Velg selv 

Veiledning til foreldre og ledere

*Laget av Blå Kors*

# Sårbare 11-åringer

Lys våken kan være første gang en 11-åring overnatter hjemmefra uten foreldrene sine, eller andre voksne en kjenner godt. Det kan føles spennende, men også skummelt. Det kan være fint å skape et rom der 11-åringene får mulighet til å snakke om hvordan de synes det er å være med på Lys våken, og får sette ord på ulike tanker og spørsmål som dukker opp. En kan for eksempel bruke filmen «Velg Selv», som er en kort film på under 3 minutter, som fungerer godt som en igangsetter for en samtale.

# Samtale med foreldre

I forbindelse med Lys våken kan en ha et møte med foreldrene til 11-åringene. Det kan være i forkant for å invitere og motivere dem til å sende barna sine på tiltaket, eller når de kommer og leverer barna sine i kirken. Det kan også være at en tar en prat med foreldre eller andre frivillige som har meldt seg som hjelpeledere eller nattevakter.

Det kan være fint å informere foreldre om hvordan en har planlagt tiltaket for at det skal være så trygt som mulig, og for at 11-åringene skal føle seg trygge. En kan gjerne oppmuntre foreldrene til å si i fra dersom det er ting en bør vite om, og bed dem om å forberede barna sine hjemme på hva som skal skje. Hvis en har tenkt å bruke filmen «Velg selv» på Lys våken, kan den vises til foreldrene, slik at de vet hva som skal skje. En kan også sende dem lenken til nettsiden for filmen: velgselv.no.

Foreldre og andre frivillige bør gjøres kjent med hvilke regler som gjelder på tiltaket, og hva en skal gjøre dersom noe uforutsett skjer. For å vise at en tar de frivillige på alvor og at en setter krav til hvordan de skal oppføre seg, kan de få utdelt et egenerklæringsskjema som de skal signere på. Se eksempel under Planlegging – Sikkerhet.

# Velg selv

Filmen fra velgselv.no kan brukes på mange måter, til å tematisere ulike spørsmål sammen med 11-åringene på Lys våken.

Fortellingen om da Jesus som 12-åring var alene i tempelet uten mor og far kan også være fin å bruke, fordi det er en fortelling de kan kjenne seg igjen i.

**Forslag til spørsmål etter filmen for å sette i gang samtalen:**

* Hva la du mest merke til i filmen, hva fikk filmen deg til å tenke på?

*Dette spørsmålet er ment å sette i gang refleksjon hos 11-åringene, og kan gi lederen en pekepinn på hva de er opptatt av, og hva det kan være fint å snakke om.*

* Hva kan du snakke med voksne om som er vanskelig? Har du noen voksne du stoler på?

*Dette trenger de ikke å svare høyt på, men kan bare tenke litt på inni seg. Hvordan en bruker dette spørsmålet avhenger litt av hvor godt en kjenner 11-åringene, og hvor trygge de er på hverandre. Det er viktig at en ikke legger opp til at de utleverer noe som er privat, som kan bli ubehagelig for dem selv eller de andre at de forteller.*

* Kan du komme på noen situasjoner der det er bra at barn velger selv, og ikke gjør som de voksne/ foreldrene sier?

*Barn lærer gjerne at de skal være lydige mot sine foreldre og andre voksne. Men det er ikke alltid riktig. Med dette spørsmålet tenkes det særlig på at foreldre eller andre voksne kan presse barn til å gjøre noe som de ikke vil selv. I de fleste situasjoner handler presset om noe som tross alt ikke betyr så mye, men det kan også handle om situasjoner som barn opplever som utfordrende. For eksempel kan det være voksne som gir uønskete klemmer eller andre former for uønsket fysisk berøring. Det kan handle om situasjoner der foreldre utviser dårlig dømmekraft, f.eks. fordi de er syke eller påvirket av alkohol e.l. Noen ganger kan foreldre bruke barn som et pressmiddel mot den andre forelderen, eller tidligere partner. Da kan det være behov for at det er barnet som er «den voksne».*

**Forslag til temaer en kan snakke om etter å ha sett filmen sammen:**

* Dumme voksne
* Mobbing
* Skjermtid
* Kjærester
* Dårlig samvittighet
* Kroppspress
* Grenser
* Rus
* Gruppepress

Tips til aktiviteter knyttet til filmen finner du på: [velgselv.no](http://www.velgselv.no)

# Til deg som er leder på Lys våken

I oppveksten er en avhengig av å ha kloke og trygge voksne rundt seg for å lære å takle de utfordringene en møter. Alle barn og unge er sårbare. Noen har av ulike grunner særlige utfordringer i hverdagen. Hva kan voksne bidra med som 11-åringer kan ha behov for når de deltar på Lys våken?  
  
Velg selv  
Gjennom å stille åpne spørsmål og la barna få undre seg sammen, kan en hjelpe dem til å knytte troen og livet sammen. Det kan være viktig at lederne kommuniserer til 11-åringene at de på mange områder i livet er store nok til å ta egne valg. En kan vise respekt for at de prøver å skape sin egen identitet og finne ut av hvem de er. Samtidig kan en fortelle dem at de ikke behøver å finne ut av alt selv. Hvis de våger å spørre en voksen som de stoler på, kan en få god hjelp. Det meste vil være enklere hvis en tar gode valg sammen med andre, så slipper en å stå alene.  
  
Samtale i trygge rammer  
Å skape trygge rammer for en samtale er avgjørende hvis man vil ha en åpen refleksjon sammen med 11-åringene. Trygge rammer handler blant annet om å ha et godt rom å være i, om å skape trygghet i gruppen, og om tydelige og trygge voksne som leder samtalen.  
  
Et godt rom å være i kan være et ryddig og vakkert rom som er møblert på en innbydende måte, gjerne med et lite bord med hvit duk, et tent stearinlys og en oppslått bibel, plassert slik at alle kan se det. Det må være et sted uten for mye støy og forstyrrelser. Hvis gruppen blir urolig og ufokusert, kan det være fordi noe i rommet oppleves utrygt. Da kan en prøve å endre på noe, som måten stolene er plassert på eller at de voksne sitter i stedet for å stå, eller at en sier eller gjør noe for å gi gruppen hjelp til å falle mer til ro. Uro kan handle om at en er sulten, eller at en tenker på noe uvanlig som har hendt, eller at en av andre grunner ikke er motivert for denne samtalen her og nå. Samtalen bør være i en gruppe som ikke er større enn at alle kan få si noe.  
  
Hvis en åpner opp for å snakke om sårbare temaer, vil det alltid være en risiko for at noen forteller for mye, og snakker om noe som er for privat til å dele i en gruppe. Det kan en forebygge gjennom å lage noen enkle regler sammen for hvordan en vil at samtalen skal være. For eksempel kan reglene være at ingen kan fortelle videre det som noen andre har sagt, at en skal vise hverandre respekt, at de voksne som leder samtalen har lov til å avbryte slik at alle får snakke, og at en må rekke opp hånden hvis en vil si noe. En kan også sende rundt en gjenstand, og si at det bare er den som holder gjenstanden som har lov til å snakke. Og det er lov til å sende den videre uten å si noe. Hvis man på forhånd kjenner til noe som gjør det ekstra krevende for en eller flere i gruppen å snakke om et tema, kan det være lurt å snakke med foreldrene på forhånd, og gjerne ha en kort prat med den det gjelder i forkant av gruppesamtalen.  
  
Å skape tillit kan være en prosess som tar tid. Barn tester grenser, og prøver om voksne er til å stole på. Tydelige og trygge voksne har et avklart forhold til sin egen livsfortelling, og kan kjenne igjen de følelsene som dukker opp i en selv når en leder en samtale. Det kan blant annet handle om en følelse av avmakt fordi en ikke får til den samtalen som en har ønsket seg. Da kan det være bedre å avslutte samtalen tidligere enn tenkt, enn å bli oppkavet og snakke med høy stemme. Eller det kan handle om at én i gruppen kommer med en sårende kommentar til en annen i gruppen, eller om sårende blikk. Da kan gruppelederne bli sinte fordi en identifiserer seg med den som utsettes for kommentarene eller blikkene. Og da er en ikke i stand til å ta tak i det på en konstruktiv måte. Derfor er det fint å være flere ledere sammen, slik at en kan hjelpe hverandre underveis i samtalen for å forstå hva som skjer, og kunne snakke sammen om det etterpå. Det er en måte å lære å bli en bedre gruppeleder på. Noen kan finne ut at de ikke egner seg for å lede denne typen samtaler. Det er også en form for læring. Da kan en overlate denne oppgaven til andre.  
  
Noe av det som kan oppleves mest utfordrende, er å få til en samtale som handler om noe annet enn at gruppen prøver å svare korrekt på ledernes spørsmål. I mange sammenhenger er barn vant til at voksne stiller spørsmål som handler om at de skal gjette hva den voksne tenker på. Det kan ta tid å skape trygghet for at lederne faktisk ønsker at medlemmene i gruppen skal si det de selv mener, og svare kun utifra seg selv. Det er noen ting en kan si i starten av samtalen som kan være til hjelp, for eksempel «Jeg vet ikke alt bare fordi jeg er voksen, vær gjerne uenig med meg! Jeg kan ikke vite hvordan det er å være deg.» Og «du kan spørre om alt, og jeg skal prøve å svare så godt jeg kan. Men det er ikke sikkert jeg kan svare på alt.»  
  
Forebygging og beskyttelsesfaktorer  
Det finnes mye forskning på oppvekst, og på hva som bidrar til økt livskvalitet og hjelp til å takle de utfordringene som livet gir. Når flere av disse faktorene mangler, kan det føre til at en på ulike måter havner utenfor. Det som ofte nevnes som de viktigste beskyttelsesfaktorene er velfungerende familier, gode nærmiljø og skoler med voksne som bryr seg, at en opplever mestring og får anerkjennelse for det en gjør og den en er, og at en har minst én nær venn. Dette kan en bidra på på Lys våken. 11-åringene kan få hjelp til å bli tryggere på seg selv, til å motstå press og lære å bli en god venn som er til å stole på.  
  
Barn trenger trygge voksne med bevissthet om hvilke følelser de formidler gjennom ord og kroppsspråk. Da slipper de å beskytte de voksne, og kan fortelle hvordan de faktisk har det. Barn kan få negative tanker om seg selv, og trenger å bli bekreftet av andre på sin verdi. Barn har ikke ansvar for at de er ensomme eller faller utenfor, og skal ikke oppleve at det er deres skyld. De trenger å høre at det er voksne som skal passe på at de har det bra. At voksne tåler å høre det de forteller. Voksne skal følge med, og gripe inn når barn mobbes eller utestenges. Voksne kan gi dem hjelp til å øve på sosialt samspill og god grensesetting. Ta dem på alvor. Ikke fall for fristelsen til å bagatellisere eller bortforklare når noen er lei seg. Still interesserte og åpne spørsmål. Ta deg tid til å lytte. La dem selv sette ord på hvordan de har det.  
  
Særlig sårbarhet  
11-åringer med særlige utfordringer kan være med som deltakere på Lys våken. Disse har man et særlig ansvar for å se og bekrefte. De særlige utfordringene kan dreie seg om så ulike ting som medfødte tilstander, omsorgssvikt eller rusavhengighet i hjemmet, at de har opplevd eller vært vitne til vold eller seksuelt misbruk, eller at de av ulike grunner trenger ekstra hjelp og oppfølging. Noe en kan se der hvor noe er alvorlig galt, kan være utagerende eller destruktiv atferd, isolasjon, uvanlig seksuell utforskning, tidlig alkoholdebut eller manglende forståelser for normer og grenser.  
  
Personer med en vanskelig oppvekst kan ofte fortelle om voksne som utgjorde en forskjell. Den som spurte, som brydde seg, som så og forstod. Det kan være utfordrende å inkludere særlig sårbare barn i en gruppe. Det kan likevel være verdt å prøve, fordi det kan bety så mye for den enkelte.   
Noen ganger kommer en opp i situasjoner som krever litt ekstra. Da er det viktig å være flere voksne som står sammen. Det kan være å ta vanskelige samtaler med foreldre, eller behov for å melde bekymringer til politi eller barnevern. Noen ganger kommer barn som har fått tillit til en, og forteller de grusomste ting. Da må en våge å tro det de forteller, og klare å møte dem på en god måte, slik at de kan fortelle mer om hvordan de har det. Når de har opplevd voksne som svikter, vil det oppleves som et nytt svik dersom en ikke våger å tro på det en hører, eller dersom en ikke gjør noe. En må kjenne sine egne begrensninger, innhente råd, og vite hvor en kan ta dem med for å få kompetent hjelp.  
  
Våg å være voksen  
11-åringene på Lys våken trenger ikke voksne som vil være kompis eller som tøffer seg. Det skaper utrygghet. De trenger trygge, kristne ledere som tar dem på alvor. Som er bevisste på å bruke makten sin til å skape et inkluderende fellesskap. Som griper inn på en konstruktiv måte når de trenger hjelp til å løse konflikter. Som våger å undre seg om troen og livet sammen med dem. Voksne som er til å stole på, som er håpsbærere og våger å snakke åpent om det vanskelige i livet og troen.

# Les mer:

Brækken, Gaute (red.) «Fokus: Tweens. Trosopplæring for 9-13-åringer». Utgitt på IKO-Forlaget 2017.