

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur

Við upphaf grunnskólagöngu
Fræðsla fyrir foreldra 6 ára barna
2013

Efnisþættir

- Þroski og þarfir þessa aldursskeiðs
- Uppbygging sjálfsmyndar/forvarnir
- Undirbúningur við upphaf grunnskólagöngu
- Uppeldis- og agamál
- Þátttaka foreldra í námi barna sinna og samskipti við skólann

Þroski og þarfir þessa aldurskeiðs

Margt hefur breyst í samfélaginu undanfarinn áratug, t.d:

- Fjölskyldugerðir og samsetningar hafa orðið flóknari í tímans rás
- Börn í samsettum fjölskyldum þurfa oft meiri aðhlynningu vegna hugsanlegra breytinga sem hafa orðið á fjölskylduháttum þeirra

Höfum í huga að börn verja iðulega meiri tíma með jafnöldrum sínum en fullorðnu fólki

- Að eiga vini fer að skipta enn meira máli
- Nýjar og dýpri víddir á tilfinninga- og vitsmunasviðinu
- Aukinn krafa um frelsi og val
- Aukinn félagsþroski og dýpri skynjun á umhverfið

Áfram þurfa börn að fá tækifæri til að þroska fínhreyfingar t.d.
með því að klippa, lita, líma, perla og púsla

Og að fullorðnir örvi markvisst orðaforða með því að eiga við þau
samræður

Grófhreyfingar og skipulag

Nota sumarið til að kenna og þjálfra að:

- Geta bjargað sér í búningsklefanum s.s. klætt sig úr og í
- Skrúfa frá/fyrir sturtu
- Þurrka sér
- Passa upp á dótið sitt

Uppbygging sjálfsmyndar/forvarnir

Sterk sjálfsmynd er ekki einungis besta veganestið út í lífið heldur felast í sterkri sjálfsmynd og sjálfsöryggi **öflugustu forvarnirnar** sem völ er á

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

Sterk sjálfsmynd og sjálfsöryggi barns byggir á mörgu þ.á.m.

1. Tilfinningatengslum við a.m.k. einn fullorðinn
2. Að það búi við öruggar aðstæður, að heimilið sé griðastaður
3. Að hlúð sé að séreinkennum þess, það elskað skilyrðislaust
4. Að það fái hrós, umbun og hvatningu til að það finni til eigin verðleika
5. Að hlúð sé að líkamlegum og andlegum þörfum þess
6. Fái fjölbreytta fræðslu s.s. hvernig varast skuli ytri vá
7. Að á heimilinu sé viðeigandi festa, aðhald sem hæfir þroska og aldri hverju sinni

Foreldrar eru í lykilstöðu því börnin:

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

Foreldrar þurfa því að vera:

- Meðvitaðir um áhrifamátt sinn, muna að börn læra þá það sem fyrir þeim er haft
- Gæta því orða sinna í návist barna sinna

Liður í jákvæðri þróun sjálfsmyndar er:

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

Almennt heilsufar og að líða vel í eigin skinni er hluti af uppbyggingu sjálfsmyndar

Hvað geta foreldrar gert til að stuðla að góðri heilsu?:

Verið sjálf góðar fyrirmyndir, sýna t.d. hreyfingu og hollu mataræði áhuga t.d. með því að:

- Vera meðvituð um hvað keypt er til heimilisins
- Sjá til þess að barnið fái hreyfingu við hæfi

Mælt er með:

- Að barnið fái snemma tækifæri til að kynnst ólíkum tómstundum/íþróttagreinum eins og aðstæður bjóða upp á
- Leitast við að gefa barninu tækifæri til að stunda/sinna því sem það hefur mestan áhuga á að stunda á hverjum tíma

Nauðsynlega fræðsla

Foreldrar huga fljótlega að reglum um tölvunotkun og Netið á heimilinu.

Því fyrr sem þessi mál eru í ákveðnum farvegi því:

- Meiri líkur á að niðurstaða verði barninu ásættanleg
- Síður hætta á að notkun fari seinna meir úr böndum

Foreldrar sjálfir og eldri systkini eru fyrirmyndir

Varast skal að leyfa börnum að hafa eftirlitslausan aðgang að Netinu

- Á netinu má finna efni sem er skaðleg börnum
- Á netinu leynast einnig hættulegir einstaklingar sem hafa að ásetningi að skaða börn

Börn þurfa kennslu og leiðbeiningu um alls konar hegðun, **líka kynferðislega hegðun**

Hvernig snerting og hvar:

- Er í lagi, viðeigandi?
- Er ekki í lagi, röng, óviðeigandi, skaðleg og ólögleg?
- Hvar liggja mörkin mín og annarra?

Þessi þekking nýtist öllum börnum og dregur úr líkum þess að þau fari í kynferðisleiki sín á milli

Grunnfræðsla um líkamann þegar foreldrar telja barnið hafa þroska til:

- Útskýra fyrir börnum hvað átt er við með hugtakinu „**einkastaðir**“ (*hugtak sem gjarnan er notað í fræðslu af þessum toga*)
- Einkastaðir eru **einkastaðir**. Ég á þá og ræð yfir þeim
- **Einkastaða-leikir** eru bannaðir

Ítreka við þau að eiga aldrei vond leyndarmál með neinum
Leyndarmál sem láta manni líða illa eru vond leyndarmál

Ræða við barnið um þætti eins og:

- Heiðarleika, sanngirni og að segja alltaf satt
- Í hverju góð hegðun felst s.s. að koma vel fram við aðra án tillits til hvort og hvernig manni líkar/mislíkar við aðra
- Það eru ekki allir vinir eða bestu vinir en það eru heldur engir óvinir

Fyrirbyggjandi fræðsla um einelti/stríðni

- Einelti meðal barna á sér helst stað á leið í eða úr skólanum, á skólalóðinni, í matsal
- Eineltið á sér sjaldnar stað á meðan á kennslustund stendur



Bókin **EKKI MEIR** er leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþrótta- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. Útgefandi er Skólavefurinn ehf



Muna að láta vita ef...



- Ef barnið upplýsir foreldra um einelti (ítrekuð stríðni, aðkast eða ofbeldi af einhverju tagi) verða foreldrar að láta skólann vita
- Koma þarf fram á tilkynningunni atvik, atburðarrás, aðstæður, hverjir, hvar, hvenær og hvernig



- Langflestir skólar fylgja ákveðinni viðbragðsáætlun í eineltismálum, enda lögbundið (sjá dæmi um í EKKI MEIR)
- Sumir þ.á.m. Stóru-Vogaskóli hafa auk þess tilkynningareyðublað á heimasíðu sinni

Traust og góð kynni foreldra og skóla er undirstaða þess að erfið mál sem upp kunna að koma leysist

- Foreldrar þurfa, eins og skólinn, að leggja sitt að mörkum til að koma á góðu sambandi og kynnum við skólann

Ræða við börnin um mikilvægi
þess að taka ekki
þátt í stríðni eða einelti
(sjá nánar í EKKI MEIR)

Öll börn eiga að geta hlakkað
til að koma í skólann



Undirbúningur við upphaf grunnskólagöngu

Ef kennari á að geta veitt barni viðhlítandi stuðning hvort heldur vegna persónulegra þátta eða aðstæðna þá þarf hann að vita ef t.d.:

1. Barnið á við veikindi að stríða, skerðingu/fötlun
2. Sérþarfir, veikleikar/styrkleikar
3. Sérstakar venjur eða siði

Einnig:

1. Ef einhver í fjölskyldunni er langveikur
2. Ef nýlega hefur orðið andlát í fjölskyldunni, skilnaður eða aðrar stórar breytingar
3. Ef skilnaður stendur fyrir dyrum og hvernig umgengni er/verði háttað

Annað sem er mikilvægt að skóli/kennari viti:

- Ef barnið er með AD/HD greiningu Athyglisbrest/ofvirkni
- Ef fyrir liggja grunsemdir/vísbendingar um einhvern sértækan líkamlega, andlegan eða vitsmunavanda

Er barnið mitt með ADHD?

- Foreldrar sem eiga börn með mikla **hreyfipörf** hafa stundum áhyggjur af að um sé að ræða ofvirknivanda (HD)
- Foreldrar sem finnst börn sína eiga erfitt með **einbeitingu** hafa að sama skapi stundum áhyggjur að barnið glími við athyglisbrest (AD)

Í þessu sambandi er vert að muna að það er eðlilegt börnum að:

- Hafa mikla hreyfipörf
- Vera fljótfær og hvatvís
- Geta ekki alltaf einbeitt sér eða hlustað
- Gleyma
- Truflast af ytri áreitum

Greiningarviðmið ADHA samkvæmt viðmiðunum
Landlæknisembættisins eru að:

- Einkenni séu verulega hamlandi og sýni sig á heimili, jafnt sem skóla og hefur auk þess áhrif á félagslega stöðu

Sama viðmið gildir um **athyglibrest** (AD attention disorder)

Önnur frávik séu þau til staðar, skýrast/staðfestast oft ekki fyrr en á 1. ári í grunnskóla. Frávik eins og:

- Misþroski á sviði vitsmuna
- Les,- og/eða talnablinda
- Sértekir námsörðugleikar

Það eru alltaf einhver börn sem eru kvíðin og kvíða skólabyrjun
Foreldrar ræði við kennarann um það svo hægt sé að undirbúa
fyrstu dagana

Dæmi um mótvægisaðgerðir:

- Hafa samráð hvernig tekið er á móti barninu að morgni
- Finna barninu tengilið í matsal/frím.
- Biðja kennara um að hafa barninu nálægt sér þar til barnið kemst yfir kvíðann

Foreldrar barna sem eru kvíðin:

- Ræða við barnið í lok skóladags um hvernig því leið í skólanum
- Hrósa því fyrir að hafa staðið sig vel
- Undirbúa morgundaginn t.d. fara yfir hvað er á stundarskránni
- Hafa skólatöskuna tilbúna, fötin ..o.s.frv.
- Gæta þess að barnið fari snemma að sofa, fái nægja hvíld

Komi í ljós hjá foreldrum eða skóla að barn glími við vanda sem taka þarf á eða greina nánar er máli vísað til skólayfirvalda/Nemendaverndarráðs

Liður í könnun á vanda er að prófa nýjar leiðir, gera aðlaganir inn í bekk, veita foreldrum ráðgjöf eftir atvikum

Skili aðgerðir ekki árangri metur Nemendaverndarráð hvort vísa skuli máli formlega til sérfræðings (sálfræðings, talmeinafræðings, annað)

Samskipti: Uppeldis- og agamál

Tékklisti foreldra við uppeldi barna sinna:

Eru foreldrar samstíga?

Er ástúð og umhyggja?

Er samvera?

Er fræðsla og samtöl?

Hrós og hvatning?

Festa og aðhald?

Eru viðeigandi reglur og þeim fylgt eftir?

Ef barnið á erfitt með að hlýða eða fylgja fyrirmælum, þá athuga með að veita fyrirmælin með því að:

- Færa sig nær barninu
- Setja upp ákveðinn svip, ná augnsambandi
- Ávarpa barnið með ákveðinni en mildri röddu
- Hafa fyrirmælin einföld, stutt og hnitmiðuð

Þurfi að skamma barn þá gæta þess að skammirnar séu:

- Mildar og notaðar sparlega
- Hnitmiðaðar og koma fljótlega í kjölfar hegðunar sem verið er að skamma fyrir
- Beina þeim að hegðun, atferlinu sem um ræðir en ekki persónunni

Ítrekaðar skammir tapa auðveldlega áhrifamætti sínum
Notkun umbunar- og hvatningarkerfis geta í mörgum tilfellum
leyst skammir af hólmi
Barn fær þá umbun fyrir að standa sig vel
Val á „umbun“ er einstaklingsbundið

Í slíku kerfi felst einnig stundum að nota:

Aukin réttindi til að ná fram jákvæðri hegðun

Réttindamissir til að slökkva á neikvæðri hegðun

Aðferð sem virka oft vel á börn sem eru í mótþróa eru að leyfa barninu að velja t.d. milli tveggja (líkra) valmöguleika

Þættir sem gera erfiðara fyrir í uppeldinu eru:

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

Ef agavandamál eru þrálát þrátt fyrir að foreldrar hafa reynt ýmsar leiðir skal ráðfæra sig við fagaðila t.d. námsráðgjafa
Sækja um að komast á uppeldistækninámskeið t.d. PMT (í Hafnarfirði)

Kjarni góðra samskipta foreldra og barna felur í sér:

- Virka hlustun (hlusta með athygli)
- Óska eftir skoðunum þegar við á
- Hrósa þegar við á
- Forðast kaldhæðni og stríðni
- Sýna viðeigandi sveigjanleika

Að geta sagt og spurt:

- 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.

Foreldrar gæti þess að skeyta ekki skapi á börnum sínum.

Sé það gert ítrekað álykta þau oft:

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

Geri maður mistök í uppeldinu er mikilvægt að átta sig á því og viðurkennt það.

Fullorðnir þurfa líka að geta:

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

Þátttaka foreldra í námi barna sinna og samskipti við skólann

Áhugi foreldra á námi og námsframvindu barns síns:

- Hjálpar því að finna til persónulegs metnaðar og vilji þannig leggja sig fram
- Er aðhald fyrir barnið í náminu
- Gefur því aukna vissu um að menntun er mikilvæg



Heimanámið:

- Spyrja barnið hvað það á að læra heima
- Fá reglulega að sjá afrakstur heimanámsins
- Hlýða barninu yfir efnið og spyrja það út í það til að kanna lesskilning

Foreldrar sem vilja tryggja góða samvinnu við skólann fyrir sitt leyti:

- Nýta viðtalstíma kennara og Mentor
- Koma með tillögur til úrbóta þegar þeim finnst þess þurfa
- Nýta tækifæri til samveru með barninu í skólanum þegar tækifæri býðst
- Reka öflugt foreldrafélag



Jákvæð tengsl og samvinna foreldra og skóla getur skipt sköpum fyrir líðan barnsins **öll** grunnskólaárin

TAKK FYRIR



Öll börn eiga rétt á að vera glöð.

Kolbrun Baldursdóttir, kinniskur sáttmálingur
www.kolbrunbaldurs.is