

Hjælp dit barn igennem årets

Efterskolen kan både være nye oplevelser, nære venskaber og en grå hverdag i november. Lær at forstå de følelsesmæssige reaktioner, dit barn kan have i løbet af året, og få gode råd til, hvordan du bedst støtter dit efterskolebarn.

TEKST Louise Wethke Buch, lb@efterskolerne.dk
ILLUSTRATION e-Types, Freepik



op-



1. august

Tvivlen kan melde sig

Ugen op til første skoledag på efterskolen er de fleste unge både nervøse og spændte, men for nogle begynder tvivlen også at melde sig. Mens dit barn pakker taskerne, kan han eller hun følge med i, at der foregår et helt andet ungdomsliv blandt vennerne, som flyver i forskellige retninger på ungdomsuddannelser, til udlandet eller på andre efterskoler. For dit barn kan det føles som at stå på perronen og se de andre tog køre forbi, mens dit barn skal alene med det sidste tog. Mens du som forælder har mest fokus på, hvordan I får cyklen og tørrestativet med hen til efterskolen, kan dit barn tænke: 'Jeg håber, mit tog er det rigtige, for ellers er de andre kørt'. Du kan hjælpe dit barn ved at italesætte, at det er helt normalt at få kolde fødder lige inden, der sker så stor en forandring i dit barns hverdag og tale åbent om de bekymringer, dit barn har.

Træt og på overarbejde

De første 14 dage har efterskolen planlagt en masse aktiviteter for at ryste eleverne sammen. De unge er ofte trætte og overvældede af de mange nye indtryk, og de kan reagere fra det ene yderpunkt til det andet. Nogle elsker, at der sker en masse nyt, mens andre er mere tilbageholdende og har brug for at se det hele lidt an. Begge reaktioner er helt normale. Ud over at have skiftet skole er dit barn også flyttet hjemmefra i en ung alder. Dit barn er på overarbejde hele tiden og skal finde ud af alt fra, hvor spisesalen ligger til navnene på de andre i kontaktgruppen, og hvem der kan blive den nye bedste ven. Hvis du får et overtræt og udmattet barn i røret, hjælper du bedst dit barn ved at vise forståelse og lytte frem for at sige, at det går over. Prøv at sætte dig i dit barns sted, og forestil dig, at du selv var startet på et helt nyt job i en ny by med fuldt program fra 7-23 hver dag, og hvor du i øvrigt skulle dele værelse med andre.

Første skoledag

og nedture

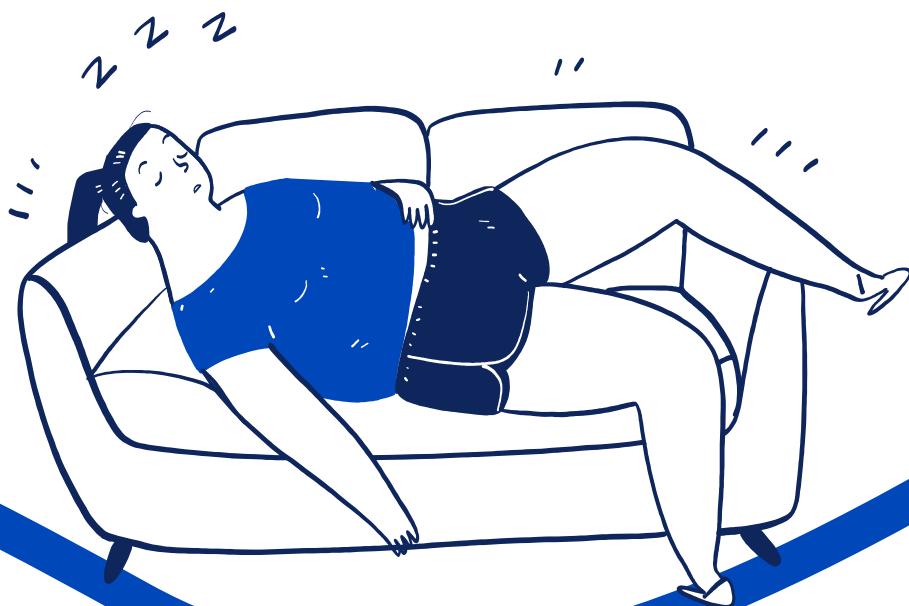
Savner trygheden derhjemme

Hvis den første tid på efterskolen er præget af hjemve, kan det for mange efterskoleelever føles nemmere at flygte frem for at stå igennem de første hårde uger. I stedet for at hjælpe dit barn med at pakke taskerne og tage hjem, er det vigtigt, at du hjælper dit barn med at holde ud. Alt på efterskolen er nyt, ingen kender hinanden i starten, og dit barn kan føle, at han eller hun er den eneste, der ikke har fundet venner endnu. I den situation er det nemmere at beskytte sig selv ved at sige: 'Efterskolen er alligevel ikke noget for mig!' Det er hårdt at få et barn i røret, der er ked af det og vil hjem, men du skal huske, at det kun er et øjebliksbillede af, hvordan det går. Dit barn ringer kun hjem, når han eller hun sidder på værelset og savner det trygge og velkendte derhjemme, ikke når der er aktiviteter i hallen, eller når dit barn sidder i hyggelokkene på efterskolen sammen med vennerne. Når dit barn ringer hjem og er ked af det, er det i virkeligheden ikke for at få råd, men for at blive lyttet til. Hvis dit barn har slem hjemve, er det en god idé at tage fat i kontaktlæreren, som er vant til at håndtere hjemve og kan hjælpe med at skabe nogle rammer for, hvordan I sammen kommer bedst igennem det.

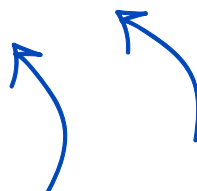
Intet nyt er godt nyt!

For mange forældre opstår der en tomhed i hjemmet, efter barnet er flyttet på efterskole, og det er helt naturligt at vise kærlighed ved at sende sms'er eller at ringe for at høre, hvordan det går. I mellemtiden er dit barn ved at sugе alt det nye til sig, og dit barn har ikke brug for at rette blikket hjemad imens. Tillykke! Hvis du ikke hører noget, har dit barn det godt, og der er andet, der er meget mere vigtigt end at svare mor eller far. Som forælder kan det være smertefuldt, at der pludselig er andre voksne, dit barn er tryk ved, eller at dit barn ikke længere har brug for, at du husker ham eller hende på at pakke sportstasken eller lave lektier. Du skal vænne dig til, at din forælderrolle er sat på pause i et år, mens dit barn lærer at klare sig selv. Det bedste, du kan gøre, er at sige: 'Det er dit år, og du skal ikke føle dig forpligtet til at ringe eller skrive hjem hver dag.'





1. september

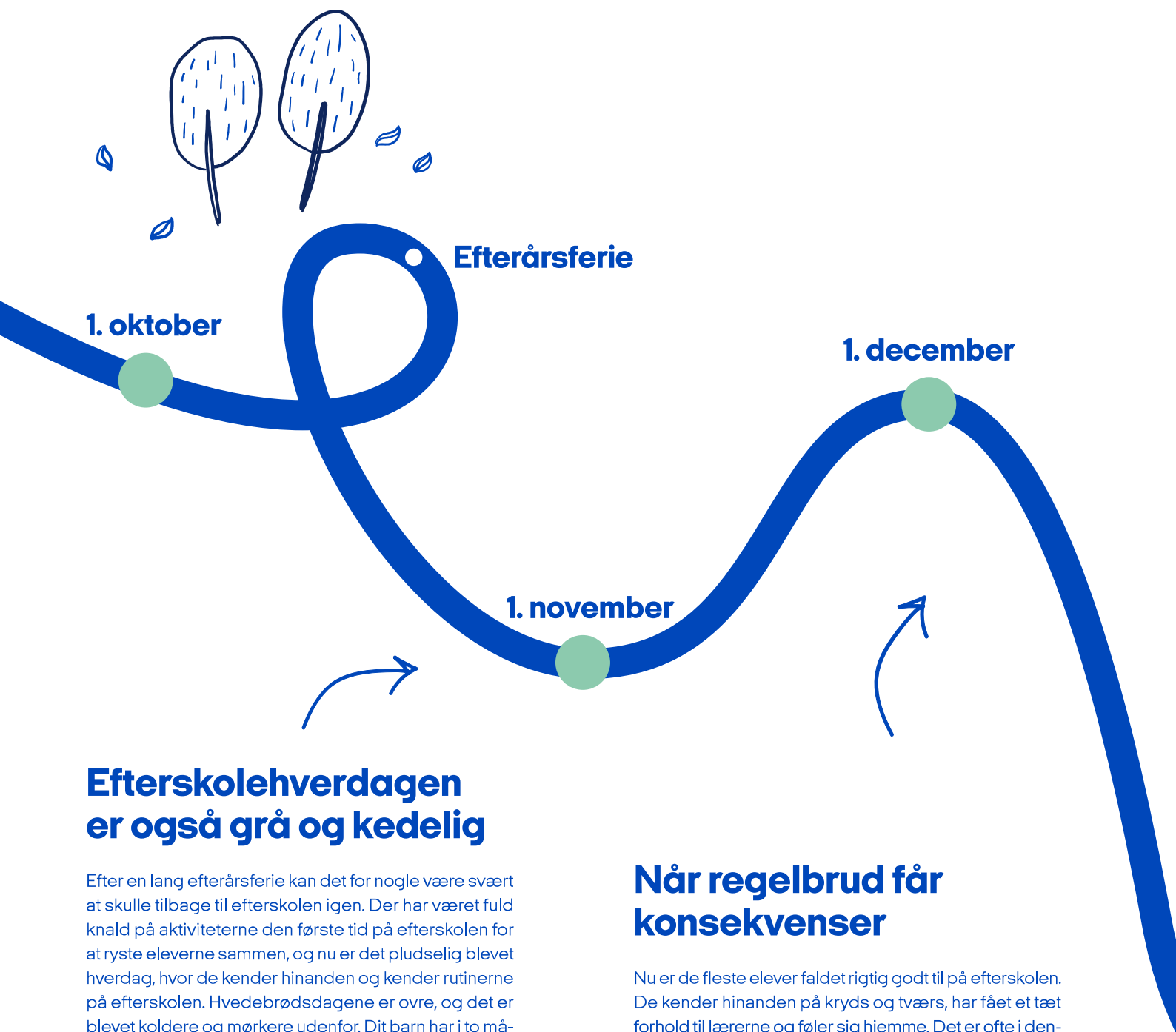


Hjemmeweekend bag lukket værelsesdør

Der er typisk forskellige forventninger til, hvad der skal ske, når dit barn er hjemme i weekenden. Du har glædet dig til at være sammen med dit barn og høre alt, hvad der er sket på efterskolen. Dit barn har derimod brug for ro, og du vil måske opleve, at dit barn går ind på værelset og lukker døren. Inden du spørger, om der er noget galt, skal du huske at lave regnestykket: Dit barn er hjemme i 48 timer og sover ca. 20 timer. Resten af tiden er dit barn træt, fordi han eller hun ikke har været et sekund alene på efterskolen. Dit barn skal nå at se vennerne hjemme fra, og hvis dit barn er skilsmissebarn, skal han eller hun måske også nå at se både mor og far de få timer, der er tilbage af weekenden. Det bedste, du kan gøre, er at give din teenager plads, være fleksibel og nyde hver time, I har sammen, i stedet for at forvente mere, end dit barn har overskud til. Hvis dit barn er skilsmissebarn, kan begge forældre hjælpe ved at have forståelse for, at de faste weekendaftaler bliver mere fleksible, mens barnet er på efterskole. Samtidig er det vigtigt at holde fast i de regler og huslige pligter, som I plejer at have derhjemme. Hvis dit barn bliver en slags gæst i hjemmet i et år, bliver det rigtig svært for både dit barn og hele familien, når dit barn flytter hjem fra efterskolen igen.

Søndag kan være svær

Nogle kan slet ikke vente med at komme tilbage på efterskolen efter en hjemmeweekend, mens søndag kan være en rigtig svær dag for andre i starten. Dit barn har været hjemme i trygge rammer en hel weekend og skal pludselig tilbage til efterskolen, hvor alt stadig er nyt og utrygt. Mange forældre vil af et godt hjerte gerne selv køre barnet på efterskole, men du hjælper bedst dit barn ved at lave kørselsaftaler eller aftaler om at mødes ved bussen eller toget, så de er et par stykker, der følges ad. Det forpligter på en anden måde til at komme afsted, og samtidig starter efterskolelivet og samtalerne allerede på bagsædet af bilen, i toget eller bussen. Når gruppen bliver sat af på efterskolens gårdsplads, føles det heller ikke helt så utrygt, når de går ind i samlet flok.



Efterskolehverdagen er også grå og kedelig

Efter en lang efterårsferie kan det for nogle være svært at skulle tilbage til efterskolen igen. Der har været fuld knald på aktiviteterne den første tid på efterskolen for at ryste eleverne sammen, og nu er det pludselig blevet hverdag, hvor de kender hinanden og kender rutinerne på efterskolen. Hvedebrødsdagene er ovre, og det er blevet koldere og mørkere udenfor. Dit barn har i to måneder anstrengt sig for at vise de bedste sider af sig selv, og nu kan dit barn ikke opretholde facaden læn- gere. Perioden efter efterårsferien kan også være svært for dig som forælder, fordi det er hos dig, dit barn søger tryk- ked og fortæller om det, der er svært. Som forælder kan du hjælpe ved at italesætte, at hverdagen også er en del af det at gå på efterskole, og at efterskolelivet ikke kan blive ved med at være nyt og spændende. Spørg ind til, hvad dit barn tror, han eller hun selv kan være med til at gøre for at ændre situationen.

Når regelbrud får konsekvenser

Nu er de fleste elever faldet rigtig godt til på efterskolen. De kender hinanden på kryds og tværs, har fået et tæt forhold til lærerne og føler sig hjemme. Det er ofte i denne periode, at nogle elever begynder at udfordre reglerne på efterskolen. Det kan være alt fra ikke at møde op til køkkentjansen til at lave natterend eller drikke alkohol. I den alder er det helt normalt at prøve grænser af, men på efterskolen er der nødt til at være konsekvenser, når reglerne bliver overtrådt. Selvom alle elever kender reglerne, bliver de alligevel overraskede, når regelbrud får konsekvenser for dem eller deres venner. Hvis dit barn overtræder efterskolens regler, kan det føles lige så frustrerende for dig som forælder. Her er du nødt til at have tillid til efterskolen, og til at skolen træffer det valg, der er bedst for dit barn og fællesskabet på efterskolen.

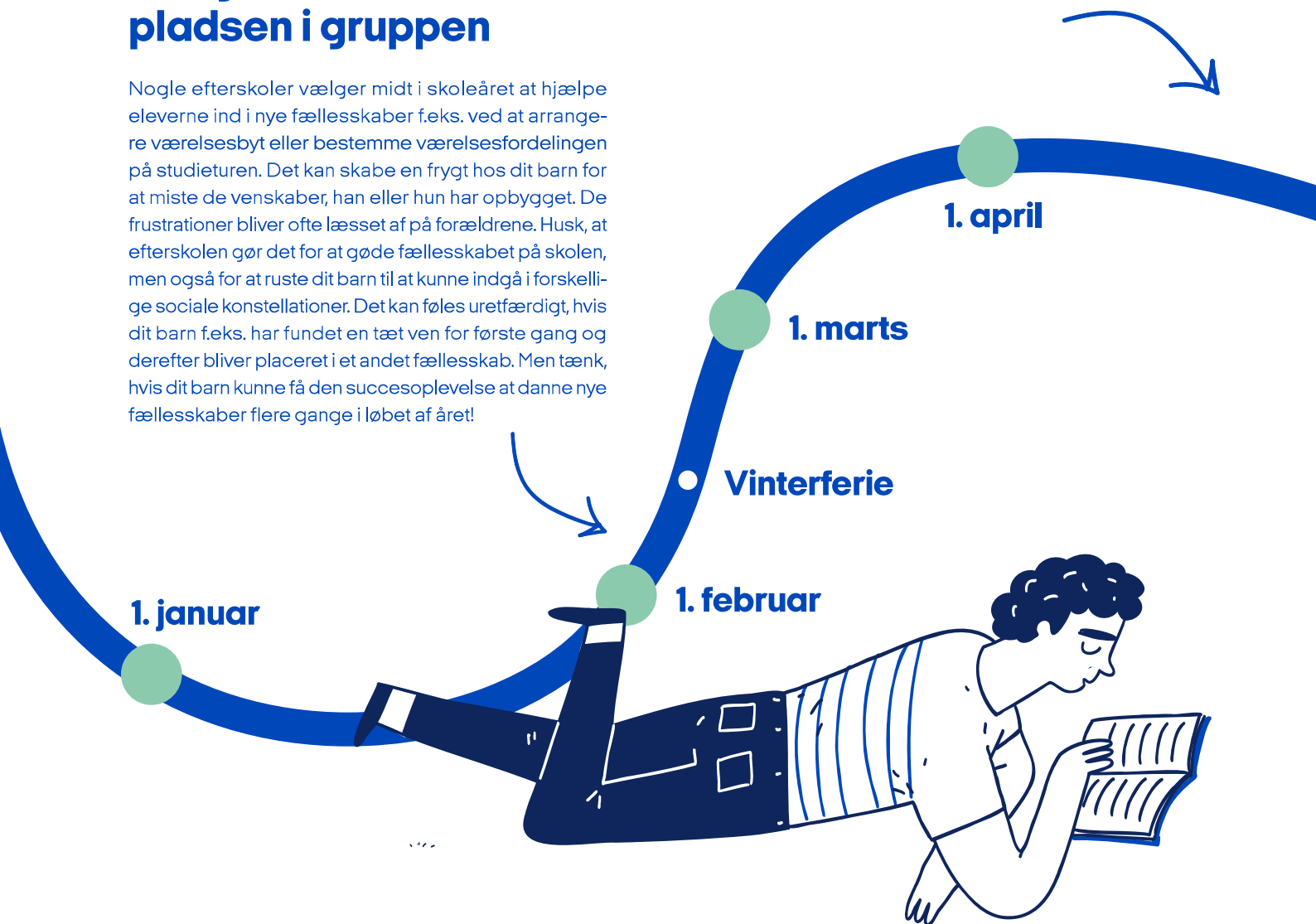


Bange for at miste pladsen i gruppen

Nogle efterskoler vælger midt i skoleåret at hjælpe eleverne ind i nye fællesskaber f.eks. ved at arrangere værelsesbyt eller bestemme værelsesfordelingen på studieturen. Det kan skabe en frygt hos dit barn for at miste de venskaber, han eller hun har opbygget. De frustrationer bliver ofte læst af på forældrene. Husk, at efterskolen gør det for at gøde fællesskabet på skolen, men også for at ruste dit barn til at kunne indgå i forskellige sociale konstellationer. Det kan føles uretfærdigt, hvis dit barn f.eks. har fundet en tæt ven for første gang og derefter bliver placeret i et andet fællesskab. Men tænk, hvis dit barn kunne få den succesoplevelse at danne nye fællesskaber flere gange i løbet af året!

Klamrer sig til efterskoleboblen

Når læseperioden starter, kan eleverne mærke, at efterskoleåret lakker mod enden. De klamrer sig til efterskolen den sidste tid, og mange vælger at blive på skolen i stedet for at tage hjem i weekenderne. Der bliver krammet lidt ekstra, de første tårer bliver fældet, og de ligger i bunker i græsset iført joggingtøj og badesandaler. Det går ud over fællesskabet, hvis nogle elever tager hjem på 'læseferie', så hoveddøren bliver en svingdør, og eleverne ikke kan regne med, om deres venner er der. Det er derfor en god idé at støtte op om, at efterskolen er dit barns hjem lige nu, hvor der, ligesom hjemme hos jer, er mulighed for ro og fordybelse. Det er også vigtigt at have forståelse for, at dit barn ikke kan deltage i alle familiearrangementer i løbet af foråret, så dit barn får mulighed for at blive på efterskolen i weekenderne og suge den sidste tid til sig.



Den svære afsked

Det er en god idé at have en pakke Kleenex med, når du henter dit barn sidste skoledag, for 'store tudedag' kan også være en rørende dag for dig at være vidne til. Dagen er fyldt med kærlighed, men også stor sorg, fordi et helt særligt år er slut, som dit barn aldrig får igen. Imens dit barn er i sorg over at skulle forlade vennerne og livet på efterskolen, kan det for dig være en stor dag, fordi du får dit barn hjem igen. Det bedste, du kan gøre, er at give plads til, at sorgen fylder mest for dit barn denne dag. Måske kan du opmuntre dit barn til at lave aftaler med efterskolevennerne, inden I kører hjem, så dit barn kan glæde sig til at se dem igen.



Sidste skoledag

1. juli

1. maj

1. juni

Behov for at efterskolelivet fortsætter

Normalt har du måske oplevet, at dit barn har glædet sig til sommerferien, men for dit efterskolebarn kan starten af sommerferien føles tom og kedelig efter at have boet sammen med så mange andre unge i et år. Dit barn har et stort behov for at holde fast i venskaberne fra efterskolen, men vennerne er ikke længere lige uden for værelsesdøren. Du kan hjælpe ved at vise forståelse for, at du ikke ser meget til dit barn i starten af sommerferien og samtidig hjælpe med alt det praktiske. Du kan f.eks. lade dit barn invitere efterskolevennerne hjem til jer eller køre dit barn til toget, så han eller hun kan besøge sine venner og fortsætte efterskolelivet. ◦

KILDE Mie Juul Ingerslev, trivselskonsulent hos Efterskolerne med ti års erfaring som efterskolelærer og trivselscoach. Hun er uddannet lærer, har en master i positiv psykologi fra Aarhus Universitet og er selv tidligere efterskoleforælder til to børn