

Foreldreposten, hjelpsomhet

Hva vil kunne skje om alle barn lærer seg ferdigheten i å se alt som er bra hos seg selv og andre? Hver måned dette skoleåret skal vi fokusere på viktige egenskaper som vil være nyttige verktøy for oss alle når det gjelder sosial kompetanse. Vi trenger sosial kompetanse for å fungere, få venner, og ha gode relasjoner til andre. Hver måned skal vi ta for oss en egenskap. Først ut måneden skal vi ta for oss karakteregenskapen **hjelpsomhet**. Vi håper dere der



hjemme kan være med på å ha fokus på dette. Det er så lett å glemme å se etter de gode tingene og sette pris på hverandre i en travel hverdag. Det er slik, at det vi fokuserer på, det får vi mer av. Så når vi fokuserer på disse egenskapene, løfter de frem og setter pris på hverandre, vil vi legge til rette for at det blir mer av dette. Elskverdighet, imøtekommenhet

og velvilje er ord som forteller hva hjelpsomhet handler om. Det gjør godt å bli sett og det gjør godt med gode ord. Vi skulle alle hatt et motto: «**Så vennligheter ofte!**»

Vi trenger alle hjelp, til små og store ting. Det blir godt å leve sammen når vi hjelper hverandre. Og når vi kan gjøre dette på en positiv og vennlig måte, oppleves det også godt å få hjelp. Organisasjoner hvor det er normalt å hjelpe hverandre, klarer seg bedre enn konkurrentene. Det finnes mange studier som viser at hjelpsomhet er bra for helse, både for mental og fysisk helse. Hjelpere lever ofte lenger. Det er viktig å skape en hjelpende og støttende kultur, både på skolen, i hjemmet, og i samfunnet generelt. Da må det oppleves trygt, greit og naturlig å be om hjelp når det trengs. Her kan vi hjelpe hverandre. Dere er, som sagt, de viktigste rollemodellene. Skap gode samtaler og verdsett hverandre så alle hører!





Vi er relasjonelle og trenger den støtten vi kan få fra andre. Hjelpsomhet er smittsomt. Er du omgitt av hjelpende mennesker, blir du hjelpsom selv. Hvis du er omgitt av mennesker som er mindre opptatt av å hjelpe andre, blir du også mindre hjelpsom selv. La oss trene på denne egenskapen og bli skikkelig gode på dette.