



FØRSTE LINJE: Kristin Grytnes-Borgen (t.h.) er sosiallærer på Granly, og jobber tett sammen med helsesykepleier Line Nilsen.

FOTO: TRUDE BRÆNNE LARSEN

– Min største frykt er at noen skal gå under radaren min

Lærer å sortere tanker

Mange barn har det ekstra tungt i koronaitida. Sosiallærer Kristin Grytnes-Borgen er opptatt av å være der for elevene når de trenger det. Da må hun være villig til å prøve nye metoder.

TRUDE BRÆNNE LARSEN
trude.b.larsen@jengangeren.no

Alle på Granly skole vet hvem sosiallærer Kristin er. De glemmer ikke da hun kom rundt til alle klassene utkledd som hund.

– Jeg bleiffet og rullet meg på gulvet, forteller hun leende. – Det gjorde inntrykk på barna. Alle husker «Fido». Nå er det ingen som ikke vet hvem sosiallæreren er.

Helsesykepleier Line Nilsen har ikke prøvd den metoden, men liker at Kristin har vært kreativ for å være synlig og tilgjengelig.

Felles for begge er at de er genuint opptatt av å være der for barna når de trenger det mest. Begge har også merket økt pågang under koronapandemien.

Da skolen var helt nedstengt ble det mange samtaler på Teams, forteller Kristin.

– Både barna selv og foreldrene tar kontakt, supplerer Line. – Men under nedstengingen var det en betydelig nedgang i antall henvendelser, særlig fra foreldrene, for min del. Det er synd. Det er viktig å få fram at vi er på jobb hver dag, selv om skolen er stengt.

Senker terskelen

Kristin innså at hun måtte tenke nytt, og opprettet en chat-tjeneste.

– En slik chat gjør at terskelen for å ta kontakt blir veldig lav. Fra og med neste torsdag kommer jeg til å sitte klar på chatten fast hver torsdag fra klokka 14.30 til 15.30. Vi ser jo at det er et behov. Jeg vil at elevene skal vite at jeg er der, og at jeg har tid til dem.

– Hva slags temaer er det elevene tar opp?

– Det går mye på savn. Sorg og savn, ensomhet og isolasjon. Særlig jentene gir uttrykk for at de savner nærhet. En jente skrev til meg: «Å chatte med deg, er i alle fall noe», sier Kristin. Det er tydelig at slike uttrykk gir inntrykk på henne.

Til vanlig følger hun særlig opp de sårbare elevene, men hun begrenser seg ikke til det.

– Jeg tok en runde da jeg besøkte alle en fjerdeklasse og flere kohorter i sjunde, for å spør-

re dem: «Hvordan er det å være barn, nå under koronaitida?» Jeg fikk inntrykk av at mange gutter opprettholder sosial kontakt gjennom gaming og spill, mens jentene gir uttrykk for at de savner fysiske møter. Men selvfølgelig er det også mange jenter som gamer, og mange gutter som er svært glad for å se igjen kompisene på skolen. Mange av barna blir også litt tiltaksløse av å ha så mye tid uten noe å bruke den på.

Flere engstelige barn

– Jeg er så redd for at noen skal gå under radaren min, sier Kristin. – Særlig da skolen var helt stengt. Når man treffer folk i virkeligheten er det lettere å fange opp de små tegnene. Det ser man ikke så lett gjennom et bilde på en PC-skjerm.

Selv om de fleste elevene uttrykker enorm glede over å få lov til å være på skolen igjen, merker helsesykepleier Line en urovekkende tendens som viser at ikke alle føler det slik.

– Jeg ser en økning av barn som synes det er vanskelig å komme tilbake på skolen. Skolehverdagen nå er jo alt annet enn normal, med krav til avstand, inndeling i kohorter og stadig nye endringer på timeplanen. For enkelte oppleves dette uforutsigbart, forteller

hun. – I denne spesielle tiden vi er i nå er det ekstra viktig at foresatte har lav terskel for å ta kontakt for hjelp og støtte. I Skolehelsetjenesten har vi også en økning i antall henvendelser til Familiehuset.

– Vi er veldig heldige som har Steinar H. Nielsen fra Familiehuset her på skolen hver torsdag, samtykker Kristin.

– Vi jobber med et prosjekt rettet mot elevgruppen på 3. trinn. Det går ut på det vi kaller «psykologisk førstehjelp», som også er en hjelp til selvhjelp. Som verkøy for å snu negative tanker bruker vi «hjelpemåden». Tommeleire representerer situasjonen man er redd for, pekefingeren symboliserer hva man føler når man er i situasjonen man kvier seg for. Langfingeren er det vi kaller «de røde tankene» – det vil si tanker som: «Jeg kommer ikke til å greie det! Dette klarer jeg ikke!» Følelser er naturlig og viktig, men av og til kan det bli vanskelig å sortere dem. Grønne tanker er de positive tankene man klarer å hente fram, til tross for en krevende situasjon.

– Lilefingeren handler om løsninger. «Hva kan jeg gjøre

selv for å løse dette?» Mens håndflaten åpner det viktige spørsmålet: «Hvem kan hjelpe meg med dette», forklarer Kristin entusiastisk.

– Du kan kalle det et ryddesystem for tanker og følelser, skyter Line inn.

Slik hjelper du barna selv

– Hva kan vi voksne gjøre for å hjelpe våre egne barn eller barnebarn til å få det bedre?

Kristin tenker seg om.

– Jeg tror det er viktig å være ærlig med barna. Det er ikke alltid vi kan svare på alt. Vi vet ikke når pandemien er over. Så tror jeg også det hjelper å være bevisst på hvordan man selv håndterer situasjonen. Ta bare noe så enkelt som å komme seg ut av plassen og kle på seg, selv om man ikke skal på jobb. Jeg tror også det hjelper å skrive en liste over ting man liker å gjøre. Sånt er lett å glemme, hvis man er litt langt nede selv.

– Jeg tror på viktigheten av å tørre å sette ord på sammen med barna at dette er en krevende tid, men det vil gå bra! Barna gjennomskuer oss, og blir trygge når vi er til stede og nærværende. Kanskje man kan gå på jakt etter de grønne, gode tankene sammen. Humor og de små gledene er kjempeviktig i denne rare tiden.