



Alvdal
kommune

Oppvekstplan 2020 – 2024

En strategisk plan for Alvdal kommune



Sammen for barn og unges oppvekst

Oppvekstplan 2020 – 2024

En strategisk plan for Alvdal kommune.

Innhold

Forord v/ordfører	2
Sammendrag	2
Formål og målgruppe	3
Medvirkningsprosess.....	5
1. Barn og unge skal få en oppvekst som gir god psykisk og fysisk helse	7
i. Overordnede mål.....	7
ii. Bakgrunn	7
iii. Innspill og status	8
iv. Felles tiltak	8
2. Barn og unge skal vokse opp i et inkluderende samfunn	9
i. Overordnede mål.....	9
ii. Bakgrunn	9
iii. Innspill og status	10
iv. Felles tiltak	11
Felles kjøreregler for barn, unge og voksne i Alvdal.....	12
Videre arbeid	12
Referanser	13
Vedlegg: Innspill fra foreldre/foresatte og ansatte; åpent møte og spørreundersøkelse	14



FORORD V/ORDFØRER

En god oppvekst varer hele livet.

Det skal være godt å vokse opp i Alvdal. Alle barn og unge skal kunne føle seg trygge og ivaretatt. De skal også lære å ta ansvar, det må til for å bli gode rollemodeller som voksne. At barn får ansvar og blir vist tillit er viktig, og de skal sikres plattformer der de blir hørt.

For å sikre en så god oppvekst som mulig må alle være med. Familien, nabolag, barnehagen, skola, helsetjenestene, idrett og kulturer alle viktige brikker. Hver for oss gjør vi det vi kan, men det vi får til *sammen* er det som utgjør fremtiden for våre unge.

For å gi den til enhver tid oppvoksende slekt de aller beste forutsetninger må vi jobbe

«Sammen for Alvdal»

SAMMENDRAG

Skrives ved ferdigstilling av planen.



FORMÅL OG MÅLGRUPPE

Oppvekstplanen skal være en overordnet og felles strategisk plan for oppvekst i Alvdal. Kommunens arbeid med barn og unges oppvekst er viktig, både for barn og unges hverdag her og nå, men også med tanke på samfunn og framtid. Alvdal skal være et godt sted å vokse opp og en god kommune å leve i som voksen.

Målgruppen for planen er alle som jobber med eller for barn og unge i Alvdal kommune. Målgruppen spenner dermed fra ansatte i kommunen, bl.a. i barnehage, skole, kultur og helse, til trenere og ledere innen frivillig arbeid. Gjennom arbeidet med planen er det lagt opp til å involvere alle som tar del i barn og unges oppvekst. Arbeidet munner ut i noen felles overordnede mål og «kjøreregler», slik at alle aktører blir samkjørte og de unge møter samme forventninger på ulike arenaer. Hele lokalsamfunnet er barn og unges oppvekstarena og det skal derfor bestrebe å møte dem på en måte som bekrefter at man jobber sammen om det. Innad i kommunen er det også et mål å fortsette å være ekstra oppmerksomme i større skifter/overganger for barn og unge, og få til enda bedre samarbeid på tvers av enheter for å sikre gode overganger.

«Det krever en hel bygd for å oppdra et barn». Dette afrikanske ordspråket kan vi kjenne oss igjen i også i Alvdal. Alvdal har også unike muligheter til å etterleve denne filosofien. I en liten kommune kjenner vi hverandre, og kjenner hverandres barn. I kommunen har vi jobbet tverrfaglig med planen, og ute i samfunnet skal samarbeidet mellom foresatte, trenere, lærere og naboer alle bidra til å skape fysisk og psykisk godt rusta barn og unge som sikrer dem et godt fundament for voksenlivet. Gjennom helhetlig innsats skal ingen barn og unge falle utenfor, men alle skal være inkludert.

I oppveksten skal vi alle bidra til at barna våre:

- Bygger kunnskap og ferdigheter – og kan stå for en støyt
- Blir gode på vennskap og samarbeid – sammen for Alvdal
- Blir stolt av seg selv og sin egenart, og kan stå på egne bein

Vi står sammen for Alvdal!

Statlige føringer

Stortingsmelding nr. 6; tett på – tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-6-20192020/id2677025/>

- *Vi skal ha en barnehage og skole som gir muligheter for alle barn og unge – uavhengig av sosial, kulturell og språklige bakgrunn, kjønn, kognitive og fysiske forskjeller. Det krever inkluderende fellesskap og tidlig innsats.*

Stortingsmelding nr 19; Folkehelsemeldinga – gode liv i et trygt samfunn

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>

- *Regjeringa vil vidareføre og vidareutvikle eit effektivt, systematisk og langsiktig folkehelsearbeid. Ein viktig del av dette er å skape eit*



trygt samfunn og fremje helsevennlege val. Særleg på nokre område ønskjer regjeringa å forsterke innsatsen. Dette gjeld områda tidleg innsats for barn og unge, førebygging av einsemd og mindre sosial ulikskap i helse.

Tidlig innsats for barn og unge

- FN-konvensjonen om barns rettar dannar eit viktig grunnlag for regjeringa sin politikk og innsats for barn og unge. Å skape gode rammer for oppveksten og utviklinga til barn og unge er ei av dei viktigaste oppgåvene i samfunnet. Grunnlaget for ein god start i livet begynner alt i svangerskapet. Å fremje livskvaliteten til barn og unge og skape gode oppvekstmiljø er ei oppgåve som fleire sektorar har ansvar for og må samarbeide om. Det inneber å styrkje foreldrerolla og familien og å sikre god kvalitet i barnehagen og skulen, i nærmiljøet, fritida og kulturlivet og i helse-, omsorgs- og velferdstenestene. Ein må skape medvit omkring kor viktig det er å sikre gode overgangar frå heim til barnehage, frå barnehage til skule, mellom ulike skuletrinn og frå ungdom til vaksen.



MEDVIRKNINGSPROSESS

Ved oppstart ble det opprettet en kommunal arbeidsgruppe som har bestått av

Enhetsleder barnehage:	Janne Kjeldsen (prosjektleder)
Rektor barneskole:	Janne Midttun
Rektor ungdomsskole:	Erik Vangen Jordet
Ledende helsesykepleier:	Ingeborg Sandbakken
Enhetsleder kultur:	Anette Friis Pedersen/Kulturskolerektor
Svein Gjelten Bakken	
Daglig leder Alvdal idrettslag:	Monika Larsen
Prosessveileder:	Hege Hovd, Rådhuset Vingelen (ansvar for sekretariat og prosess)

Politisk medvirkning: Formannskapet ble oppnevnt til styringsgruppe.

Det var et ønske at medvirkningsprosessen skulle engasjere, og det var påpekt at prosessen er like viktig som selve planen. Prosessen ble derfor startet bredt uten for mange premisser. Alle involverte; både barn, unge, foreldre/foresatte og ansatte, skulle få mulighet til å gi innspill til hva som er viktig for oppvekstmiljøet i Alvdal.

Medvirkning

- Barna i barnehage og barneskole ble spurt om hva som er viktig i deres hverdag, januar 2020.
- Åpent møte med gruppearbeid 29. januar 2020, med 46 deltakere inkludert arrangører.
- Digitale spørreundersøkelser, en for ansatte og en for foreldre/foresatte, gjennomført i mars/april 2020. Det kom inn 46 svar fra ansatte og 135 svar fra foreldre/foresatte.
- UngData-undersøkelsen i ungdomsskolen 2020, og UngData-undersøkelsen i vgs for 2018 (2020-undersøkelsene for vgs ble avlyst pga koronapandemien) er lagt til grunn.

Innspill fra barn

Barna gir uttrykk for at **familie, venner og uteliv** er det som gjør livet bra.

Svar fra barnehagebarn:

Det som gjør at jeg har det bra er å leke med venner.

Det som gjør at jeg har det bra er å være med mamma, pappa og broren min.

Det som gjør at jeg har det bra er å leke i venneskogen.

Det som gjør at jeg har det bra er når noen vil leke med meg.

Svar fra elever i barneskolen:

Foreldrene mine er viktige fordi de får meg til å gjøre ting jeg ikke kan.

Foreldrene mine er viktige fordi de hjelper meg med lekser og andre viktige ting.

Venner er viktig for at jeg skal ha en god hverdag.



De fleste unge er fornøyd med lokalmiljøet sitt

Svarene fra ungdomsskoleelever i Ungdata-undersøkelsen for 2020 viser at 86 prosent av elevene er enten litt eller svært fornøyd med lokalmiljøet sitt, mens seks prosent er enten litt eller svært misfornøyd. Dette er godt over gjennomsnittet for Norge; nasjonalt er det 68 prosent som er fornøyd og 14 prosent som er misfornøyd med lokalmiljøet sitt (figur til høyre).

Vi har også sett på svarene fra Ungdata-undersøkelsen 2018 fra elever som går på Storsteigen vgs i Alvdal. Elevene her kommer fra store deler av landet, ikke bare fra Alvdal. Et flertall av disse ungdommene (63 prosent) var litt eller svært godt fornøyd med lokalmiljøet sitt. Men det var også en del (18 prosent) som ikke var så godt fornøyd. Resultatene fra videregående er litt dårligere resultat enn gjennomsnittet for Norge. Nasjonalt var 65 prosent av de videregående elevene fornøyd og 14 prosent misfornøyd i 2018.

[Lenke til resultatene fra Alvdal i Ungdata 2018 og Ungdata 2020.](#)

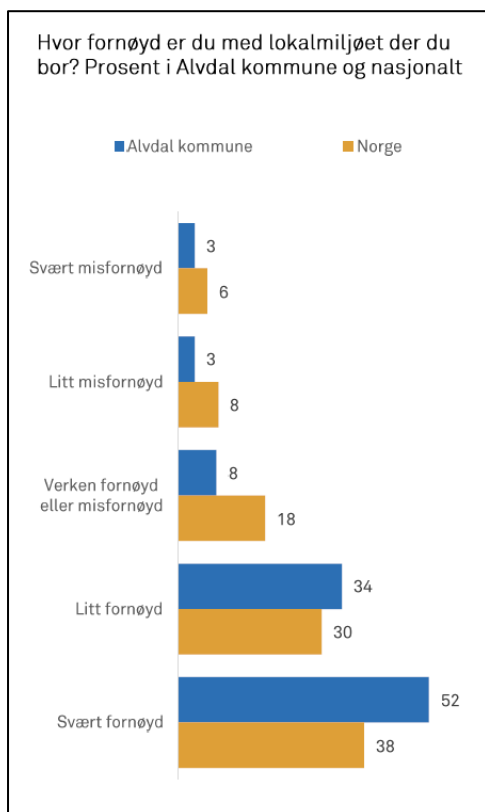


Fig. 1: Hvor fornøyd er du med lokalmiljøet der du bor?

Ungdata 2020, svar fra elever i ungdomsskolen.

«Vi har alle en psykisk og en fysisk helse. Gjennom et langt liv vil de fleste av oss oppleve å ha det både godt og vondt – både på utsiden og på innsiden. Grunnlaget for god helse legges når vi tør å snakke like høyt om vonde tanker som vonde knær. For det er jo ingen grunn til å hviske».

(«Mestre hele livet», Regjeringens strategi for god psykisk helse 2017-2022).



Med bakgrunn i innspill, statlige føringer og faglige vurderinger har Alvdal kommune valgt å ha et ekstra fokus på to områder i tida framover; **psykisk og fysisk helse og inkludering.**

1. BARN OG UNGE SKAL FÅ EN OPPVEKST SOM GIR GOD PSYKISK OG FYSISK HELSE

I. OVERORDNEDE MÅL

- I Alvdal skal barn og unge være trygge på seg selv.
- Alvdal skal være et trygt sted å vokse opp.
- I Alvdal skal det være gode sammenhenger gjennom hele læringsløpet.
- Vi skal samarbeide og samhandle for å gi barn og unge gode muligheter for mestring og utvikling.

II. BAKGRUNN

God helse og gode liv skapes der folk lever. Barn og unges psykiske og fysiske helse påvirkes og utvikles i det daglige oppvekstmiljøet. Det betyr at det er de arenaene hvor barn og unge befinner seg som er viktigst for å fremme god helse; det vil si lokalsamfunnet, familien, fritidsarenaer, skole og barnehage. Det som skjer på disse arenaene skal bidra til å ruste barn og unge til å møte livets oppgaver slik at de kan ta hånd om seg selv og sitt liv, og samtidig mestre utfordringer sammen med andre.

God psykisk og fysisk helse fremmes i miljø som preges av:

- Vennskap og sosial støtte.
- Positive relasjoner til andre barn og voksne.
- At en ikke utsettes for diskriminering, mobbing eller blir holdt utenfor fellesskapet.
- Opplevelse av mestring/ at en lykkes med noe, rimelige krav i forhold til forutsetninger og muligheter.

«En trygg oppvekst bidrar til å skape en god og robust psykisk helse og vil bidra til at færre barn og unge kommer i risikosituasjoner hvor de kan utvikle psykiske plager og lidelsen».

(«Mestre hele livet», 2017-2022).



I spørreundersøkelsen¹ svarer foresatte og ansatte at psykososialt velvære; sosialt nettverk, gode og trygge relasjoner samt fysisk aktivitet er viktig for å skape god psykisk helse. Å kunne være den en er, føle seg sett, bli respektert og inkludert. Ha tilhørighet, delta og bidra i samfunnet og ha en meningsfull hverdag. Det blir også kommentert at alle har ansvar for egen psykisk og fysisk helse.

III. INNSPILL OG STATUS

Statistikken viser at andelen unge i aldersgruppen 15-29 år som har psykiske symptomer og lidelser, er lavere i Alvdal enn i landet som helhet. Det kan vi se ut fra Ungdata-undersøkelsen og gjennom vurderte data fra fastlege og legevakt (folkehelseprofil 2019). Andelen unge som rapporterer om psykiske helseplager er høyere i videregående skole sammenlignet med ungdomsskolen, det vil si at andelen øker i takt med alder. Flere jenter enn gutter rapporterer om psykiske plager. Psykisk og fysisk helse henger tett sammen; de psykiske plagene øker og den fysiske aktiviteten synker med økende alder.

Ungdomsskoleelevene svarer i Ungdata-undersøkelsen for 2020 at foreldrene er interessert i dem og hva de gjør. Stort sett er de godt fornøyde med foreldrene sine. Det er ikke nødvendigvis et godt tegn. «Tenåringsopprøret» er i stor grad borte. Løsrivelsesprosess er en normal del av oppveksten og kan forstyrres hvis foreldre og barn er for gode venner. Foreldre må tørre å stille krav til de unge.

IV. FELLES TILTAK

- God psykisk og fysisk helse skal være noe alle fokuserer på i samhandling med barn og unge. Det skal være tema i alle kommunens enheter, og idretten og de frivillige praktiserer «fair-play».
- Voksne skal være gode rollemodeller ovenfor alle barn. Enkle kjøreregler brukes over alt der voksne og unge er sammen.
- Barn, unge og familier som strever skal tilbys hjelp så tidlig som mulig, og det skal samhandles på tvers av profesjoner ved behov.

Mobbing av barn er handlinger fra voksne og/eller barn som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull person i fellesskapet og muligheten til medvirkning.
(Lund, I. , Helgeland, A. & Kovac, V. B., 2017).

¹ Digital spørreundersøkelse blant foreldre/foresatte og ansatte i kommunen våren 2020.



2. BARN OG UNGE SKAL VOKSE OPP I ET INKLUDERENDE SAMFUNN

I. OVERORDNEDE MÅL

- Barn og unge skal læres opp til «vanlig folkeskikk».
- I Alvdal skal barn og unge oppleve alle voksne som gode rollemodeller.
- I Alvdal skal det være et aktivitetstilbud til alle.
- I Alvdal skal vi bry oss om flere enn vårt eget barn.

II. BAKGRUNN

Alt for mange barn og unge opplever å stå uten gode venner eller gruppetilhørighet. Alt for mange barn og unge opplever også å bli utsatt for direkte mobbing i samfunnet vårt. Årsakene til dette er sammensatt. Hver enkelt har sin unike opplevelse av dette, enten de bidrar til situasjonen eller de er den som opplever utenforskapet.

Alvdal kommunes voksne omsorgspersoner, hjemme eller i barnehage/skole/fritid, har alle et ansvar for å se hvert enkelt barn og ungdom. Vi deler et ansvar for å bidra til å bygge selvtillit og en følelse av egenverd hos våre yngste. Den viktigste erfaringen barna tar med seg fra oppveksten er verdighet, mestring og sikkerhet for at de er gode i noe, og gode nok i seg selv.

Voksenrollen stiller krav til oss. Vi skal være de beste rollemodeller vi kan for alle vi har rundt oss; vi skal ikke baksnakke, bidra til rasisme, eller omtale personer eller grupper negativt. Vi skal bestrebe oss på å se hvert enkelt barn. Vi skal være gode naboer, og bidra til å skape vennskap.

Alvdal kommunes innbyggere skal bestrebe seg på å fange opp misbruk av barn og unge.

Den viktige fritiden

Alvdal kommune har et unikt fritidstilbud til barn og unge, og det skal vi fortsette å ha. Alvdal IL, Alvdal kulturskole, lag og foreninger av mange slag bidrar til at de aller fleste er med i organisert aktivitet. Også den uorganiserte fritiden er viktig – tilbud som ungdomsklubb er et viktig bidrag i dette, og andre uformelle men attraktive møteplasser.

Alle våre barn og ungdommer har rett til deltakelse i fritidsaktiviteter. Våre fine frivillige, lærere og instruktører skal bidra til positiv integrering og fellesskap. På organisasjonsnivå skal ledere innarbeide gode rutiner og opplæring om inkludering og deltakelse.



Barnas eget ansvar

Barn og unge skal forstå at også de har et selvstendig ansvar for at Alvdal skal være et inkluderende samfunn. De skal være vennlige mot hverandre, og bestrebe seg på å se det gode i hverandre.

III. INNspill OG STATUS

Begrepet «vanlig folkeskikk» kan tolkes ulikt etter hvem du spør.

I spørreundersøkelsen¹ spurte vi «Hva legger jeg i begrepet "vanlig folkeskikk"»?

Svar fra foreldre/foresatte:



Svar fra ansatte:



Fritidsaktiviteter

Så godt som alle jentene på ungdomsskolen, og tre av fire gutter, er godt fornøyd med idrettsanleggene i nærområdet. Godt over halvparten er fornøyd med kulturtilbudet, mens bare halvparten mener de har gode nok lokaler for å treffe andre unge på fritida (Ungdata-undersøkelsen 2020). Andelen unge som deltar på organiserte fritidsaktiviteter synker med økende alder. Andelen synker for hvert år i ungdomskolen, og er lavere i videregående skole enn på ungdomsskolen.

På spørsmål om «Hva mer kan du ønske deg i Alvdal?» svarte 28 prosent av foreldre/foresatte og 13 prosent av de ansatte «Flere og andre fritidsaktiviteter». Klatring/klatrevegg, motorsport, mekanikk, kampsport og squash, samt allsidige idrettsaktiviteter (uten for høyt nivå), ble nevnt av flere.

Hva er årsakene til at noen barn ikke er med på noen organisert aktivitet?

Gjennom spørreundersøkelsen fikk vi følgende svar:

- Barnet har ikke lyst (34 %)
- Det er for dyrt (16 %)
- Det ble for seriøst/høyt nivå (14 %)
- Finner ikke noen aktivitet som passer (11 %)
- Jeg får ikke til å delta på obligatoriske dugnader (7 %)
- Problemer med transport til/fra aktiviteten (4 %)

(Prosent av de som svarte at de ikke deltar på organisert aktivitet.)

IV. FELLES TILTAK

- Inkludering: En bevisst holdning til hvordan få alle med. Eksempel: Organisering av foreldremøter i trygge rammer, der foresatte aktiveres i små grupper. Frivillige organisasjoner; bevisst sette sammen «drevne» med de som er «ferske».
- Alle som flytter til kommunen møtes med en hilsen fra Alvdal kommune og et navn på en kontaktperson som man kan spørre om smått og stort.
- Aktivitetstilbud til alle
- Enkle kjøreregler brukes over alt der det er organisert aktivitet



FELLES KJØREREGLER FOR BARN, UNGE OG VOKSNE I ALVDAL

- Vi hilser på hverandre
- Vi behandler alle med respekt, sjøl om de er forskjellig fra oss sjøl
- Vi bryr oss og griper inn om vi ser at noen ikke har det greit
- Vi er bevisst på hvordan vi snakker om andre
- Vi framsnakker andre, roser hverandre og er stolt over det vi får til
- Vi hjelper hverandre på veien mot felles mål
- Vi har et blikk for om vi må hjelpe noen inn i fellesskapet

Dette illustreres med barnetegninger.

VIDERE ARBEID

Denne planen oppfyller ikke målet om en bedre oppvekst for barn og unge i Alvdal. Det er først når planen brukes at det blir bedre å være ung i Alvdal.

Derfor skal:

- Alle kommunale enheter bruke planen i samhandling med barn og unge der det er mulig.
- Alle kommunale enheter aktivt bruke planen, og det skal lages egne tiltaksplaner som bygger opp under overordnede mål og fellestiltak.
- Idrettslaget ha planen som tema i sine fora og om mulig utarbeide egne tiltaksplaner som bygger opp under overordnede mål og fellestiltak.
- Kjørereglene henges opp i «hele» bygda.



REFERANSER

Folkehelseprofil 2019.

Lund, I. , Helgeland, A. & Kovac, V. B.(2017). På vei mot en ny forståelse av mobbing i et folkehelseperspektiv. Acta Didactica Norge, Vol 11, nr 3.

Ungdata-undersøkelsene 2018 og 2020.



VEDLEGG: INNSPILL FRA FORELDRE/FORESATTE OG ANSATTE; ÅPENT MØTE OG SPØRREUNDERSØKELSE

1. Hvilke fortrinn gir en oppvekst i Alvdal - hva er bra²?

Gjennomgående svar var at det gir trygghet at det er et **lite bygdesamfunn**; med gjennomsiktede forhold, oversiktlig, lettere å bli sett. Korte avstander, trygge nærområder og lite kriminalitet. Barna møter kjente voksne på forskjellige arenaer. Dette gir også **trivsel** i bygda og samfunnet. Det er dugnadsinnsats og engasjement blant foreldre/besteforeldre og i resten av befolkningen; gode holdninger og godt verdigrunnlag, jordnært. Tett på **fin natur** som gir mange muligheter til turer, friluftsliv, jakt og fiske. Bredt spekter av dyreliv - lærer mye omsorg og trygghet. Tett på jordbruk og næringsliv. **Godt fritidsaktivitetstilbud**: Aktivt idrettslag, turforening, bra kulturtilbud og bygdeungdomslag. Gode, engasjerte og aktive voksne på fritidsaktivitetene.

2. Hvilke forbedringsområder har vi innen oppvekst³?

Fritidsaktiviteter: Ha gode lavterskeltilbud for de yngste og behold allsidig idrett lenger. Gi rom og mulighet for mer uorganisert aktivitet og lek. Legg til rette for flere aktivitetstilbud utover idrett og kultur og sørg for at alle barn blir inkludert, uavhengig av foreldrenes økonomi. Skape en møteplass for ungdomsskoleelever.

Psykisk helse: Få bort kulturen med at en «må være best» i alt. Enda større fokus på å få "alle" til å føle seg verdsatt, større inkludering av mangfoldet. Ikke forhåndsdømme ungene basert på foreldres (tidligere) oppførsel. Møte unge i det vanskelige, men få de inn på mer positive tanker. Kan være litt vanskelig å skille seg ut i små miljøer.

Bli flinkere til å **inkludere** hele foreldregruppa, både bygdas egne og tilflyttere, både norske og flerkulturelle. Mye fokus på «mine» barn og ikke aksept for å se på gruppe. Foreldrene må (tørre å) bry seg om hva barna gjør i hverdagen. Aksept for forskjellighet og toleranse for ulikt. Det å vokse opp i et trygt og lite lokalsamfunn kan også by på utfordringer. Voksne kan være forutinntatte; barn/unge kan bli ilagt egenskaper de ikke har.

3. Hva kan jeg gjøre for å bedre oppvekstvilkårene i Alvdal⁴?

Rollemodell: Foreldre, lærere, trenere etc har stor påvirkningskraft som rollemodeller, både for egne og andres barn. Må være bevisst hvordan vi snakker om andre, framsnakke - også barna. «Vanlig folkeskikk» (gjelder også sosiale medier), hilse, spørre hvordan det går. Være inkluderende og lære barna det. Hjelp barna til å ha respekt for voksne og hverandre. Sette

² Svar fra deltakerne på åpent møte, 80 svar fra spørreundersøkelsen-foreldre/foresatte og 26 svar fra ansatte.

³ Svar fra deltakerne på åpent møte, 51 svar fra spørreundersøkelsen-foreldre/foresatte og 18 svar fra ansatte.

⁴ Svar fra deltakerne på åpent møte, 52 svar fra spørreundersøkelsen-foreldre/foresatte og 12 svar fra ansatte.



grenser - faste, men vennlige rammer. Tenke over fokus på resultat på skole, bidra til å dempe karakterjag.

Engasjement: Være engasjert og involvere meg (mer) i det ungene driver med, gjennom skole og i frivillig arbeid. Støtte opp om barnehage, skole og fritidsaktiviteter. Være til stede på aktivitetene og tilby å hjelpe til med gjennomføring, i styrer, dugnader, arrangementer etc. Bidra som trener, være synlig som voksen. Bidra med nye aktiviteter – for å kunne lage et tilbud for å nå flere. Holde meg oppdatert på barna sine utfordringer.

Andres barn/inkludering: Hilse på, se, bli kjent med og bry meg om andre barn og unge, ikke bare egne. Be med hjem noen som ikke alltid har noen å være med. Hjelpe ungene til å bli kjent med flere og være inkluderende, prøve å få med alle. Bli kjent med foreldrene.

