



FORELDRASÁTTMÁLI ÍTAREFNI



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra



1

Standa við lögboðinn útivistartíma og huga að svefnþörf barnsins.

- 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 úthvild í skólann. Viðvarandi svefnskortur getur m.a. leitt til þunglyndis, einbeitingarskorts, minni námsárangurs, skertra viðbragða og minna úthalds. Algengt viðmið um svefnþörf er: 5 til 8 ára 10–12 klst.; 9 til 12 ára 10–11 klst.

2

Taka þátt í skóla-, íþrótt- og tómstundastarfi barnsins og leggja okkar af mörkum til foreldrastarfs.

- Foreldrasamstarf hefur jákvæð áhrif á skólastarfið. 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 þrýtt að foreldrar séu meðvitaðir um ábyrgð sína og hlutverk í menntun barna sinna.
- Ánægja, ástundun og árangur barnsins í skóla-, íþrótt- og tómstundastarfi helst í hendur við stuðning foreldra. Að vera þátttakendur í námi, íþrótt- eða tómstundastarfi barna sinna er ein besta forvörn sem til er.

3

Ræða við barnið okkar um námið og skóladaginn og veita því stuðning og góða aðstoðu 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.
- Mikilvægt er fyrir foreldra að fylgjast með hvernig barninu gengur námslega til að geta gripið inn í og haft samband við kennara ef þörf krefur.

4

Vera vakandi yfir einelti og láta skóla og/eða foreldra vita ef við teljum barn geranda eða þolanda eineltis.

- Einelti getur birst í ýmsum myndum allt frá siendurtekinni 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, trúu barninu og standi með því. Foreldrar þurfa líka að hjálpa því að öðlast sjálfstraust og trú á að það ráði við aðstæður sínar hverju sinni.
- 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 og olweus.is.



5

Kynnast vinum og skólafélögum barnsins okkar og hafa samband og samráð við foreldra þeirra.

- Samvera foreldra og barna stuðlar að heilbrigðara lífni 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 meðal 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 bekkjarfélaga 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 reglur strax að hausti um boðun í afmæli sem og upphæð afmælisgjafa.

6

Byggja upp sjálftraust og sjálfsvirðingu hjá barninu og kenna því að sýna öðrum börnum og starfsfólki skólans tillitssemi og virðingu.

- Eflum trú barnsins á sjálf sig og eigin getu með hrósi og hvatningu. Það auðveldar því að temja sér jákvæðan hugsunarhátt og hvetur það til dáða.
- Mikilvægt er að foreldrar geri sér grein fyrir að þeir eiga stóran þátt í að móta viðhorf barna sinna til menntunar og starfsfólks skólans. Því er mikilvægt að foreldrar tali jákvætt um kennarana, skólann sem og alla starfsmenn hans í eyru barnsins.
- Gagnkvæm virðing og traust gegnir stóru hlutverki í að stuðla að vellíðan nemenda og starfsfólks skóla. Ánægðir kennarar og nemendur skila betri vinnu og eykur það árangur í skólastarfi.

8

Gæta þess að á heimilinu hafi börn aðeins aðgang að kvikmyndum, tölvuleikjum og efni á Netinu sem hæfir aldri þeirra og þroska.

- Nettengdar tölvur ættu alltaf að vera í opnu rými, það auðveldar eftirlit og dregur úr líkum á misnotkun.
- Skv. 94. gr. barnaverndarlaga ber foreldrum og forráðamönnum, eftir því sem í þeirra valdi er, að vernda börn gegn ofbeldis- og klámefti 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, netöryggisverkefnið Heimilis og skóla, sjá saft.is.



9

Fræða barnið um notkun á nýrri tækni svo sem farsímum, SMS, MSN og Netinu og setja reglur um notkun.

- Ný tækni krefst þess að foreldrar staldri við og hugsi um hvernig best er að nota hana. Mikilvægt er að setja 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](#).*
- 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 láta koma 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

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 virða mismunandi skoðanir, útlit og siði fólks.
- Umræða og fræðsla heima fyrir kennir barninu að setja sig í spor annarra og ýtir undir viðsýni þess og umburðarlyndi.
- Foreldrið er fyrsta og mikilvægasta fyrirmynd hvers barns. Viðhorf foreldris gagnvart þeim sem eru öðruvísi á ríkan þátt í að móta viðhorf barnsins.