

1. Start med å introdusere temaet og eventuelt fortelje at grunnen til at de skal ha dette er at «Barn som pårørende» er valt ut som tema for Mars – Vondt og vanskeleg på skolen dette året.
2. Vis gjerne først sida [Barn som pårørende - Livet og sånn \(livetogsann.no\)](http://Barn%20som%20p%C3%A5r%C3%B8rande%20-%20Livet%20og%20s%C3%A5nn%20(livetogsann.no)) og gå raskt gjennom kva som ligg i timane til elevane og sidene for dei vaksne. Minn om at dei sender lenke til dette også til heimane.
3. Sett på filmen [Gjør din BIT i møte med barn som pårørende - YouTube](http://Gj%C3%B8r%20din%20BIT%20i%20m%C3%B8te%20med%20barn%20som%20p%C3%A5r%C3%B8rande%20-%20YouTube) Stopp filmen for kvart refleksjonsspørsmål og snakk saman i små grupper nokre få minutt før de ser vidare.
4. Oppsummer filmen ved å gå igjennom bilda dersom tid:



Når du vert klar over at ein elev du har ansvar for er pårørende, er det fint om du gjer din BIT for at eleven skal ha det så bra som mogleg. Det kan du gjere ved å: bekrefte, informere og tole.

Å **bekrefte** handlar om å seie til eleven at du har fått høyre at eleven er i denne situasjonen, fortelje kva du veit og vis at du forstår at dette påverkar eleven i kvardagen. Det kan du gjere med denne type setningar:



- «Eg har fått vite de heime har det litt vanskeleg no.»
- «Det eg har fått høyre er at ...»
- «Eg ville berre du skulle vite at eg veit det, og at eg forstår at dette også gjer noko med deg og korleis du har det.»

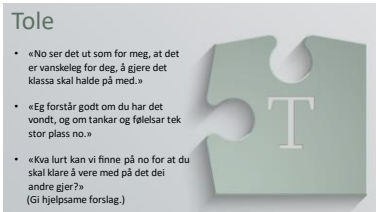
Å **informere** handlar om å fortelje eleven at det er vanleg å få tankar, følelsar og reaksjonar når noko skjer i familien. Og å seie at det er vanleg at dette skjer i skoletida også. Fortelje at nokon opplever det hjulpsamt å ha ein avtale om kva eleven kan gjere om det innimellom blir vanskeleg å konsentrere seg. Og å gi eksempel på kven eleven kan snakke med på skolen. Og kanskje kan du også høyre med eleven om denne vil du skal spørje av og til om korleis det går, eller om eleven sjølv skal vise teikn om hen vil snakke. Dette kan ein gjere med denne type setningar:



- «Det er vanleg å få vonde tankar og følelsar når det er sånn heime. Og desse kan også kome på skolen. Då kan det bli vanskeleg å konsentrere seg»
- «Det er fleire du kan snakke med om sånt her på skolen. Vil du seie frå sjølv om du treng å snakke litt? Eller skal vi prøve å huske å spørje deg av og til?»

- «Skal vi lage eit teikn som betyr at du er opptatt med desse tankane no, og finne ut kva du treng når dei kjem?»

Å **tole** handlar om å vite at det å vere pårørande kan vere smertefullt og at det å bli med inn i eleven sin



smerte også kan vere vondt. Derfor kan det vere naturleg for oss å forsøke å beskytte oss sjølve og eleven med å trøyste eller bagatellisere det som er vondt. Det er fint om både vi og eleven heller øver på å tole å vere litt i desse følelsane. Vi kan vise at vi toler eleven sin smerte ved å validere og vise at vi forstår. Og så kan vi etterpå forsøke å hjelpe eleven inn i ein god aktivitet. Dette kan vi gjere med slike setningar:

- «No ser det ut som for meg, at det er vanskeleg for deg, å gjere det klassa skal halde på med.»
- «Eg forstår godt om du har det vondt, og om tankar og følelsar tek stor plass no.»
- «Kva lurt kan vi finne på no for at du skal klare å vere med på det dei andre gjer?»
(Gi hjelpsame forslag.)

5. Avslutt gjerne med å la lærarane snakke litt med kvarandre i mindre grupper om dette. Korleis



kjennest det for dei å gjere denne biten? Er det slik dei er vande med å gjere det eller er dette nytt eller annleis?

Det er vanleg at vaksne er redde for å gjere noko feil når ein har slike samtalar med barn i sårbare situasjonar. Men ofte vil det vere mykje verre for eleven om du ikkje seier noko i det heile tatt. Så lenge du viser med heile deg, ansikt, kroppsspråk og stemmeleie, at du prøver å forstå korleis dette er for eleven, - og at du gjerne vil hjelpe om det er noko du kan gjere, - så vil dette gå bra.