



SEYÐISFJARÐARSKÓLI

- Í hverju barni býr fjársjóður -

Janúar 2019

Kæru foreldrar

Eins og þið öll vitið þá er skólinn okkar heilsueflandi skóli bæði leik- og grunnskóladeild og því er samofið öllu skólafólki okkar og hlutverkum okkar starfsfólksins að fræða nemendur og foreldra um þætti sem hafa áhrif á líðan og heilsu. Þannig sinnum við forvörnum og stuðlum að vellíðan nemenda okkar ásamt því að veita þeim aðra menntun. Það segir sig nánast sjálft að atriði eins og nægur og reglulegur svefn, næringaríkt mataræði og hæfileg hreyfing eru grunnþarfir sem foreldrar þurfa að hlúa vel að daglega og hafa í góðri rútinu svo að börnunum gangi vel. Að sinna þeim þáttum er þó ekki það eina sem foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um að hafa í góðu lagi. Áður en ég kem mér að efninu vil ég benda ykkur á að upplýsingar um mikilvægi svefns, ráðlagðan svefntíma og áhrif tölvunotkunar á svefninn og fl. má finna í bréfi frá mér frá því fyrir rúmu ári á vef skólans.

<https://seydisfjardarskoli.sfk.is/static/files/grunnskoladeild/hugleiding-um-svefn-barna-.pdf>

Á vefnum okkar má einnig finna upplýsingar um starfið hjá okkur sem heilsueflandi skóli og ég hvet ykkur eindregið til að kynna ykkur það.

Börn þurfa áskoranir og huglæga örvun og viðfangsefni við hæfi til að blómstra og við miðum öll að því að veita þeim slíkt en hér í upphafi árs langar mig sérstaklega til að vekja athygli ykkar á mikilvægi góðra tengsla milli foreldra og barna. Að sjálfsgöðu er jafnframt mikilvægt að starfsfólk skólans sé í góðum tengslum við nemendur og það er gott að geta sagt ykkur frá því að samkvæmt Skólapúlsinum telja börnin ykkar almennt að þau séu í góðum tengslum við kennara sína. Sterkt tengsl eru miklu mikilvægari en flesta órar fyrir. Sterk félagsleg tengsl og tengsl við manns nánustu eru í raun jafn mikilvæg og súrefni, matur, svefn og vatn. Án tengsla líður engum vel og við virkum ekki sem skyldi.

Góð tengsl ykkar við börnin ykkar eru fyrir utan líkamlegar grunnþarfir það sem ræður einna mestu um hvort að þau öðlast sjálfstraust, heilbrigða sjálfmynd og nægt hugrekki til að vaxa og dafna í dagsins amstri. Góð tengsl við ykkur frá upphafi kennir þeim góð samskipti og félagsfærni. Börn öðlast smám saman þroska til að mynda slík tengsl upp á eigin spýtur og að eigin frumkvæði. Getan hjá þeim fer eftir aldri og þroska en það getur tekið alla bernskuna, jafnvel lengri tíma að öðlast færni til að tengjast öðrum og sumir virðast þessum eiginleika betur gæddir en aðrir sem breytir þó ekki því að við getum öll orðið góð í að mynda tengsl ef við æfum okkur. Innihaldsrík og jákvæð sambönd (tengsl) verja gegn einmanaleika, kvíða og leiða. Það er hvorki meira né minna!

Tengslamyndun hefst strax eftir fæðingu og heldur áfram heima allan uppvöxtinn og það er vissulega unnið markvisst að tengslum strax frá yngstu deildum leikskóla í

skólakerfinu, t.d. þegar við eflum með nemendum vináttu og þjálfum samskipti og félagsfærni.

Góð tengsl milli foreldris og barns styrkjast þegar varið er tíma saman og eitthvað skemmtilegt er gert eða rabbað saman á ljúfu nótonum. Taugabrautirnar og færnin „heilbrigð tengsl“ / „eðlileg samskipti“ verða líka til í heilanum á börnunum okkar þegar börnum er leiðbeint um hvar mörk liggja, án þess að skamma eða brjóta niður. Þegar þið hjálpist að og þegar þeim er færð ábyrgð sem þau ráða við. Góð tengsl myndast líka þegar þau læra að við fullorðna fólkið erum traustsins verð og förum eftir okkar eigin ráðleggingum og kröfum til dæmis í sambandi við skjánotkun, holla lifnaðarhætti, svefn og markmið. Góð tengsl skapast ekki síður þegar við sköpum börnunum tilfinningalegt öryggi, með því að viðurkenna þau eins og þau eru, verðum ekki reið þegar þau gera mistök, leiðbeinum þeim af rósemi og öryggi, viðurkennum þegar við gerum mistök, fjöllum um aðra á hátt sem okkur og öðrum er sæmandi og svona mætti nokkuð lengi telja.

Það sem er erfitt við góðu tengslin og foreldrahlutverkið er samt það, ef maður á að vera alveg hreinskilinn, að við fullorðna fólkið erum ekki alltaf tilbúin, stundum börnin ekki heldur. Fullorðna fólkið er oft undir álagi í starfi og jafnvel einkalífi. Við erum sjálf ekki alltaf í góðu formi og svo höfum við ekki alltaf tíma, -að okkur finnst til að verja með börnunum okkar eða gera hlutina á þeirra hraða. Við erum í vinnu, við þurfum að redda, gera og græja, höfum tvo tíma áður en þau eiga að fara að sofa til að elda, þrifa, lesa, baða og hafa kósí - og já við þurfum að standa okkur.

Auðvitað, en það breytir því ekki að við erum fullorðna fólkið og berum ábyrgðina á að koma krökkunum á legg. Við eigum að hugsa og forgangsraða, - ekki gera *of miklar* kröfur, verum sanngjörn við þau og okkur. Setjum okkur og börnunum okkar hæfileg markmið í sameiningu, skiljum þau út frá aldri og þroska, fögnum árangri og ég hvet ykkur hér sérstaklega til að hafa tengslin við þau í forgangi, gefa þeim tímann ykkar og athyglina.

Sem sagt ég hvet ykkur því hér í þessu bréfi kærri foreldrar til að forgangsraða þannig í lífinu ykkar og barnanna að þið getið átt í góðum tengslum við þau. Veita þeim þar fyrir utan líkamlegt öryggi með mat, nægum svefni og efnislegu skjóli, tilfinningalegt öryggi með áhugasemi ykkar og hlýjum og góðum samskiptum. Samtals er þetta þegar allt kemur til alls grunnurinn að velferð þeirra sem þau byggja framtíð sína á fyrir utan menntunina sem þau munu tileinka sér með námsáhuga og ástundun.

Ég lofa því að þið eigið ekki eftir að sjá eftir því að veita tengslunum við börnin ykkar athygli og styrkja þau. Þið fáiið það margfalt til baka í hamingju og þau líka, og reyndar jafnvel allur ættbogi sem út af ykkur mun standa!

Á vefnum okkar undir flípanum stoðþjónusta höfum við sett hlekk á bæklinga sem gefa fleiri ráð varðandi það sem ég hef minnst á og þá sérstaklega í sambandi við tengslin okkar við unglíngana. Þeir sem hafa verið unglíngar ☺ vita nú alveg að það er ekkert endilega auðveldasta verkefnið að sinna.

Með kærri nýárskveðju
Svandís Egilsdóttir
Skólalastjóri