

Góð ráð

frá foreldrum til foreldra

Hlutverk okkar foreldra er að búa börn í samvinnu við skólann, undir líf og starf í lýðræðisþjóðfélagi með því að skapa þeim umhverfi sem mótast af umburðarlyndi, kristilegu siðgæði og lýðræðislegu samstarfi. Við foreldrar og aðrir fullorðnir höfum veigamiklu hlutverki að gegna í uppeldi barna. Börn taka fullorðna sér til fyrirmyndar. Það skiptir því ekki bara máli hvað fullorðið fólk segir heldur líka hvað það gerir. Uppeldi er flókið og það þarf marga fullorðna til þess að ala upp eitt barn. Þess vegna er samstaða og samvinna foreldra svo mikilvæg.

1. Gætum þess að börn okkar fái nægan svefn.

Svefnþörf skólabarna er yfirleitt 10 klukkustundir á sólarhring. Það er mikilvægt fyrir barnið að svefntími þess miðist við skólatíma, svo að það sé vel útsofið og hresst í skólanum. Annars er hætt við að námið fari fyrir ofan garð og neðan og að morgnarnir fari í eilíft stríð við þreytt barn. Því er mikilvægt að foreldrarnir haldi vel um stjórntaumana.

2. Setjum reglur og stöndum við þær

Skynsamlegt er að hafa fáar, einfaldar og sanngjarnar reglur og standa við þær. Reynum að fá barnið til að skilja þær reglur sem við setjum og á hverju þær byggjast. Utskýrum t.d. hvers vegna við viljum að það komi heim á umsömdum tíma. Séureglur brotnar þarf að bregðast við í samræmi við eðli brotsins. Verum sjálfum okkur samkvæm.

3. Veitum stuðning gegn hópprýstingi

Með hvatningu og stuðningi getum við lagt okkar af mörkum við að byggja upp sjálfstraust barnsins okkar. Munum að hrósafyrir það sem vel er gert og nefna kosti barnsins. Barn með lítið sjálfstraust er áhrifagjarnara og líklegra til að láta undanprýstingi. Fylgjumst með því hvar börnin okkar eru, með hverjum og hvað þau eru að gera.

4. Ræðum um einelti við börnin okkar

Einelti er ein tegund ofbeldis. Einelti er það þegar einstaklingur, sem oft fær aðra í lið með sér, niðist á öðrum einstaklingi með t.d. niðrandi orðum, árásum, stöðugum aðfinnslum, stríðni, eða sniðgengur viðkomandi, einangrar eða hafnar honum. Allir geta orðið fyrir einelti og afleiðingarnar geta verið alvarlegar. Þolendur sýna spennueinkenni, þreytu, viðkvæmni og jafnveleinaþanga sig. Sumir verða þunglyndir, einbeiting þeirra minnkar, áhugaleysi eykst og fjarvistum vegna veikinda fjölgar. Athugum að gerendur eru ekki síður í vanda en þolendur.

5. Tökum afstöðu og stöndum við hana

Ef barnið biður um eða gerir eitthvað sem er okkur á móti skapi, verum þá óhrædd við að segja skoðun okkar og fylgja hennieftr. Ef við berum ekki virðingu fyrir skoðunum okkar þá gerir barnið það ekki heldur. Barn sem þarf ekki að fara eftir því sem við segjum í dag gerir það væntanlega ekki í framtíðinni. Þorum að segja nei þegar það á við.

6. Höfum samband við aðra foreldra

Hið gamalkunna "allir hinir mega það" hefur auðveldað mörgum börnum að fá sínu framgengt. Könnum ófeimin hvað hinirmega. Berum saman bækur okkar t.d. um útivistartíma. Ef barnið ætlar að fá að gista hjá vini er rétt að ganga úr skugga um að einhver fullorðinn taki ábyrgð á barninu.

7. Styðjum heilbrigðar tómsundur barna

Heilbrigðar tómsundur örva og þroska börn. Sá sem á áhugamál, sem veitir lífsfyllingu, er síður líklegur til að ánetjast tóbaki, áfengi eða öðrum vímuefnum. Hvatning og stuðningur foreldra við áhugamál eða tómsundaiðkun er börnum mikils virði.

Fróðleiksmolar:

- Fylgni er á milli þess tíma sem börn eyða með fjölskyldu sinni utan skólatíma og minni líkum á að þau noti tóbak, áfengi og önnur fíkniefni.
- Eitt af hverjum tíu íslenskum börnum á aldrinum þriggja til sex ára er of feitt. Þróunin versnar eftir því sem börnin verða eldri. Á grunnskólaaldri er allt að fjórðungur barna of þungur. Fleiri þjást af offitu í heiminum en vannæringu.
- Sykurneysla er mun meiri meðal þeirra barna sem sleppa morgunmat. Einnig er algengara að þessi sömu börn séu feitlagin.
- Rúmlega helmingur gerenda í einelti hefur komist í kast við yfirvöld fyrir 24 ára aldur.
- Íslensk börn borða mestan sykurlausu af öllum börnum í heiminum.
- Gosdrykkir og aðrir sykraðir svaladrykkir eiga drjúgan þátt í þessari miklu neyslu og lætur nærri að helmingur sykursins sé innbyrtur á þann hátt. Útileikir í bekkjarferð.

