

TEMA FOR FORELDREMØTER VÅREN 2026

På FAU-møtet i februar i år hadde vi besøk av helsesykepleier på Engebråten skole. Hun beskrev at helsesykepleierne opplever store endringer i ungdomsgruppen de siste 10 årene. Det er særlig to områder som peker seg ut

- 1) Stress i forhold til prestasjoner (for eksempel skoleprestasjoner). Mange er veldig engstelige for ikke å få gode resultater - og konsekvensene av dette
- 2) Ungdommene tåler mindre ubehag enn tidligere. Helsesykepleier beskrev at flere ungdommer nå får fritak for ting de gruer seg til i skolehverdagen, at ungdommer blir sykmeldt fra å delta på eksamen og trenger mye støtte i situasjoner som tidligere kull håndterte selv.

Oppsummert opplever helsesykepleierne dagens ungdommer som mindre robuste.

Helsesykepleiere er en yrkesgruppe som treffer alle barn med jevne mellomrom. De er derfor i en unik posisjon til å fange opp endringer når det gjelder hva som kjennetegner ulike årskull av både barn og foreldre. FAU har i etterkant diskutert unges sårbarhet i forhold til stress, press og ubehag og hvordan vi kan bidra til å ruste de unge til å stå i livets opp og nedturer. Man kan tenke på robusthet som en muskel og at barn må øve på å stå i store og små vanskeligheter for å bli robuste. Det viktige spørsmålet er hvordan vi som foreldre kan legge til rette for trening av denne muskelen.

Målet med å bringe dette inn som et tema på foreldremøtene er økt refleksjon. Vi tror det er viktig å bringe dette inn med en åpen og undrende tilnærming. Å være foreldre er noe av viktigste de fleste av oss er, og noe vi gjerne vil få til på en god måte.

Dersom vi har klart å fremme nysgjerrighet hos foreldre, slik at vi går hjem og tenker litt mer over hvordan vi forholder oss til egne barn, har vi fått til noe viktig.

Vi har laget noen problemstillinger

1. **Er dette noe du som forelder har tenkt på selv – opplever du dagens ungdom/egen ungdom som lite robust?**
2. **Hvordan forstår du at ungdommer i dag har lavere terskel for å oppleve noe som ubehagelig – hva tror du det har sammenheng med?**
3. **På hvilke måter kan vi som foreldre påvirke ungdommens evne til å hankses med smått og stort ubehag?**

Vi foreslår at dere snur dere til sidemannen og bruker 4 minutter på å diskutere dette (enten 1 spørsmål om gangen, før en kort utveksling i plenum eller 6 minutter til diskusjon og deretter 7 minutter til felles utveksling).

Definisjon av robust:

Ifølge ordboken betyr det at noe er sterkt, hardført, solid eller tåler stor påkjenning og belastning uten å svikte. Synonymer er solid, kraftig, motstandsdyktig, stødig, sunn.

Betyr ikke at vonde opplevelser bare skal prelle av eller ikke gjøre inntrykk, men at man kan skille lite fra stort, søke trøst og støtte ved behov framfor å unngå det som skremmer eller gjør vondt, stå greit i hverdagens opp og nedturer, si i fra og tåle stress.

Å ha motstandskraft

God selvfølelse

Evnen til å gjenkjenne egne følelser

Å bygge robuste barn handler om å gi dem trygg tilknytning, rom for å føle og mestringsopplevelser gjennom å håndtere motgang. Det betyr ikke å skjerme dem, men å lære dem å tåle vonde følelser, sette grenser med varme, og la dem prøve selv.