

Håndbok til foreldre

Et ressurshefte fra FAU på Engebråten skole



Engebråten skole 2026/2027

Sist oppdatert, 20. mai 2026

Overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen er stor – både for elevene og for oss foreldre og foresatte. For elevene innebærer det nye lærere, ofte større klasser med elever fra et bredere geografisk område, nye fag, nye krav – og karakterer for første gang.

Skolen har gode rutiner og lang erfaring med å håndtere denne overgangen. For oss foreldre handler det om å finne vår rolle på ungdomsskolen: Hvordan kan vi støtte barna, og samtidig bidra til å bygge et godt klassemiljø som skaper trygghet og legger grunnlaget for læring og trivsel?

FAU har samlet erfaringer og gode tips fra foreldre om aktiviteter som styrker klassemiljøet, og laget denne håndboken.

Det viktigste rådet fra FAU er enkelt: **Bli kjent med de andre foreldrene i klassen.** Erfaring viser at klasser der foreldrene har god kontakt, også har et sterkere og tryggere klassemiljø for elevene.

Hva kjennetegner et godt klassemiljø?

Et godt klassemiljø er like viktig for elevene som et godt arbeidsmiljø er for oss voksne. Det handler om trivsel, trygghet og respekt – både i og utenfor klasserommet. Hva som oppleves som et «godt» miljø kan variere, men det finnes noen tydelige kjennetegn som ofte går igjen. Disse kan også ha en motsats som kan være tegn på utfordringer det er verdt å ta tak i.

| Kjennetegn på et godt klassemiljø | Kjennetegn på et dårlig klassemiljø |
|-----------------------------------|--|
| Trygghet – alle får være seg selv | Utrygghet, usikkerhet, krangling, slåssing |
| Inkluderende | Klikker/gjenger, manglende integrering av elever fra ulike barneskoler |
| Lave skuldre | Stress, frykt, FOMO |
| Møter hverandres blikk | Overser hverandre, skuling/blikking |
| Gjensidig respekt | Forakt, nedlatenhet, dømming, overlegen eller dominerende atferd |
| Fellesaktiviteter i friminuttet | «Nesa i mobilen», ensomhet |
| Fellesaktiviteter utenfor skolen | Holder seg kun med gamle venner |

Kom raskt i gang på første foreldremøte

Det første foreldremøtet i 8. trinn er en gyllen anledning til å etablere gode rammer for samarbeid og klassemiljø. Her er tre grep som gir dere en flyving start:

Etabler Spond-gruppe

Spond fungerer godt til å kommunisere med foreldrene i klassen, dele informasjon og avtale aktiviteter.

- **Ansvar:** Klassekontakt
- **Slik gjør dere:** Klassekontakten oppretter en gruppe i Spond og skriver koden på tavla. Foresatte melder seg inn i gruppen.

Etabler klassekasse

En klassekasse gjør det enkelt å dekke småkostnader til aktiviteter og oppmerksomhet til lærerne.

- **Ansvar:** Klassekontakt
- **Slik gjør dere:** Send en melding i Spond med oppfordring til å bidra via Vipps.
- **Anbefalt beløp:** 100–200 kroner per familie.

- **Viktig:** Innbetaling er helt frivillig.

Kom raskt i gang med årstidsgrupper

Årstidsgruppene organiserer sosiale treff gjennom året. Start med en enkel høstaktivitet.

- **Ansvar:** Høstgruppa
- **Slik gjør dere:** Bli igjen etter foreldremøtet for et kort planleggingsmøte. Bestem aktivitet, sett dato og opprett arrangement i Spond.
- **Tips:** Velg noe enkelt og lavterskel, for eksempel en tur i marka eller et uformelt treff på skolen.

Årstidsgrupper

Hvorfor: Gjør det lettere for ungdommene – og foreldrene – å bli kjent, og styrker de gode sosiale strukturene.

- På første foreldremøte deler lærerne ofte klassen inn i fire grupper (høst, vinter, vår, sommer).
- Hver gruppe har ansvar for å arrangere en samling for klassen.
- Arrangementet kan være for ungdommene, for både ungdommer og foreldre, eller kun for foreldrene.
- Aktiviteter kan være alt fra bowling, minigolf og grilling i parken – til gratis alternativer som å låne skolens lokaler.

Klassefester

Hvorfor: Skaper felles opplevelser utenfor skolen og styrker samholdet.

- Kan arrangeres i forbindelse med bursdager, temadager eller merkedager som Halloween.
- Husk at enkelte elever har egne planer på merkedager som Halloween, så det kan være lurt å avklare interessen i forkant – gjerne i dialog med elevene.
- Hvis man ikke har plass hjemme, kan man f.eks. låne kafeen på Trikkehallen på Kjelsås gratis til bursdagsfeiring (trikkehallen.no/bursdag).

Bursdagsfeiringer

Hvorfor: Viktig sosial arena – men kan være krevende å organisere på ungdomsskolen.

- Noen velger å arrangere felles bursdagsfester for hele klassen, eller for bare gutter/jenter.
- Andre inviterer både klassekamerater og venner utenfor klassen, eller holder mindre, private feiringer.
- Det finnes ingen fasit – men det er lurt at foreldrene snakker med ungdommen om hvem som inviteres, for å unngå uheldige ekskluderinger.

Foreldretreff

Hvorfor: God måte for foreldre å bli kjent med hverandre – ofte veldig hyggelig!

- Kan arrangeres hjemme hos noen eller på et lokalt sted med mat og drikke.
- Noen velger egne treff for jenteforeldre/guteforeldre.

- Husk å ta hensyn til at ikke alle elever har både mor og far, og tenk inkluderende i planleggingen. Noen liker godt å møtes til fest, mens andre til alkoholfrie treff som foreldrekafe eller tur.

Pris og finansiering av aktiviteter

Det er viktig at klassearrangementer er inkluderende, både sosialt og økonomisk. Målet bør være å skape fellesskap uten at kostnaden blir en barriere for deltakelse.

Anbefalinger:

- Legg opp til aktiviteter som er rimelige, gratis eller har fleksibel kostnad.
- Det er ikke nødvendig at alt er gratis, men det bør finnes et alternativ slik at alle kan delta.
- Vurder å variere mellom helt kostnadsfrie aktiviteter og enkelte betalte arrangementer.

Klassekasse – et nyttig verktøy:

- Bruk av klassekassen gjør at deltakerbetaling ikke må håndteres for hvert enkelt arrangement, og reduserer risikoen for at noen må stå over av økonomiske grunner.

Tips for å holde kostnadene nede:

- Bruk gratis lokaler, som skolens lokaler.
- Samarbeid med parallellklasser om arrangementer for å dele kostnader.
- Planlegg i god tid, slik at man kan finne gode og rimelige løsninger.

Forslag til aktiviteter

Årstidsgruppene og klassekontaktene kan velge aktiviteter som passer for årstid, budsjett og gruppens behov. Her er noen ideer som kan tilpasses

| Aktivitet | Sesong | Kostnad | For hvem | Kort beskrivelse |
|---|---------------------|--------------------|-------------------|---|
| Samling på skolen | Hele året | Gratis | Elever + foreldre | <p>Gratis og praktisk – skolens personalrom kan lånes for hele klassen (foreldre og elever). Passer godt til juleavslutning, vintertreff eller felles samlinger.</p> <p>Eksempel: Ta med kaker, kaffe og saft, ordne med kopper og tallerkener, og lag quiz eller annen enkel underholdning. Prosjektor finnes i rommet.</p> |
| Gåtur i marka | Hele året | Gratis | Elever + foreldre | <p>Fine turer hele året, f.eks. Ullevålseter fra Sognsvann, eller Øyungen fra Skar leir (med bålpølser eller kanelbolle). Kortere alternativer: Trollvann eller Langsetløkka.</p> |
| Overnattingstur – hytte | Hele året | 150–400 kr pr pers | Elever | <p>Gir gode fellesopplevelser, men krever mer planlegging og noe budsjett. Det er noen større hytter i marka og denne typen turer kan gjennomføres hele året.</p> <ul style="list-style-type: none">• Speiderhytta i Østmarka: https://oslospeiderne.no/hytter/• Nydalshytta https://ut.no/hytte/10595/nydalshytta• Sørlandshytta: https://sorlandslaget.no/66-2/• Korsvollhytta: https://www.korsvollil.no/next/p/63873/korsvollhytta• Seteren gård: https://www.dnt.no/hytter/betjente/seteren-gard/ <p>Eksempel: En arrangementskomite, som ledes av noen voksne, tar ansvar for å booke hytte, organisere turen og gjøre innkjøp. Reise til hytta lørdag formiddag (ta med matpakke til turen) og middag lages på hytta på kvelden, som felles aktivitet. Søndag er det felles frokost, utvask og retur.</p> |
| Overnattingstur – telt (Oslofjorden) | Sen vår–tidlig høst | Gratis–lav | Elever | <p>Rimelig og spennende alternativ, best på sommeren. Det er (tilnærmet) gratis, men krever litt organisering. Denne turen passer best på sen vår/sommeren eller tidlig høst.</p> <ul style="list-style-type: none">• Langøyene: https://www.oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/tur-og-friluftsliv/badeplasser-og-temperaturer/langoyene/#gref• Håøya: https://www.visitgreateroslo.com/no/drobak-og-oscarsborg/artikler/haoya--oslofjordens-oyperle/ <p>Eksempel: En arrangementskomite, som ledes av noen voksne, tar ansvar for å ordne med logistikk med tanke på reise og hjelpe til med hvis det er noen som mangler telt. Kan organiseres med felles</p> |

| | | | | |
|---|----------------|-----------------|----------------------|---|
| | | | | mat eller at alle tar med egen mat. Reise ut på lørdag formiddag, med retur på søndag etter frokost. |
| Samling på Frysja | Vår– sommer | Gratis | Elever + foreldre | <p>Perfekt for en samling på våren og sommeren, til for eksempel en sommeravslutning. Det kan enten arrangeres på sletta ved volleyballbanene eller nede ved badeplassen.</p> <p>Eksempel: Ta med litt kaker, kaffe og saft. For «underholdning», så kan man ta med en ball, eller ta et bad, hvis været tillater det.</p> |
| Klassefest | Hele året | Lav– middels | Elever | Temafest, bursdagsfest, evt. Trikkehallen som gratis lokale. |
| Bowling / minigolf / Fangene på fortet | Hele året | Middels | Elever | Betalt aktivitet – avklar i foreldregruppa. |
| Foreldretreff | Hele året | Lav– middels | Foreldre | Møte hjemme eller på lokalt spisested, evt. med tema. |