

1.-4. BEKKUR

# FORELDRASÁTTMÁLINN

ÍTAREFNI



**Heimili og skóli**  
Landssamtök foreldra

## 1 STANDA VIÐ LÖGBODINN ÚTIVISTARTÍMA OG HUGA AÐ SVEFNÞÖRF BARNINS.

- Börn 12 ára og yngri mega ekki vera á almannaferi eftir klukkan 20:00 nema í fylgd með fullorðnum skv. 92. gr. barnaverndarlaga. Á tímabilinu 1. maí til 1. september lengist útivistartími barna um tvær klukkustundir.
- Forráðamenn skulu sjá til þess að börn virði útivistartímann skv. 94. gr. sömu laga.
- Börn þurfa góðan svefn til að geta tekist á við verkefni hvers dags. Foreldrar bera ábyrgð á að börnin komi úthvöld í skólann. Viðvarandi svefnskortur getur m.a. leitt til þunglyndis, einbeitingarskorts, slakari námsárangurs, skertra viðbragða og minna úthalds. Algeng viðmið um svefnþörf eru: 6-9 ára um 10 klst. og 9-10 ára um 9 klst.

## 3 RÆÐA VIÐ BARNIÐ UM NÁMIÐ OG SKÓLADAGINN. VEITA ÞVÍ STUÐNING OG GÓÐA AÐSTÖÐU TIL HEIMANÁMS.

- Meginhlutverk foreldra er að ýta undir og hlúa að námsáhuga barna sinna en sterk tengsl eru á milli slíks stuðnings og árangurs í námi.
- Með því að ræða við barnið um skóladaginn og sýna áhuga á því sem það færst við í skólanum fær það jákvæð skilaboð um mikilvægi náms.
- Foreldrar þurfa að fylgjast með hvernig barninu gengur námslega til að geta gripið inn í og haft samband við kennara ef þörf krefur.

## 2 TAKA ÞÁTT Í SKÓLA-, ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTARFI BARNINS OG LEGGJA OKKAR AF MÖRKUM TIL FORELDRASTARFS.

- Foreldrasamstarf hefur jákvæð áhrif á skóla- starfið. Það stuðlar m.a. að betri líðan nemenda, auknum þroska þeirra og námsárangri.
- Mikilvægt er að auka ábyrgð nemenda á eigin námi en ekki er síður brýnt að foreldrar séu meðvitaðir um ábyrgð sína og hlutverk í menntun barna sinna.
- Ánægja, ástundun og árangur barnsins í skóla-, íþrótt- og tólmstundastarfi helst í hendur við stuðning foreldra. Að vera þátttakendur í námi, íþrótt- eða tólmstundastarfi barna sinna er ein besta forvörn sem til er.

## 4 VERA VAKANDI YFIR EINELTI OG LÁTA SKÓLA OG/EÐA FORELDRA VITA EF VIÐ TELJUM BARN GERANDA EÐA PÓLANDA EINELTIS.

- Einelti getur birst í ýmsum myndum allt frá síendurtekinni stríðni og líkamlegu ofbeldi til félagslegrar útskúfunar.
- Börn eiga rétt á að líða vel í skóla og vera örugg á leið sinni til og frá skóla.
- Mikilvægt er að foreldrar séu virkir hlustendur, trúir barninu og standi með því. Foreldrar þurfa einnig að hjálpa barninu að öðlast sjálfstraust og trú á að hægt sé að bæta úr ástandinu.
- Ef foreldrar hafa grun um að einelti sé í gangi er ráðlegt að hafa strax samband við kennara barnsins og óska eftir því að skólinn aðstoði við að finna lausn á málinu.
- Sjá nánar um einelti á heimiliogskoli.is, saft.is, olweus.is og gegneinelti.is.

## 5 KYNNAST VINUM OG SKÓLAFÉLÖGUM BARNINS OKKAR OG HAFA SAMBAND OG SAMRÁÐ VIÐ FORELDRA ÞEIRRA.

- Samvera foreldra og barna stuðlar að heilbrigðara lífferni barna og unglinga. Mikilvægt er að byggja þessi tengsl upp strax og viðhalda þeim til fullorðinsára.
- Börnum sem eru í nánu sambandi við foreldra sína líður betur og eiga auðveldara með að standast neikvæð áhrif frá jafnöldrum.
- Miklu skiptir að foreldrar kynnist vinum og skólafélögum barna sinna. Einnig er mikilvægt að þekkja foreldra þeirra barna sem börnin umgangast til að geta haft samráð um atriði sem koma upp og snerta börnin.

## 7 STUÐLA AÐ GÓÐUM BEKKJARANDA MEDAL ANNARS MEÐ ÞÁTTTÖKU Í BEKKJARSTARFI OG GÆTA JAFNRÆÐIS TIL DÆMIS VEGNA AFMÆLISBOÐA.

- Bekkjarskemmtanir stuðla að því að foreldrar kynnist innbyrðis og kynnist börnunum í bekknum og kennaranum. Þær gefa foreldrum einnig tækifæri til að fylgjast með samskiptum barnsins við bekkjarfélagi sína.
- Hlutverk bekkjarfulltrúa er að stuðla að auknu samstarfi foreldra, kennara og nemenda. Þeir skipuleggja starfið en mikilvægt er að sem flestir foreldrar taki virkan þátt í starfinu.
- Gætið að því að enginn sé skilinn útundan í bekkjarstarfinu né þegar haldin eru afmæli.
- Gott er að setja viðmið strax að hausti um boð í afmæli og upphæð afmælisgjafa.

## 6 BYGGJA UPP SJÁLFFSTRAUST OG SJÁLFS-VIRÐINGU HJÁ BARNINU OG KENNA ÞVÍ AÐ SÝNA ÖÐRUM BÖRNUM OG STARFS-FÓLKI SKÓLANS TILLITSSEMI OG VIRÐINGU.

- Eflum trú barnsins á sjálft sig og eigin getu með hrósi og hvatningu. Það auðveldar því að temja sér jákvæðan hugsunarhátt og hvetur það til dáða.
- Foreldrar eiga stóran þátt í að móta viðhorf barna sinn til menntunar og starfsfólks skólans. Því er mikilvægt að foreldrar tali jákvætt um kennarana, skólann sem og alla strafsmenn hans í eyru barnsins.
- Mikilvægt er að börn mæti á réttum tíma í skólann.
- Gagnkvæm virðing og traust gegna lykilhlutverki í að stuðla að vellíðan nemenda og starfsfólks skóla. Ánægðir kennarar og nemendur skila betri vinnu og stuðla að árangri í skólastarfi.

## 8 GÆTA ÞESS AÐ Á HEIMILINU HAFI BÖRN AÐEINS AÐGANG AÐ KVIKMYNDUM, TÖLVULEIKJUM OG EFNÍ Á NETINU SEM HÆFIR ALDRI ÞEIRRA OG ÞROSKA.

- Skv. 94. gr. barnaverndarlaga ber foreldrum og forráðamönnum, eftir því sem í þeirra valdi er, að vernda börn gegn ofbeldis- og klámefni eða öðru slíku efni, m.a. með því að koma í veg fyrir aðgang þeirra að því.
- Foreldrum ber skylda til að ræða við barnið um notkun á þessu efni, útskýra aldursviðmið og setja skýrar reglur um áhorf og notkun.
- Foreldrar eru hvattir til að kynna sér 10 Netheilræði SAFT, netöryggisverkefni Heimilis og skóla (sjá [saft.is](http://saft.is)). Þar er einnig ábendingahnappur og upplýsingar um aldursflokki viðmið og efnisvísa tölvuleikja.

## 9 FRÆÐA BARNIÐ UM NOTKUN Á NÝRRI TÆKNI S.S. FARSÍMUM, SNJALLSÍMUM, SPJALDÖLVUM OG NETINU OG SETJA REGLUR UM NOTKUN HENNA.

- Ný tækni krefst þess að foreldrar staldri við og hugsi um hvernig best sé að nota hana.
- Setja þarf reglur um notkun og kenna börnum að í samskiptum í gegnum þessa miðla gilda sömu reglur og í öðrum samskiptum. Sjá nánar á saft.is.
- Mikilvægt er að brýna fyrir börnum að fara gætilega með persónuupplýsingar.
- Upplagt er að nota SAFT Netorðin fimm til að ræða við barnið um þessi samskipti:
  1. Allt sem þú gerir á Netinu endurspeglar hver þú ert.
  2. Komdu fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig.
  3. Ekki taka þátt í neinu sem þú veist ekki hvað er.
  4. Mundu að efni sem þú setur á Netið er öllum opið, alltaf.
  5. Þú berð ábyrgð á því sem þú segir og gerir á Netinu.

## 10 SETJA MÖRK VARÐANDI SKJÁTÍMA, Þ.M.T. SJÓNVARP, TÖLVUR OG SNJALLSÍMA.

- Foreldrar þurfa að fylgjast með þeim tíma sem börn eyða fyrir framan skjái. Skjátími tekur tíma frá öðrum athöfnum, s.s. útiveru, hreyfingu, heimanámi, samskiptum við aðra o.s.frv.
- Einnig er mikilvægt að börn eyði ekki tíma fyrir framan skjá stuttu fyrir svefn en það eykur líkur á svefntruflunum.
- Hæfilegur skjátími fyrir börn á aldrinum 6 til 10 ára er um tvær klukkustundir á dag.

## 11 KENNA BARNINU UMBURÐARLYNDI ÞANNIG AÐ ÞAÐ SKILJI AÐ VIÐ ERUM ÖLL ÓLÍK OG EIGUM JAFNAN RÉTT.

- Engir tveir einstaklingar eru eins og mikilvægt er að kenna barninu að setja sig í spor annarra og ýta undir víðsýni þess og umburðarlyndi.
- Umræða og fræðsla heima fyrir kenna barninu að setja sig í spor annarra og ýta undir víðsýni þess og umburðarlyndi.
- Foreldrið er fyrsta og mikilvægasta fyrirmynd hvers barns. Viðhorf foreldris gagnvart þeim sem eru öðruvísi eiga ríkan þátt í að móta viðhorf barnsins.