



TIL FORELDRA  
FRÁ SKÓLAHEILSUGÆSLUNNI  
www.6h.is

## KYNÞROSKI

### KYNÞROSKINN

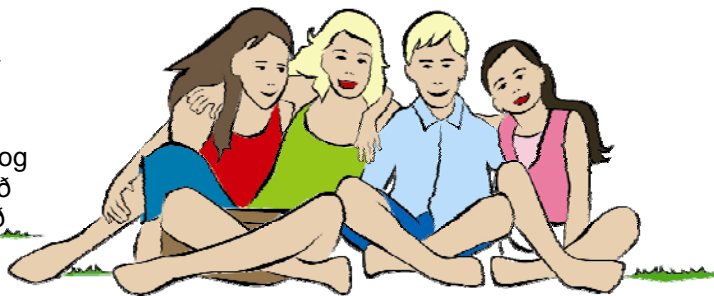
- Er tímabil mikilla líkamlegra, andlegra og félagslegra breytinga.
- Sumir byrja 9 ára en aðrir 16 ára. Flestir byrja 12-13 ára.
- Hefst þegar líkaminn byrjar að framleiða kynhormón. Estrógen er kvenhormónið og testósterón er karlhormónið.
- Getur tekið allt að 1-5 ár, tekur þó oftast 1-2 ár.
- Byrjar yfirleitt ári fyrr hjá stúlukum en drengjum.
- Veldur oft mikilum tilfinningasveiflum og oft er stutt á milli þess að hlæja og gráta.
- Er ánægjulegt tímabil fyrir marga en erfitt fyrir aðra.
- Kynþroskinn vekur oft upp spurningar sem geta valdið áhyggjum.

Nú hefur skólaheilsugæslan verið með fræðslu um kynþroskann. Rætt var um þær breytingar sem verða á líkamanum á næstu árum og af hverju þær stafa. Einnig var rætt um 6H heilsunnar.

Nemendur fengu með sér heim fræðsluhefti sem foreldrar eru hvattir til að skoða með barni sínu.

### RÖDD FORELDRA

Á kynþroskaaldrinum eiga miklar breytingar sér stað í lífi barnsins. Foreldrar eru í lykilstöðu til að fræða barn sitt um kynþroskann og veita því stuðning þegar á þarf að halda. Hér eru nokkur hagnýt ráð fyrir foreldra varðandi samtál um kynþroskann.



### Frumkvæði að umræðum

Mikilvægt er að hafa frumkvæði að umræðum um kynþroskann. Sumum börnum finnst óþægilegt að spyrja foreldra sína um þær breytingar sem fylgja kynþroskanum. Þau leita frekar svara á Netinu eða hjá vinum og fá oft ekki áreiðanlegar upplýsingar. Þegar foreldrar hafa opnað umræðuna er auðveldara fyrir barnið að ræða það sem því liggur á hjarta.

### Heiðarleg svör við spurningum

Ef barn spyr um málefni sem tengist kynþroskanum er mikilvægt að svara strax. Reynið ekki að slá umræðunni á frest. Oft þurfa börn að safna kjarki til að spyrja og því er mikilvægt að grípa tækifærið. Foreldrar hafa ef til vill ekki svör við öllum spurningum og geta þá leitað svara með börnum sínum, t.d. á Netinu, í bókum eða sent póst á skólahjúkrunarfræðinginn.

### Hverju viltu deila með barninu þínu?

Fólk hefur mismunandi viðhorf til ýmissa mála er tengjast því að verða kynþroska. Mikilvægt er að foreldrar skoði þessi viðhorf sín og ræði þau sín á milli til þess að geta deilt skoðunum sínum með barninu.

*Deildu eigin reynslu af kynþroskaárunum.*

*Hvernig voru tilfinningarnar, vaxtarverkirnir og bólurnar? Hvað var erfitt og hvað var gaman?*

**Reyndu að skilja  
og hvetja  
aðra í kringum þig**

Lykillinn að góðum samskiptum er að skilja af hverju fólk hagar sér eins og það gerir, skilja bakgrunn þess og hvað skipti það máli.

- Setjum okkur í spor barnanna til að skilja hvað vakir fyrir þeim
- Verum óhrædd við að hrósa þeim fyrir það sem þau gera vel
- Hvetjum þau og styðjum þau í námi og leik