

Vennskap

Vennskap betyr mye for livskvaliteten. Lykkelig er den som har tilhørighet til en syklubb, et tippelag, et sangkor eller en god arbeidsplass! Det er gøy, samlende – og nødvendig. For mange er vennskap og relasjoner noe en ikke tenker på, og tar for gitt. For andre kanskje en uoppnåelig drøm, og noe som er vanskelig.

Forskning viser at vennskap virker forebyggende både på fysiske og psykiske vansker. Vennskap og gode relasjoner er en viktig buffer for å forhindre mobbing. I disse dager er det mange barn og unge som trer inn i nye felleskap. Barnehagestart, skolestart, overgang fra barneskole til ungdomsskole og videregående og høyere utdanning – det betyr at nye relasjoner og vennskap skal etableres. Heldigvis lykkes de fleste med å finne noen, eller de blir funnet selv.

Lærere i skole og barnehage involveres i arbeid med vennerelasjoner hele tiden. Noen barn og ungdommer har vansker med å skaffe seg venner, de våger seg ikke frampå eller de blir ikke valgt av andre. Da prøver de voksne å hjelpe til. Et problem de voksne støter på, er at man ikke kan tvinge noen til å bli venner. De mest populære å bli venner med, er de som har såkalt prososial adferd, som deler, som trøster og hjelper andre. Å kunne regulere følelsene sine og hemme impulser er viktige ferdigheter for å få venner. Barn med språkvansker har vansker med å forstå og å gjøre seg forstått. De aller fleste barn tilegner seg disse ferdighetene – lært av foreldre, lærere – eller kanskje «av seg selv». I de tilfellene der vennerelasjoner ikke fungerer, fortviles både lærere og foreldre.

I barnehagen trenes det på å lære barna å invitere seg inn i lek, og å invitere andre inn i lek. Barna blir tidlig trent til å inkludere andre og å inkludere seg selv. Den sosiale kompetansen er fortsatt en viktig del av opplæringen, selv om kravene til annen læring får mest oppmerksomhet.

Ungdom er sterkt opptatt av vennene sine. De gjør mye for ikke å skille seg ut. Voksne er skeptiske og kritiske til gruppepress og særlig hvis man opplever negativ innflytelse i venneflokken. Men; det er faktisk sunt for helsa å ville knytte seg til andre. Forskning har vist at ungdom som har nære, gode vennskap og er innstilt på å passe inn med jevnaldrende i ungdomsårene, har bedre helse når de blir voksne. I tidligere tider betydde det å være adskilt fra de andre, - fra flokken - den visse død. Man var avhengig av hverandre for å overleve. Kanskje viser ungdommen kun fram gamle urinstinkter når de er mer opptatt av «likes» og ikke å skille seg ut, enn å være flinke på skolen?

Konflikter er en unngåelig og nødvendig del av vennskap og relasjoner. Utestengelse, fortvilelse over å ikke få være med, sorg over ikke å bli «valgt» - mange – altfor mange dersom man skal stole på diverse undersøkelser sliter med å føle seg utenfor. Selvstendighet og individualitet er det viktigste i samfunnet vårt nå. Og dessverre med den konsekvens at mange opplever ensomhet og stress.

Ensomhet, lav selvfølelse og å tro at man ikke er likt er ikke godt. Det er vanskelig å komme ut av det. Å innrømme at man er ensom er ikke kult. Men man må begynne med å innrømme, hvis man vil få det bedre. Dessverre er det ikke bare å knipse med fingrene, og så er den gode selvfølelsen og bestevenner på plass. Det er lurt å få hjelp til å rydde i negative tanker og vonde følelser. Helsesøster, en rådgiver, ei tante eller en lærer – det finnes noen som kan hjelpe til – hvis man ber om hjelp.

Mange går ut og inn av vennskap, man krangler og finner tilbake til hverandre – eller man finner at man ikke kan stole på hverandre og vennskap brytes. Begge deler er ganske vanlig, og ikke unaturlig. Enkelte ganger blir dette tolket til å være mobbing, mens det like gjerne er uttrykk for løsrivelse og selvstendigjøring. Noen holder andre utenfor for å styrke sin posisjon i venneflokken. Det er både u hensiktsmessig for en selv og ubehagelig for andre.

Et samfunn som har trygge personer som føler seg akseptert, er et bra samfunn. Vi som jobber med oppvekst må ha det som mål. Men innsatsen starter i de nære relasjonene, i familien eller i nabolaget for den saks skyld. Voksne som bidrar til å bygge selvfølelse og trygghet, bidrar også til å skape vennskap og et godt samfunn.

Øivind Svensen, rektor Auli skole

