

## **Við upphaf grunnskólagöngu**

Fræðsla fyrir foreldra 6 ára barna

Fyrirmyndir, forvarnir, grunnreglur í uppeldi  
og kjarni góðra samskipta.

Undirbúningur undir skólagöngu

Flest börn eru heilbrigð á sál og líkama.

Það sem skiptir þau máli er:

- Að vera í góðu sambandi við foreldra og vini
- Að fá næga athygli og umhyggju frá sínum nánustu
- Að hafa jafnvægi milli frelsis og aga/aðhalds.

# Samfélagspróun

3

Margt hefur breyst í samfélaginu undanfarin ár, t.d:

- Fjölskyldugerðir og samsetningar hafa orðið flóknari í tímans rás
- Börn verja meiri tíma nú með jafnöldrum sínum en fullorðnu fólki

## Afþreying nútímans:

- Mörg börn eru ung komin með farsíma
- DVD og sjónvarpsáhorf er töluvert og oft mikið
- Tölvunotkun: Netið, msn, Facebook, tölvuleikir og spjallrásir

## 5-6 ára börn: helstu þroskastökk

5

- Vinir fara að skipta enn meira máli
- Nýjar og dýpri víddir á tilfinninga- og vitsmunasviðinu
- Aukinn krafa um frelsi og val
- Aukinn félagslegur þroski og dýpri skynjun á umhverfið

# Það skiptir máli að hlúa að persónuleikaeinkennum

6

## Að barnið:

- Fái að taka þátt í að koma með tillögur, hafa skoðun á málum þegar það á við
- Fái tækifæri til að móta stíl og smekk eins og aldur og þroski gefur tilefni til

# Mikilvægar þarfir þessa aldurskeiðs

7

Barnið fái tækifæri til að halda áfram að þroska fínhreyfingar t.d. með því að klippa, lita, líma, perla og púsla

Fullorðnir örvi orðaforðann með því að eiga við þau samræður og samtöl

# Algeng vandamál á þessu aldursskeiði

8

Þegar fyrsti skóladagurinn nálgast eru:.

Flest börn spennt en önnur eru kvíðin

Góður undirbúningur dregur úr kvíða

Gott er að vera búinn að skoða með barninu skólann/umhverfið/staðsetninguna

## Fyrsti dagurinn (dagarnir)

9

### Fyrir börnin sem kvíða..

- Vera búin að ræða við kennarann og segja honum frá kvíða barnsins
- Finna barninu einhvern tengilið, kennarinn, stundum annað barn úr sömu götu
- Vekja athygli barnsins á að engin ógn steðji að
- Hrósa barninu þegar sótt eftir skóla

Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um þarfir barnsins síns á þessum tímapunkti og haga undirbúningi undir skólagönguna í samræmi við þær

Góður undirbúningur getur skipt sköpum fyrir líðan barnsins í skólanum næstu árin

# Sérhvert barn er einstakt

11

Hvað varðar:

1. Líkamlega líðan - atgerfi
2. Andlega líðan
3. Venjur, vonir og væntingar
4. Önnur séreinkenni/sérþarfir

Hvað þarf skólinn að vita?

Skólinn þarf að vita ef barnið hefur einhverjar þarfir (sérþarfir) sem taka þarf tillit til ef því á að geta liðið vel í skólanum

## Eftir að skólaganga er hafin

13

Það sem oft greinist/staðfestist ekki fyrr en skólaganga er hafin er sem dæmi:

- Athyglisbrestur með eða án ofvirkni ADHD
- Misproski á sviði vitsmuna
- Les,- eða/og talnablinda
- Sértekir námsörðugleikar

# Fylgir barninu vandi að heiman?

14

- Börn eru vegna ungs aldurs sín sérlega næm og opin fyrir umhverfi sínu
- Ef alvarleg og/eða langvinn vandamál eru á heimili birtast þau oftast en ekki í hegðun og líðan barnanna

# Fyrirmyndir og forvarnir

15

Foreldrar eru áhrifamestu fyrirmyndir barna sinna.

Börn:

- Hlusta á samræður heimilisfólksins og gera þeirra skoðanir oft að sínum
- Horfa á hvernig heimilisfólkið kemur fram við hvert annað

Einkenni góðra foreldrafyrirmynda er:

- Ef foreldrar eru meðvitaðir um áhrifamátt sinn og gera sér grein fyrir að þeir, í orði og verki, eru að leggja grunn að forvörnum til lengri tíma

Öflugustu forvarnir einstaklingsins felast í sterkri sjálfsmynd, sjálfsöryggi og persónulegum metnaði.

Þessa þætti þróar barnið í samskiptum sínum við foreldra og aðra sem það umgengst

# Flestir eru sammála um jákvætt gildi íþróttaiðkunar

18

- Leikir, íþróttir og almenn hreyfing hefur forvarnargildi

Vitað er að:

- Forvarnargildið veikist upp úr 12 ára aldrinum vegna brottsfalls barna úr íþróttum

Helsta ástæða brottsfalls er talin vera **áhugaleysi**

Til að sporna við að barnið missi áhuga síðar meir á íþrótt/íþróttum er lagt til:

- Að barnið fái snemma tækifæri til að kynnst ólíkum íþróttagreinum
- Að barnið hafi tækifæri til að stunda þá íþróttagrein sem það hefur mestan áhuga á að stunda á hverjum tíma

## Nota sumarið til að ræða við þau um:

- Skaðsemi stríðnis/eineltis
- Heiðarleika, sanngirni og að segja alltaf satt
- Mikilvægi þess að koma vel fram við alla
- Að varast hópþrýsting (gera ekki eitthvað sem þau vita að er rangt þótt aðrir ætli að gera það)
- Láta fullorðna vita ef þau verða vitni af....., eða líður illa yfir einhverju..

- Ræða jafnframt um stundvísi
- Í hverju góð hegðun felst s.s. kurteisi og jákvætt viðmót
- Mikilvægi þess að hlíta fyrir mælum

# Ræða og fræða um rafrænt einelti

22

## ***Rafrænt einelti***

**Er þegar Netið og gsm símar eru notaðir til að koma á framfæri niðrandi og meiðandi ummælum um annan einstakling**

*msn, tölvupóstur, Facebook, spjallrásir, You-Tube, sms, gsm/myndir*

Til að fyrirbyggja líkur á vandamálum tengd matarvenjum og næringu.

23

Offituvandi er sérlega alvarlegur á aldrinum 5-14 ára en á því aldurs skeiði er sjálfsmyndin mest í mótun.

Börn í yfirþyngd:

- Útsettari fyrir neikvæðum athugasemdum frá umhverfinu.
- Í áhættuhópi þeirra barna sem er strítt og lögð í einelti.

Barn sem á við að stríða offituvanda á grunnskólaaldri kemur því oft út í lífið með:

- Slakari sjálfsmynd
- Félagslegt óöryggi
- Með tilfinningalega vanlíðan s.s. depurð

Offituvandi barna er viðkvæm umræða af ótta við að:

- Sjálfsmynd barnsins kunni að verða fyrir hnjaski
- Barnið bregðist við með því að grípa til örþrifaráða s.s. að fara í megrun (svelta sig)

## Hvað geta foreldrar gert?:

- Verið sjálf góðar fyrirmyndir, sýna hreyfingu og hollu mataræði áhuga.
- Vera meðvituð um hvað keypt er til heimilisins
- Sjá til þess að barnið fái næga hreyfingu

# Tékklisti foreldra við uppeldi barna sinna

27

Ástúð og umhyggja

Fræðsla og samræða

Hrós og hvatning

Festa og aðhald

Gefa skýr fyrirmæli, hafa viðeigandi reglur og fylgja þeim eftir

Aðferð til að slökkva á óæskilegri hegðun, sé hún fyrir hendi, sé viðeigandi og virki

# Kröfur og væntingar

28

Það er mikilvægt að foreldrar og skóli geri kröfur til barnanna í samræmi við aldur og þroska hverju sinni

Að gerðar séu kröfur um að barnið geri ávallt sitt besta.

## Agavandamál geta verið:

- Léttvæg
- Alvarlega
- Tímabundin
- Viðvarandi

Algengasta uppeldisaðferðin sem notuð er til að leysa agavandamál barna af einhverjum toga **er að skamma, (ávíta/veita því tiltal).**

# Agavandamál. Hvað er til ráða?

31

Ef foreldrum finnst agavandamál þrálát og erfið viðureignar þá:

Fara yfir uppeldistékklistann

Kanna hvort fyrirmælagjöf sé viðeigandi

Ef fyrirmæli, tiltal (eða skammir) eiga að skila sér þarf að setja þau fram á skýran og einfaldan hátt.

# Fyrirmælagjöf

32

- Færa sig nær þeim sem á að fá fyrirmælin
- Setja upp ákveðinn svip og ná augnsambandi
- Ávarpa með nafni og ákveðinni röddu
- Hafa fyrirmælin stutt og hnitmiðuð.

# Tiltal og skammir

33

Ef skammir/ávítur, þá að hafa *þær*

- Mildar og sparlegar
- Hnitmiðaðar og beint að hinni óæskilegu hegðun
- Í tengslum við það sem verið er að skamma fyrir

**ATH: ef skammir og ávítur eru ekki að skila sér þarf að endurskoða innihaldið og hvernig þeim er beitt**

Hvað annað en skammir og ávitur er líklegt til að slökkva á óæskilegri hegðun?:

1. Eðlileg og náttúruleg viðbrögð (barn meiðir kött og hann klórar barnið)
2. Rökréttar afleiðingar(réttindi/umbun fjarlægð)
3. Viðurlög (gera eitthvað til að bæta fyrir, verk/verkefni)

## Dæmi um umbun/verðlaun/réttindi

- Félagsleg verðlaun (hrós, athygli)
- Aukin réttindi (meiri tölvutími)
- Athafnaverðlaun (gera eitthvað skemmtilegt saman)
- Efnisleg verðlaun (gefa barninu eitthvern lítinn hlut)

Aðferð sem hefur virkað vel á börn sem eru í mótþróa eru:

Að í fyrirmælagjöf felist einfaldir og álíka valmöguleikar

*Þannig upplifir barnið að það fái að ráða og hlítir þá frekar fyrirmælunum*

Þættir sem gera erfiðara fyrir í uppeldinu eru:

- Ef barnið fær umbun fyrir að sýna óþekkt
- Barnið er ávíta fyrir að sýna æskilega hegðun
- Barnið fær ekki ávítur þegar það hagar sér illa

Ef agavandamál eru þrálát þrátt fyrir tilraunir foreldra skal ráðfæra sig við fagaðila:

- Ræða við námsráðgjafa, skólasálfræðing, deildarstjóra
- Sækja uppeldistækninámskeið **PMT** Parent Management Training (skólinn leiðbeinir í umsóknarferlinu)

Kjarni góðra samskipta felur í sér:

- Virka hlustun
- Óska eftir skoðunum þegar við á
- Hrósa þegar við á
- Forðast kaldhæðni og stríðni
- Sýna viðeigandi sveigjanleika

Kjarni góðra samskipta er að geta sagt:

- Hvað þú vilt/vilt ekki
- Hvað þér líkar/mislíkar
- Hvers þú væntir og hvað þér finnst
- Hvernig þér líður

## Ávísanir á samskiptavandamál:

- Að segja eitthvað reiðilega, í æsingi, í hæðni eða dónalega
- Hundsa virka hlustun
- Fara í vörn, rífast, þrasa.

Fullorðnir þurfa líka að geta:

- Beðist afsökunar þegar við á
- Útskýrt eigin hegðun ef hún er neikvæð
- Viðurkennt mistök

Forðast að skeyta skapi á börnum sínum. Sé það gert ítrekað álykta þau gjarnan:

- Að þau hafi gert eitthvað af sér
- Að þau hafi ekki verið nógu góð
- Að það sé í þeirra valdi að bæta líðan foreldris

Undirbúningur undir íþróttá- og sundkennslu felst m.a. í að þjálfar börn í að:

- Þjarga sér í búningasklefanum s.s. að geta klætt sig úr og í
- Skrúfa frá/fyrir sturtu
- Þurrka sér vel
- Passa upp á dótið sitt

# Samskipti foreldra og skóla

45

Mikilvægt er að foreldrar fylgist náið með námsframvindu barna sinna með því að:

- Spyrja hvað á að læra heima
- Fá að sjá afrakstur heimanáms þegar barnið hefur lokið við heimanámið
- Hlýða barninu yfir t.d. spyrja um hvað það var að lesa

Áhugi foreldra á námi og námsframvindu barna þeirra er:

- Aðhald fyrir barnið í náminu
- Auka líkur þess að barnið leggi sig fram
- Gefa því aukna vissu um að menntun er mikilvæg

Hvenær nauðsynlegt er fyrir foreldra að hafa samband við skólann umfram venjubundin samskipti?

- Telji þeir að námsefnið sé ekki við hæfi
- Telji þeir að barnið fái ekki næga hvatningu og örvun í skólanum
- Annað?

- Ef barnið kvíður því að fara í skólann eða virðist líða illa í skólanum
- Ef vandamál eru á heimili sem foreldrar álíta að skólinn þurfi að vita um (s.s. skilnaður í uppsiglingu, andlát eða veikindi)