

8.-10. BEKKUR

# FORELDRASÁTTMÁLINN

ÍTAREFNI



**Heimili og skóli**  
Landssamtök foreldra

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

- Unglingar á aldrinum 13 til 16 ára skulu ekki vera á almannaferi eftir kl. 22:00, nema þeir séu á heimferð frá viðurkenndri skóla-, íþrótt- eða æskulyðssamkomu skv. 92. gr. barnaverndarlaga. Á tímabilinu 1. maí til 1. september lengist útivistartími um tvær klukkustundir en foreldrar geta sett þröngri viðmið um útiveru.
- Forráðamenn skulu sjá til þess að unglingar virði útivistartímann skv. 94. gr. sömu laga.
- Unglingar þurfa góðan svefn til að geta tekist á við verkefni hvers dags. Foreldrar bera ábyrgð á að unglingar komi úthvöldir í skólann. Viðvarandi svefnskortur getur m.a. leitt til þunglyndis, einbeitingarskorts, slakari námsárangurs, skertra viðbragða og minna úthalds. Algengt viðmið um svefnþörf unglunga á aldrinum 13 til 16 ára er a.m.k. 9 klst.

## 3 SKAPA UMRÆÐU UM NÁMIÐ OG SKÓLADAGINN. VEITA STUÐNING VIÐ NÁMIÐ OG GÓÐA AÐSTÖÐU TIL HEIMANÁMS.

- Eitt 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 unglिंगinn um skóladaginn og sýna áhuga á því sem hann færst við í skólanum gefa foreldrar jákvæð skilaboð um mikilvægi náms.
- Þrátt fyrir auknið sjálfstæði í námi er mikilvægt fyrir foreldra að fylgjast með hvernig unglिंगnum gengur námslega til að geta gripnið inn í og haft samband við kennara ef þörf krefur. Skyndileg breyting á námsgengi getur verið vísbending um vanlíðan eða aðra erfiðleika sem bregðast þarf við.

## 2 TAKA ÞÁTT Í SKÓLA-, ÍÞRÓTTA- OG FRÍSTUNDASTARFI UNGLINGSINS MED ÞVÍ AÐ LEGGJA OKKAR AF MÖRKUM TIL FORELDRASAMSTARFS.

- 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.
- Foreldrar eru auðlind í skóla- og félagsstarfi því þeir hafa reynslu og þekkingu að miðla til starfsins.
- Samvera unglunga og foreldra er öflug forvörn og stuðlar að betri félagslegri stöðu og líðan unglunga.

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

- Samvera foreldra og barna stuðlar að heilbrigðara lífferni barna og unglunga. Mikilvægt er að byggja þessi tengsl upp strax og viðhalda þeim til fullorðinsára.
- Allir eiga rétt á að líða vel í skóla og vera öruggir á leið sinni til og frá skóla.
- Mikilvægt er að trúa unglिंगnum og standa með honum. Hlutverk foreldra er að hjálpa honum að öðlast sjálfstraust og trú á að hægt sé að bæta úr ástandinu.
- Ef foreldrar hafa grun um að einelti sé í gangi er ráðlagt að hafa strax samband við kennara eða námsráðgjafa og óska eftir því að skólinn aðstoði við að finna lausn á málinu.
- Sjá nánar um einelti á heimilogskoli.is, saft.is, olweus.is og gegneinelti.is.

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

- Vertu viss um hvar unglingurinn er hverju sinni. Unglingar sem eiga foreldra sem fylgjast með hvar þeir eru og með hverjum leiðast síður út í neikvæða iðju, s.s. vímuefnaneyslu.
- Niðurstöður rannsókna sýna að þeir unglingar sem neyta vímuefna eiga frekar foreldra sem veita þeim lítið aðhald og hafa lítið eftirlit með hegðun þeirra.
- Gott er að fá staðfest frá fullorðnum að húsráðendur verði heima ef unglingurinn gistir hjá vini.
- Foreldrar ættu að þekkja vini barna sinna. Vertu hluti af samfélagi og neti foreldra. Láttu líka börn annarra þig varða.

## 7 LEYFA HVORKI FORELDRALAUS PARTÝ NÉ LEYFA UNGLINGUM AÐ NEYTA TÓBAKS, ÁFENGIS EÐA ANNARRA VÍMUEFNA Á HEIMILINU.

- Þó að foreldri einstaka unglings treysti honum og vinum hans til að vera með partý þá geta slík samkvæmi oft farið úr böndunum. Verum til staðar til að geta gripið inn í ef þörf krefur.
- Ef unglingum er boðið í partý er góð regla að hringja í foreldra viðkomandi og fá upplýsingar um hvort fullorðinn einstaklingur verði á staðnum.
- Tengls milli upphafsaldurs drykkju og vímuefnamisnotkunar eru sterk. Hvert ár sem neyslu er frestað skiptir miklu máli fyrir velferð unglunga.

## 6 KAUPA EKKI TÓBAK, ÁFENGI EÐA ÖNNUR VÍMUEFNI FYRIR UNGLINGA.

- Verum góðar fyrirmyndir og virðum löginn. Samkvæmt 18. gr. laga nr. 75/1998 er óheimilt að selja, veita eða afhenda áfengi þeim sem eru yngri en 20 ára.
- Með því að útvega unglingum áfengi eða önnur vímuefni er verið að gefa þeim grænt ljós á neyslu. Margir unglingar neyta meira magns en þess sem foreldrar útvega þeim.
- Því yngri sem börn hefja neyslu vímuefna því líklegri er að þau lendi í erfiðleikum, s.s. í samskiptum og námi eða leyðist út í mikla neyslu.

## 8 BYGGJA UPP SJÁLFSTRAUST UNGLINGSINS OG KENNA HONUM AÐ SÝNA ÖÐRUM TILLITSSEMI OG VIRÐINGU.

- Stuðningur og hvatning foreldra við heilbrigðan lífsstíl unglingsins efla sjálfstraust og sjálfsmynd hans. Einstaklingur með sterka sjálfsmynd á auðveldara með að sýna öðrum tillitssemi og virðingu.
- Gagnkvæm virðing og traust gegna mikilvægu hlutverki í að stuðla að vellíðan nemenda og starfsfólks skóla. Ánægðir kennarar og nemendur skila betri vinnu og stuðlar það að árangri í skólastarfi.
- Mikilvægt er að unglingar mæti á réttum tíma í skólann.
- Foreldrar miðla sínu eigin gildismati með samveru og samræðum. Því meiri tíma sem við gefum okkur til að ræða við unglinginn okkar því meiri líkur eru á að gildismat hans taki mið af okkar eigin gildismati.
- Unglingar sem eru undir virku eftirliti foreldra, fá mikinn stuðning frá fjölskyldu sinni og verja miklum tíma með henni eru líklegri til að standast neikvæðan hópprýsting frá jafnöldrum og taka síður upp neikvæða hegðun.

## 9 RÆÐA VIÐ UNGLINGINN UM RAFRÆN SAMSKIPTI Á NETINU OG MED FARSÍMUM OG SETJA REGLUR UM NOTKUN.

- Ný tækni krefst þess að foreldrar staldri við og hugsi um hvernig best er að nota hana.
- Kennum unglíngnum að í rafrænum samskiptum gilda sömu reglur og í öðrum samskiptum. Upplagt er að nota Netorðin 5 til að ræða við unglínginn 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.
- Mikilvægt er að brýna fyrir unglíngum að fara gætilega með persónuupplýsingar.
- Foreldrar þurfa að fylgjast með þeim tíma sem unglíngar eyða fyrir framan skjái. Skjáltími tekur tíma frá öðrum athöfnum, s.s. útiveru, hreyfingu, heimanámi, samskiptum við aðra o.s.frv.
- Rétt er að hafa í huga að skjánotkun skömmu fyrir svefn getur valdið svefntruflunum.

## 11 STUÐLA AÐ UMBURÐARLYNDI OG VÍÐSÝNI UNGLINGSINS OG EFLA SKILNING HANS Á SAMFÉLAGINU OG VIRÐINGU FYRIR FJÖLBREYTILEIKA SAMFERÐAFÓLKS.

- Engir tveir einstaklingar eru eins og mikilvægt er að kenna unglíngum að virða mismunandi, skoðanir, útlit og siði fólks.
- Umræða og fræðsla heima fyrir auðvelda unglíngum að setja sig í spor annarra og ýtir undir víðsýni þeirra og umburðarlyndi.
- Foreldrar eru fyrsta og mikilvægasta fyrirmynd hvers unglíngs. Viðhorf foreldra gagnvart þeim sem eru öðruvísi eiga ríkan þátt í að móta viðhorf unglíngsins.

## 10 GÆTA ÞESS AÐ Á HEIMILINU HAFI UNGLINGAR AÐEINS AÐGANG AÐ KVIKMYNDUM, TÖLVULEIKJUM OG EFNI Á NETINU SEM HÆFIR ALDRI ÞEIRRA OG ÞROSKA.

- Samkvæmt 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 kynna sér merkingar og aldursviðmið, ræða við unglínginn um notkun á þessu efni og útskýra aldursviðmið.
- Gott er að setja skýrar reglur um áhorf og tímamörk á notkun nýrrar tækni strax í upphafi. Þó ber að hafa í huga ýmsa kosti og möguleika sem ný tækni býður upp á.
- Sumir netleikir eru varhugaverðir þar sem þátttakendum finnst þeir þurfa mikinn tíma í spilamennskuna og leikurinn verður mikilvægari en allt annað. Tölvu- og netfíkn barna og unglíngja er vaxandi vandamál.
- 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 aldursflokka viðmið og efnisvísa tölvuleikja.