

UTENFOR?

Å føle seg utenfor er en helt normal følelse. Av nesten 200 spurte, både voksne og barn, opplever ca 56% at de innimellom opplever seg som utenfor. (Blir ikke invitert der de trodde, noen gjør noe de ikke blir spurt om være med på og lignende). 8% kjenner på denne utenfor følelsen flere ganger i uken. Det er flere jenter enn gutter som føler at de er utenfor.

Når en opplever seg som utenfor/utestengt en sjelden gang, er det altså en ganske normal følelse. Dersom noen opplever dette flere ganger i uken, vil det kunne være snakk om mobbing. Da må ofte andre tiltak settes i verk. Husk at det er den som opplever seg som utenfor som eier følelsen.

Hva kan jeg gjøre for ikke bli holdt utenfor?

- For å bli inkludert, må vi også inkludere selv.
- Det kan noen ganger være lettere å selv trekke seg, gjemme seg, gjøre seg usynlig, melde seg ut, velge utenforskap.... Det er allikevel lettere enn å bli avvist- eller frykten for å bli avvist.... –altså for ikke å føle seg utenfor må vi må våge å fronte frykten for å bli avvist.
- Gi andre komplimenter
- Sørg for å være med på noe av det som andre er med på – være med på en fritidsaktivitet. Da har en alltid noe å snakke med de andre om.
- Inviter dem som ønsker å bli invitert – ikke nødvendigvis de mest populære.
- Ikke bruk andre opp – dvs ikke mas på noen hele tiden. Husk du "eier" ingen andre.
- Ikke forvent at du skal ha en venn som bare du har – det er lov å ha flere venner.
- Vær obs på kroppsspråket ditt – hva slags signaler sender du ut? Ser du ut som du har lyst å være med?
- Vi er ikke utenfor, selv om vi ikke får viljen vår.
- Ikke lag for mye styr rundt deg selv
- Noen er "brutne" i lek og stopper ikke. Når de andre får nok, og trenger en pause sier de kanskje at de har blitt utestengt – men det er de kanskje ikke?
- Når du blir invitert i f.eks bursdag - gå dit (med mindre du har svært gode grunner) – da viser du at du vil være en del av fellesskapet.

Hva kan jeg gjøre hvis jeg føler meg utenfor?

- Våge å snakke med noen om at du føler deg utenfor. En voksen du stoler på.
- Oppsøk aktiviteter der de du ønsker å være en del av er.
- Sørg for å være på de arenaer der de andre barna/ungdommene er. Fast fritidsaktivitet, nettkaféen, menigheten, kulturskolen osv.

- Tørr å drøfte høyt om det er verd prisen å velge noe helt annet/ på død og liv være seg selv. Samtidig som vi skal ha rom for alle, så kan man selv gjøre en innsats for å være innenfor. Må man ha grønt hår, hjemmesydd skjørt osv rett etter at man har lagt bak seg en konflikt/ problematikk på skolen?
- Åpenhet om utfordringer! Man får ikke mindre ADHD av å ikke si det! Man blir ikke mindre stigmatisert av å bygge opp om gamle fordommer! Det er å håpe at følgende kan bli like naturlig å si: «Jeg må ha dagsplan og strukturerte dager for jeg har ADHD» «Jeg må ha glutenfritt brød for jeg har Cøliaki.»

Hvordan kan vi være inkluderende?

- Vær mot andre slik du vil at andre skal være mot deg.
- Inviter
- Snakk med
- Voksne som gode rollemodeller



Når du ser en venn som trenger
hjelp og trøst og gode ord,
er det du som har fått sjansen
til å være venn og bror

Når du ser en venn som gråter
for at andre gikk sin vei,
skal du rekke hånden frem
og si: "Kom her og lek med meg"

Sokndal skole 21.09.16