också fråga vilka de i klassen brukar leka med, vilka som är "poppis" och varför, och om någon är utanför.
- Ge ditt barn verktyg för hur man kan lösa konflikter på bra sätt. Tänk på att barnet anammar de sätt som ni löser problem inom familjen.
- Uppmärksamma fler barn än dina egna. Lär dig namnen på de andra barnen i klassen och på barnets fritidsaktivitet. Fråga hur det är om någon ser ledsen ut och ge positiva kommentarer när tillfälle ges.



## I barnets skola eller förskola

- Som vuxen är du alltid en förebild. Därför måste du även vara medveten om hur du beter dig när du befinner dig på förskolan eller skolan. Är jag en sån som säger ifrån om jag ser någon behandla ett annat barn illa? Hur reagerar jag om någon skriker ”Fitta” eller ”Böggjävvel” i korridoren? Har jag på mig skorna fast alla barn måste ta av sig sina?
- Ha en positiv kommunikation med och om skolan. Prata aldrig illa om barnets skola eller personal inför dina barn (även om du är kritisk). Skapa tidigt en dialog med personalen. Vänta inte tills något har hänt. Om du har goda relationer med barnets skola är chansen större att du i ett tidigt skede får veta när något inte är som det ska och det blir vanligtvis lättare att lösa problemen.
- Lär känna barnets skola! Var med på föräldramöten och var delaktig i skolans trygghetsarbete. Något som många föräldrar upplever som lärorikt är att vara med barnet en dag i förskolan eller skolan. Då ser man sånt som grupperingar, maktstrukturer och om någon är utanför gruppen. Prata gärna med pedagogerna efteråt om både positiva och negativa saker du har sett.
- Ha en positiv kommunikation med och om de andra barnens föräldrar. Om föräldrarna har bra relationer brukar det kunna sprida sig till barnen. Om man däremot pratar illa om föräldrar kan barnet ha med sig det till skolan och det går ut över den familjens barn. Dessutom ökar chanserna att få veta om något barn far illa och att få ett slut på det, när du har en öppen dialog med de andra föräldrarna.
- Säg ifrån om du ser något som händer, även om du inte känner just de barnen. Det är mycket möjligt att du får ett: ”Men vi bra skojade” som svar, men fortsatt då med: ”Jag tyckte inte att det såg kul ut”. Riskera att vara en ”tråkig” vuxen. Då har du åtminstone visat både de som retades och den utsatta att du är en vuxen som ser och bryr sig.
- Ta reda på vad skolan har för arbete mot trakasserier, diskriminering och mobbning. Hur arbetar de förebyggande och vad gör de i akuta situationer? Ta del av skolans likabehandlingsplan och dela gärna med dig av dina tankar och funderingar till skolan.
- Uppmärksamma genast personalen om du misstänker att något barn far illa! Skolan måste utreda på en gång även om det bara rör sig om en misstanke. Riskera hellre att ha fel än att riskera barnet. Kontakta rektor eller skolchef om inte pedagogen lyssnar.



## På barnets idrottsförening

- Du är en förebild som idrottsförälder, både för ditt eget och för andras barn! Ditt språkbruk, kroppsspråk och agerande påverkar barnen mer än du tror. Försök därför att vara positiv och ge beröm till barnen vid träning, tävling eller match. Då skapas förutsättningar för personlig och idrottslig utveckling. Ditt beröm och din positiva attityd sprider också en god stämning i idrottsgruppen och föreningen.
- Våga agera och säga ifrån om du hör eller ser att någon förälder använder ett negativt språkbruk eller beteende vid sidan av matchen eller tävlingen. Kränkande och nedsättande kommentarer ska inte förekomma inom idrotten!
- Tänk på att det alltid är barnens behov som ska tillgodoses. Respektera barnets målsättning med idrottandet och påtvinga inte dina egna målsättningar.
- Lägg fokus på lekfullhet istället för prestation. Fråga barnet efter varje träning: "Hade du roligt idag?", istället för: "Gick det bra idag?". Resultatfixering skapar kan skapa hierarkier i idrottsgruppen som kan leda till kränkande situationer.
- Det är ledarens roll att leda gruppen och inte föräldrarnas. Lägg dig därför aldrig i träningsupplägget om du inte är ledare. Om du däremot märker att ledarna kränker barnen i sitt ledarskap ska du självklart agera genom att kontakta ansvariga för verksamheten.
- Ta del av och läs föreningens policy för barn- och ungdomsidrott (om en sådan finns). Kontakta huvudansvariga i föreningen om du har några frågor kring policyn. Vilka mål och ambitioner har föreningen med sin barn- och ungdomsverksamhet? Finns det förebyggande insatser mot diskriminering, kränkningar och mobbning?

