



TIL FORELDRA
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI
www.6h.is

HAMINGJA/SAMSKIPTI – 5. bekkur

6H HEILSUNNAR

Skólaheilsugæslan sinnir skipulagðri heilbrigðisfræðslu og hvetur til heilbrigðra lífshátta. Áherslur fræðslunnar eru:

NETORÐIN

Allt, sem þú gerir á Netinu, endurspeglar hver þú ert.

Komdu fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig.

Ekki taka þátt í neinu sem þú veist ekki hvað er.

Mundu að efni, sem þú setur á Netinu, er öllum opið, alltaf.

Þú berð ábyrgð á því sem þú segir og gerir á Netinu.

www.saft.is

GÓÐ SAMSKIPTI

- Skiptumst á að tala
- Hlustum af athygli
- Grípum ekki fram í
- Verum skýr og heiðarleg
- Virðum skoðanir annarra
- Verum tillitsöm

Komum fram við aðra eins og við viljum að þeir komi fram við okkur

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um samskipti. Markmiðið er að börnin geri sér grein fyrir hvað einkennir góð samskipti. Áhersla er lögð á að börnin beri virðingu fyrir sér og öðrum, geti sett sig í spor annarra og læri að tjá sig á sem árangursríkastan hátt.

BREYTT SAMSKIPTI

Samskiptaleiðir hafa breyst mikið á undanförunum árum með tilkomu tölvu og farsíma. Mörg börn byrja snemma að senda tölvupóst, spjalla á Netinu og senda sms. Þetta hefur áhrif á samskipti þeirra á milli og mikilvægt er að brýna fyrir þeim að nota þessa miðla með gát og virðingu fyrir hvert öðru. Foreldrar eru hvattir til að tileinka sér þessar leiðir og fylgjast með netnotkun barna sinna.



Samskipti innan fjölskyldunnar breytast einnig með nýrri tækni. Mikilvægt er að hafa í huga að börnin einangrist ekki fyrir framan tölvu eða sjónvarp. Það er gott fyrir barnið að eiga samverustundir með foreldrum sínum.

Gott er að hafa í huga að eftir að barn fær sjónvarp eða tölvu inn í eigið herbergi verður minna um samverustundir með foreldrum. Þetta leiðir einnig til þess að foreldrar hafa minna eftirlit með hvaða efni hefur áhrif á börnin þeirra. Gott ráð er að staðsetja nettengdar tölvur í alrými íbúðar þar sem auðveldara er að fylgjast með til dæmis því að aldurstakmörk séu virt.

JÁKVÆÐ SAMSKIPTI

Gefum okkur tíma til að ræða við börn okkar á hverjum degi. Í samræðum foreldra og barna er mikilvægt að tala af einlægni, skiptast á skoðunum, lýsa tilfinningum sínum, virða sjónarmið hvert annars og byggja upp gagnkvæmt traust. Mikilvægt er að barnið finni að hlustað er á það. Þegar fjölskyldan hefur vanið sig á góð og uppbyggileg samskipti er auðveldara að ræða ágreiningsmál þegar þau koma upp innan sem utan fjölskyldunnar.

Í samræðum foreldra og barna, þar sem leiðarljósið er að hlusta á barnið deila skoðunum sínum og tilfinningum, eru foreldrarnir í raun að aðstoða börn sín við að verða ábyrg gerða sinna.

*Gefstu ekki upp,
velgengni í lífinu
er langhlaup*

Það hefur enginn lofað því að lífið verði auðvelt. Við þurfum að takast á við álag og erfiðleika sem á vegi okkar verða.

- Þekktu kosti þína og galla
- Gerðu hæfilegar kröfur til þín og annarra
- Sýndu þolinmæði