



FORELDRASÁTTMÁLI ÍTAREFNI



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra



1

Standa við lögboðinn útvistartíma og huga að svefnþörf unglingsins.

- Unglingar á aldrinum 13 til 16 ára skulu ekki vera á almannaferi eftir klukkan 22:00, enda séu þeir ekki á heimferð frá viðurkenndri skóla-, íþrótta- eða æskulýðssamkomu skv. 92. gr. barnaverndarlaga Á tímabilinu 1. maí til 1. september lengist útvistartími um tvær klukkustundir en foreldrar geta sett þrengri viðmið um útiveru.
- Forráðamenn skv. 94. gr. sömu laga sjá til þess að börn virði útvistartímann.
- Mikilvægt er að unglingar fái nægan svefn til að geta tekist á við verkefni dagsins. Viðvarandi svefnskortur getur m.a. leitt til þunglyndis, einbeitingarskorts, minni námsárangurs, skertra viðbragða og minna úthalds. Viðmið fyrir svefnþörf unglunga er 9–10 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 unglingsinn um skóladaginn og sýna áhuga á því sem hann fæst við í skólanum fær hann jákvæð skilaboð um mikilvægi náms.
- Mikilvægt er fyrir foreldra að fylgjast með hvernig unglingsnum gengur námslega til að geta gripið inn í og haft samband við kennara ef þörf krefur. Skyndileg breyting á námsgengi getur verið visbending um vanlíðan eða aðra erfiðleika sem bregðast þarf við.

2

Taka þátt í skóla-, íþrótta- og tómsundastarfi unglingsins með því meðal annars að leggja okkar af mörkum til foreldrastarfs.

- Foreldrasamstarf hefur jákvæð áhrif á skólalastarfið þar sem það stuðlar m.a. að betri líðan nemenda, auknum þroska þeirra og námsárangri.
- 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

Kynnast vinum og skólafélögum unglingsins og hafa samband og samráð við foreldra þeirra.

- Vertu viss um hvar unglingsurinn 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 unglingsurinn gistir hjá vini.
- Foreldrar ættu að þekkja vini barna sinna. Vertu hluti af samfélagi og neti foreldra. Láttu þig líka varða börn annarra.



5

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

- Einelti getur birst í ýmsum myndum allt frá siendurtekinni stríðni og líkamlegu ofbeldi til félagslegrar útskúfunar.
- Allir eiga rétt á að líða vel í skóla og vera öruggir í skólanum og á leið sinni til og frá skóla.
- Mikilvægt er að trúa unglingnum og standa með honum. Hlutverk foreldra er að hjálpa unglingnum að öðlast sjálfstraust og trú á að hann ráði við ástandið.
- Ef foreldri hefur grun um að einelti sé í gangi er ráðlagt að hafa samband strax við kennara eða námsráðgjafa og óska eftir því að skólinn aðstoði við að finna lausn á málinu.
- Sjá nánar um einelti á heimliogskoli.is, saft.is og olweus.is.

7

Leyfa ekki foreldralaus party 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 party þá getur slíkt samkvæmi oft farið úr böndum. Verum til staðar til að geta gripið inn í ef þörf krefur.
- Ef unglingnum er boðið í party er góð regla að hringja í foreldra viðkomandi og fá upplýsingar um það hvort fullorðinn einstaklingur verður á staðnum.
- Tengsl milli upphafsaldurs drykkju og vímuefnamisnotkunar eru sterk. Hvert ár sem neyslu er frestað skiptir miklu máli fyrir velferð unglings.

6

Kaupa ekki tóbak, áfengi eða önnur vímuefni fyrir unglings.

- Verum góðar fyrirmyndir og virðum lögin. Samkvæmt 18. gr. laga nr. 75/1998 er óheimilt að selja, veita eða afhenda áfengi þeim sem er yngri en 20 ára.
- Með því að útvega unglingum áfengi eða önnur vímuefni er verið að gefa þeim grænt ljós á neyslu. Margir unglings neyta meira magns en það sem foreldrarir útvega þeim.
- Því yngri sem börn hefja neyslu vímuefna því líklegri er að þau lendi í erfiðleikum, s.s. í samskiptum og námi eða leiðist 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 eflir sjálfstraust og sjálfsmynd hans. Einstaklingur með sterka sjálfsmynd á auðveldara með að sýna öðrum tillitssemi og virðingu.
- 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 hópþrýsting frá jafnöldum og taka síður upp neikvæða hegðun.



9

Ræða við unglinginn um samskipti í Netheimum og farsímum og setja reglur um notkun þessarar tækni.

- Ný tækni krefst þess að foreldrar staldri við og hugsi um hvernig best sé að nota hana. Kennu unglingnum að í samskiptum á þessum miðlum gilda sömu reglur og í öðrum samskiptum og setjum reglur um notkun.
Sjá nánar á [saft.is](#).
- Upplagt er að nota SAFT Netorðin fimm til að ræða við unglinginn um þessi samskipti:
 1. Allt sem þú gerir á Netinu endurspeglar hver þú ert.
 2. Komdu fram við aðra eins og þú vilt láta komna 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.

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 unglingi að virða mismunandi skoðanir, útlit og siði fólks.
- Umræða og fræðsla heima fyrir auðveldar unglingum að setja sig í spor annarra og ýtir undir víðsýni þeirra og umburðarlyndi.
- Foreldrar eru fyrsta og mikilvægasta fyrirmynd hvers unglings. Viðhorf foreldra gagnvart þeim sem eru öðruvísi á ríkan þátt í að móta viðhorf unglingsins.

10

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

- Skv. 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 aldursmiðvið, ræða við unglinginn um notkun á þessu efni og útskýra aldursmiðvið.
- Gott er að setja skýrar reglur um áhorf og tímamörk á notkun á nýrri tækni strax í upphafi.
- Sumir Netleikir eru einnig varhugaverðir þar sem þátttakendum finnst þeir þurfa mikinn tíma í spilamennskuna og leikurinn verður mikilvægari en allt annað. Tölvu- og Netfíkn barna og unglinga er vaxandi vandamál.
- Nettengdar tölvur ættu alltaf að vera í opnu rými, það auðveldar eftirlit og dregur úr líkum á misnotkun.
- Foreldrar eru hvattir til að kynna sér 10 Netheilræði SAFT netöryggisverkefnis Heimilis og skóla, *sjá [saft.is](#)*