

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur



Við upphaf grunnskólagöngu
Fræðsla fyrir foreldra 6 ára barna
2012

Efnisþættir

- Börn í nútímasamfélagi
- Þroski og þarfir þessa aldurskeiðs
- Hvað þarf skólinn að vita um barnið
- Fyrirmyndir og forvarnir, foreldrar í lykilhlutverki
- Það helsta á uppeldistékklistanum
- Samvinna foreldra og skóla

Flest börn eru heilbrigð á sál og líkama.
Það sem skiptir þau máli er:

- Að vera í góðu sambandi við foreldra og vini
- Fá næga athygli og umhyggju frá sínum nánustu
- Að hafa jafnvægi milli frelsis og aga/aðhalds í samræmi við aldur og þroska

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, útskýringar og utanumhald
- Börn verja meiri tíma með jafnöldrum sínum en fullorðnu fólki

Þroski og þarfir þessa aldurskeiðs

5-6-7 ára börn: helstu þroskastökk

- Að eiga vini fer 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

Þarfir:

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

- Að barnið fái tækifæri til að halda áfram að þroska fínhreyfingar t.d. með því að klippa, lita, líma, perla og púsla
- Að fullorðnir örvi orðaforða barnanna með því að eiga við þau samræður og samtöl

Forvarnarfræðsla og andlegur undirbúningur undir nýtt skeið, grunnskólaskeiðið

Ræða reglulega um þætti eins og:

- Heiðarleika, sanngirni og að segja alltaf satt
- Í hverju góð hegðun felst s.s. vera kurteisi og hlýða

Æfingin skapar meistarann

Halda áfram með undirbúning, ef þarf, eins og að:

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

Það sem skólinn þarf að vita um barnið

Er það eitthvað sem skólinn/kennarinn þarf að vita um barnið ef hann veit það ekki nú þegar:

1. Veikindi, skerðing/fötlun
2. Andlega vanlíðan
3. Sérstakar venjur eða siði
4. Sérþarfir, veikleikar/styrkleikar

Dæmi um það sem kennari þarf að vita um:

- Ef barnið er með greiningu um að það glími við einhverja röskun s.s. Athyglisbrest/ofvirkni (ADHD)
- Ef fyrir liggja grunsemdir/vísbendingar um einhvern sértækan vanda

Ef langvinnur eða djúpstæður vandi/vandamál er á heimilinu:

- Er hann líklegur til að birtast í hegðun og líðan barnsins í skólanum
- Kennarinn getur frekar stutt barnið ef hann er meðvitaður um hann

Dæmi um aðstæður sem gott er að skólinn viti um:

- Skilnaður í uppsiglingu
- Umgengismál ef foreldrar eru ekki saman
- Langvinn veikindi fjölskyldumeðlims
- Andlát í fjölskyldunni

Glími barnið við kvíða að fara í skólann? Þá:

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

Ef barnið er kvíðið, þá:

- Ræða í lok dags við barnið um hvernig því leið í skólanum
- Hrósa því fyrir að hafa staðið sig vel
- Undirbúa morgundaginn: hvað er á stundarskránni
- Gæta þess að barnið fari snemma að sofa
- Hafa skólatöskuna tilbúna, fötin ..o.s.frv.

Samskipti foreldra og barna

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

Foreldrar eru í lykilstöðu með að byggja upp sterka sjálfsmynd hjá börnum sínum

Foreldrar þurfa því að vera:

- Meðvitaðir um áhrifamátt sinn
- Gæta orða sinna í návist barna sinna
- Gera sér grein fyrir að börnin læra það sem fyrir þeim er haft

Forvarnir byggja m.a. á fyrirmyndum

Sterk sjálfsmynd eru öflugustu forvarnirnar

- Öflugustu forvarnir einstaklingsins felast í sterkri sjálfsmynd, sjálfsöryggi og persónulegum metnaði
- Þessa þætti þróar barnið í samskiptum við foreldra sína og einnig aðra sem það umgengst

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

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

Áhugamál: tómstundir og íþróttir er liður sterkri sjálfsmynd

Mælt er með:

- Að barnið fái snemma tækifæri til að kynnst ólíkum tómstundum/íþróttagreinum
- Leitast við að gefa barninu tækifæri til að stunda/sinna því sem það hfur mestan áhuga á að stunda á hverjum tíma

Huga fljótlega að reglum um tölvunotkun og Netið.
Því fyrr sem þessi mál eru í góðum farvegi

- Meiri líkur á að niðurstaða sé barninu ásættanleg
- Síður hætt á að notkun fari úr böndum

Varast skal að leyfa börnum að hafa eftirlitslausan
og óheftan aðgang að tölvu og Netinu

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

Ræða fljótlega um samskipti á Netinu

Rafrænt einelti er þegar:

Netið, fb, spjallrásir og gsm símar (sms og myndsendingar) flytja niðrandi og meiðandi ummæli/skilaboð um annan einstakling

Rafrænt einelti á sér oftast stað í heimahúsum



Árétta:

- Að skrifa aldrei neitt um „einhvern“ sem þau vilja ekki að sé skrifað um sig
- Að eftir að texti er kominn á Netið er ekki hægt að eyða honum í tölvum annarra

Tékklisti foreldra við uppeldi barna sinna:

Eru foreldrar samstíga?

Er ástúð og umhyggja næg?

Er næg og fjölbreytt 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. Prófa að:

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

Ávítur/skammir er með algengustu
uppeldisaðferðum víðast

Gæta að ávítur/skammir séu:

- Mildar og notaðar sparlega
- Hnitmiðaðar og koma fljótlega í kjölfar hegðunar sem verið er að skamma fyrir

Beina þeim að hegðun, ekki persónu

Ítrekaðar skammir geta auðveldlega tapað áhrifamætti sínum

- Notkun umbunar- og hvatningarkerfis geta í mörgum tilfellum leyst skammir af hólmi
- Hvaða „umbun“ er einstaklingsbundið val, eitthvað sem barnið vill gera

Aðferð sem hafa virkað vel á börn sem eru í miklum mótþróa eru:

- Leyfa barninu að velja t.d. milli tveggja (líkra) valmöguleika
- Nota umbunar/hvatningarkerfi:

Aukin réttindi til að ná fram jákvæðri hegðun

Réttindamissir til að slökkva á neikvæðri hegðun

Nota skal:

- Félagsleg verðlaun/umbun (hrós, athygli) eða
- Athafnaverðlaun (gera eitthvað skemmtilegt saman)

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:

- Ræða við námsráðgjafa, fá leiðbeiningar
- Kanna hvort ástæða sé að vísa til fagaðila
- Sækja um að komast á uppeldistækninámskeið

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

Er 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.

Forðast að skeyta 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

Fullorðnir þurfa líka að geta:

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

Eftirfarandi þættir, séu þeir til staðar,
skýrast/staðfestast oftast þegar skólaganga er
hafin:

- Misproski á sviði vitsmuna
- Les,- eða/og talnablinda
- Sértaekir námsörðugleikar

Eðlileg hreyfipörf **eða** ofvirkniröskun gætu einhverjir foreldrar verið að spyrja sig?

Fátt er börnum eðlilegra en að:

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

ADHD, hvað felst í slíkri greiningu?

Til að uppfylla greiningarviðmið ofvirkniröskunar (HD Hypertension disorder):

- Verulega hamlandi einkenni í skóla og félagslega
- Einkennin vera komin fram fyrir 7 ára aldur og vera til staðar síðustu 6 mánuði fyrir greiningu

Sama gildir um athyglibrest (AD attention disorder)

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



- Ef barnið upplýsir foreldra sína um stríðni/einelti verða foreldrar að láta skólann vita
- Koma þarf fram atvik, atburðarrás, aðstæður, hverjir, hvar, hvenær og hvernig

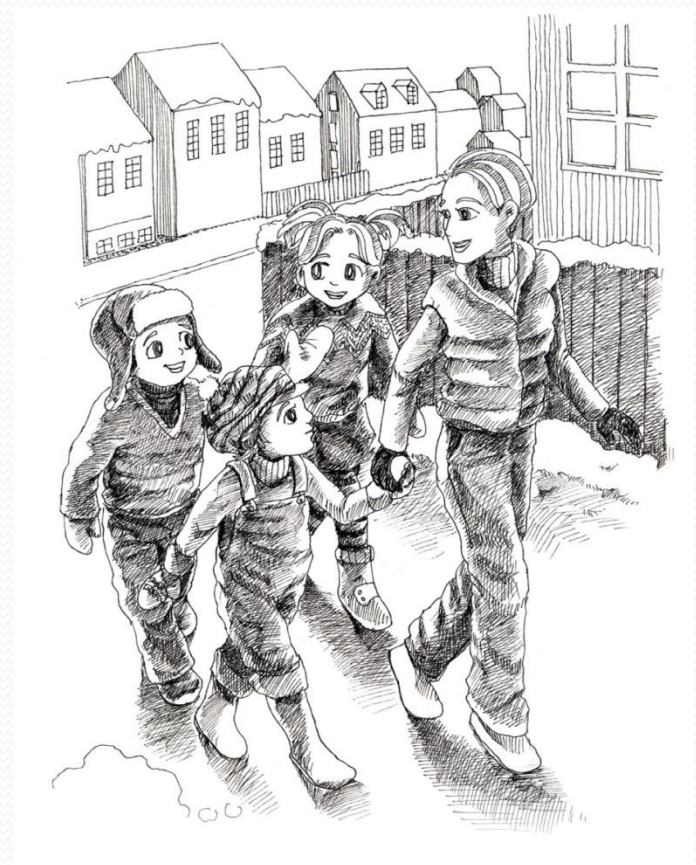


Brýna fyrir þeim að láta vita ef þau verða vör við stríðni eða einelti



Ræða við börnin um mikilvægi
þess að **taka ekki**
þátt í stríðni eða einelti

Öll börn eiga að getað hlakkað
til að koma í skólann



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



Hafa í huga að:

- Áhugi foreldra á námsframvindu barnsins síns hjálpar því að finna til persónulegs metnaðar

Heimanámið:

- Spyrja barnið hvað á að læra heima
- Fá að sjá afrakstur heimanámsins
- Hlýða barninu yfir það sem átti að læra heima

Áhugi foreldra á námsframvindu er:

- Aðhald og eykur líkur þess að barnið leggi sig fram
- Gefur því aukna vissu um að menntun er mikilvæg

Samskipti foreldra og skóla

Foreldrar sem vilja tryggja góða samvinnu fyrir sitt leyti:

- Eru í reglulegu sambandi við skólann
- Nýta viðtalstíma kennara og Mentor
- Koma með tillögur til úrbóta þar sem er þörf
- Nýta tækifæri til samveru með barninu í skólanum
- Reka öflugt foreldrafélag



*Góð tengsl og samvinna foreldra og skóla getur
skipt sköpum fyrir líðan barnsins í skólanum
næstu árin*