

TÍU RÁÐ FYRIR FJÖLSKYLDUR

Páll Ólafsson
félagsráðgjafi

Er um við í lagi eða undir álagi?

- Samskipti
 - sms, blogg, msn, facebook, twitter
 - virtual live is not real live - Tölvuveruleikinn er ekki okkar veruleiki
- Sjónvarpsefni
 - mtv, friends, southpark, true blood, fréttir
 - ofbeldi , neikvæðni, allt uppá skjáinn, ekkert heilagt
- Klám
 - kynlíf eða kynlegt líf
 - börn byrja of snemma
 - fá upplýsingar á röngum stöðum – netið
 - 4 fóstureyðingar á viku hjá 15 – 18 ára stúlkum
 - 60% barna hafa séð klám á netinu -16 % foreldra vita það
 - 90 % unglingsdregja hafa séð klám á netinu
- Vímuefnaneysla barna
 - áfengi algengasti vímuefni barna
 - Bjór og breeser kynslóðin
 - Kannabisglórían - er gras hættulaust?

FORELDRAR!!!!

- Foreldrar: bera ábyrgð til 18 ára aldurs!
 - Leikskólinn
 - Grunnskólar 1 – 10 bekkur
 - Framhaldsskólar 1. og 2. bekkur.
 - Frítími - helgar, sumarfrí, jólafríForeldrarölt!
- Fæðumst ekki fullbúin!
 - Fjölskyldan, vinir og kunningjar
 - Skólinn, félagsmiðstöðvar
 - Samtök, félög, heimasíður
 - Barnaverndarstarfsmenn, unglíngaráðgjafar
- Vitum ekki allt
 - það er allt í lagi að spyrja – eða er það ekki??

Hvað þarf ég að kunna til að ganga vel í lífinu?

■ 1970

- 1. Skrifa
- 2. Stærðfræði
- 3. Lesa
- 4. Tala
- 5. Hlusta

■ Í dag

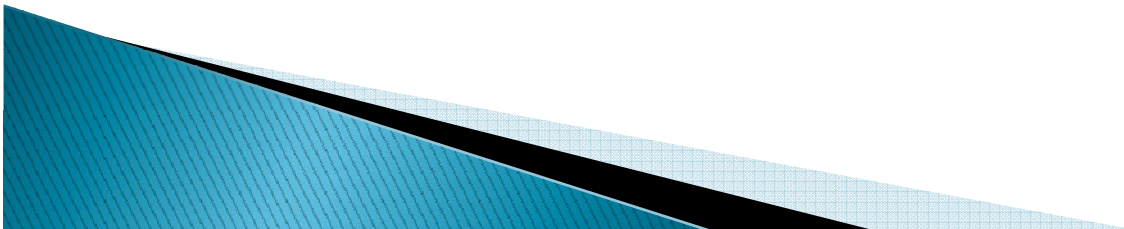
- 1. Samvinna
- 2. Leysa vandamál
- 3. Samskiptahæfni
- 4. Tala
- 5. Hlusta



1. ráð

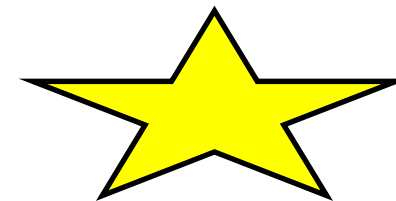
Fjölskyldan talar saman!

- ▶ Virðing fyrir okkur sjálfum
 - sjálfsvitund – sjálfsvirðing
- ▶ Virðing okkar fyrir öðrum – samfélag
 - Gamlir, veikir, fatlaðir, útlendir, börn
- ▶ Fjölskyldan saman
 - Líka unglíngurinn
- ▶ Fjölskyldureglur
 - Grunnreglur sem byggja á lífsgildum
- ▶ Fjölskyldugildi
 - Í okkar fjölskyldu ætlum við að:
 - hjálpast að
 - segja satt
 - eiga góðar stundir saman
 - virða hvert annað
 - sjá mistök sem tækifæri til að læra

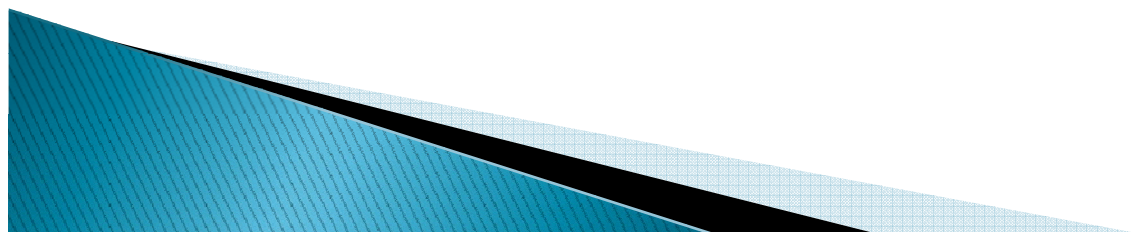


Skýr mörk sett!

Samfélagið ákveður!



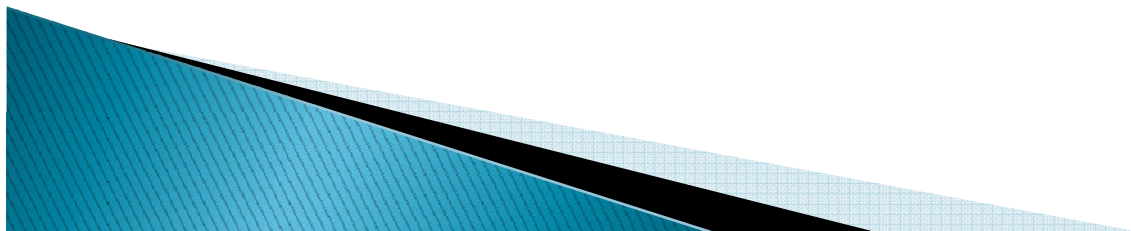
- ▶ Ekkert líkamlegt ofbeldi
 - Vopn, meiðingar, áreitni
 - Ekkert andlegt ofbeldi
 - Hótanir, ögrun, yfirgangur
- ▶ Engin vímuefni
 - áfengi er ólöglegt fyrir börn
 - við kaupum ekki áfengi fyrir börn
- ▶ Lög um útivistartíma gilda!
 - Hvers vegna???



Útivistartími barna

92. gr. Barnverndarlaga nr 80, 2002

- ▶ Börn, 12 ára og yngri, mega ekki vera á almannafæri eftir klukkan 20.00 nema í fylgd með fullorðnum. Börn, sem eru á aldrinum 13 til 16 ára, skulu ekki vera á almannafæri eftir klukkan 22.00, enda séu þau ekki á heimferð frá viðurkenndri skóla-, íþróttá- eða æskulýðssamkomu. Á tímabilinu 1. maí til 1. september lengist útivistartími barna um tvær klukkustundir.
- ▶ Aldursmörk þessa ákvæðis miðast við fæðingarár en ekki fæðingardag.



2. ráð

Réttlátar afleiðingar!

- Ákveðið með barninu réttlátar afleiðingar ef reglur eru brotnar eða mistök gerð.
 - Þannig er komið í veg fyrir óréttlátar upptækur seinna meir.
 - Uppbyggilegt – læra af því
 - Jákvætt
 - Hafa fyrir því
 - Ekki nóg að segja fyrirgefðu

3. ráð

Ekki nota þessar aðferðir í samskiptum.

▣ Refsa

Þú hrópar og bendir
Þú segir ef þú ekki þá ...
Börnin gera uppreisn,
kenna öðrum um
Þau segja mér er sama!
Þau endurtaka brotið

▣ Særa

Þú prédikar og kennir
barninu um
Þú segir- þú hefur átt að
vita betur!
Barnið felur, lýgur, neitar
Barnið segir fyrirgefðu
Barnið öðlast lítið
Sjálfsstraust.

▣ Börn hegða sér til að forðast sársauka

Notið þessar aðferðir skynsamlega!

▣ Kaupa

Þú afsakar barnið

- Gerðu það fyrir mig
- Ósjálfstæði
- Ég hélt að við værum vinir!
- Veika sjálfsmynd

▣ Stýra

Þú telur og mælir

Þú segir hver er reglan?

Barnið aðlagast!

Barnið segir hvað mikið,
hvað langt, hvað lengi?

Barnið einblínir á
afleiðingarnar

- Börnin hegða sér til að fá verðlaun frá öðrum!

4.RÁÐ

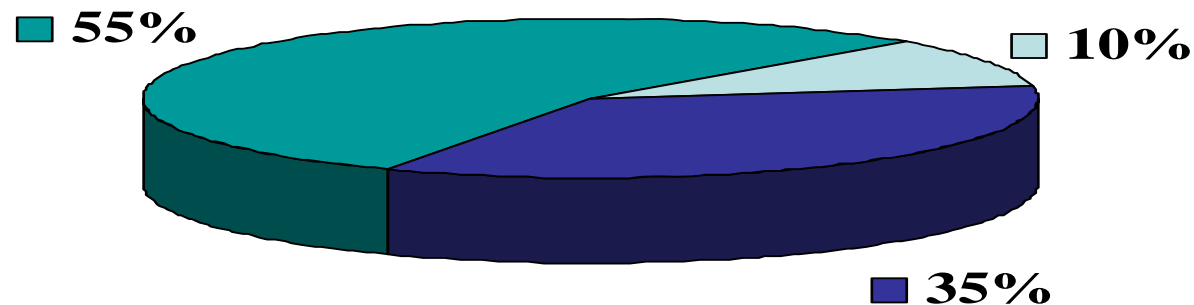
KENNIÐ BÖRNUM AÐ STJÓRNA SÉR SJÁLF!

- Hjálpið barninu að taka ábyrgð á mistökum
- Hughreystið barnið - það er í lagi að gera mistök, mistök eru til að læra af þeim
- Komið barninu í jafnvægi- þú ert ekki sá eini, enginn er fullkominn
- Finnið þörfina- það er ástæða fyrir allri hegðun svo þetta var ekki að ástæðulausu, hefðir þú getað gert eitthvað verra, ef svo er þá getur þú gert betur líka!
- Finnið hvað trúir barnið á - getur þú gert betur, hvernig persóna viltu vera, hvað segir það um þig ef þú bætir fyrir mistökin?
- **Börn eiga að hegða sér að því að þau vilja það sjálf!**



5.ráð

Það er ekki mikilvægast hvað þú segir
heldur hvernig þú segir það.....



ORÐ

TÓNNA

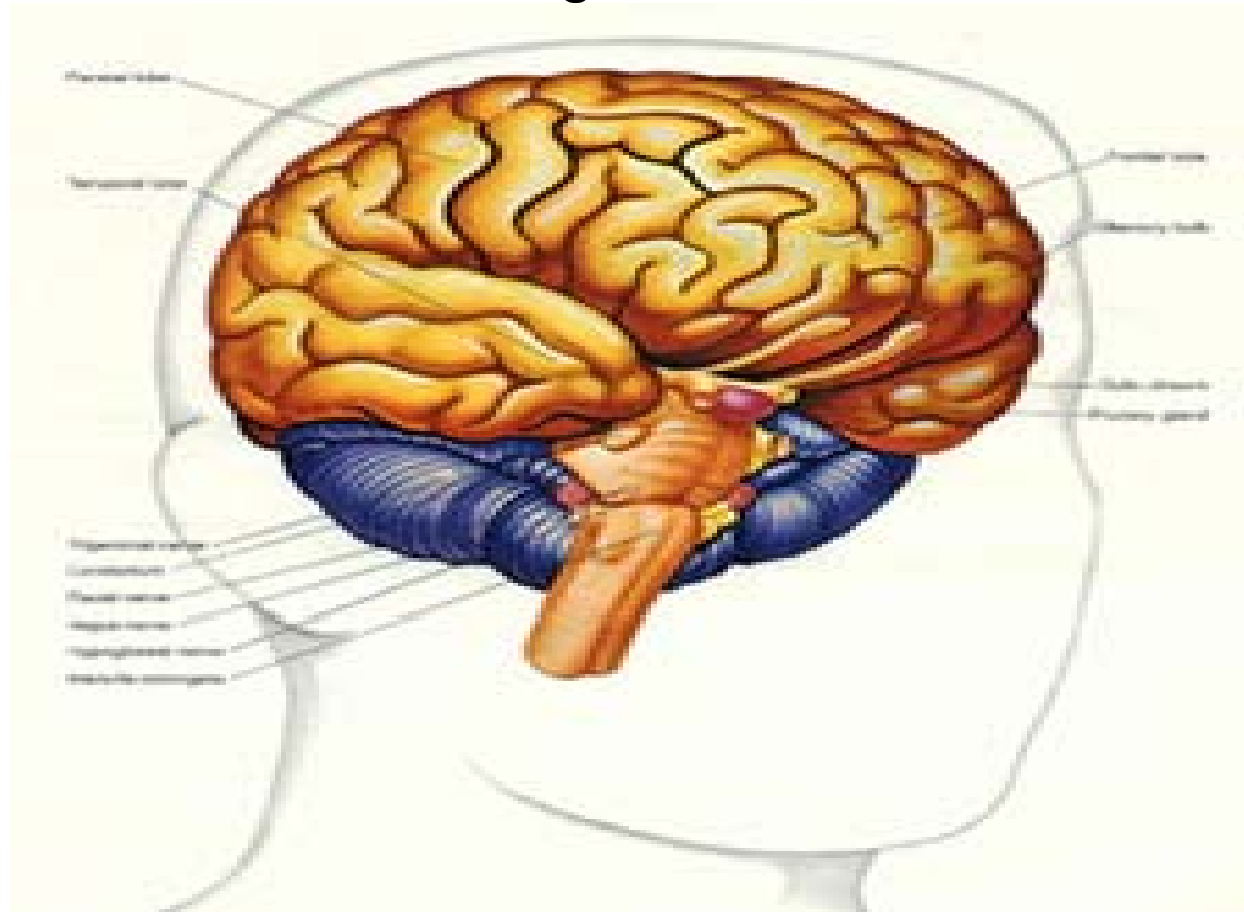
LÍKAMSTJÁNING

6.ráð

Reynið að vera róleg þegar tala á saman

- Aldrei ræða málin ef foreldrar og / eða barn eru:
 - Reið
 - Hrædd
 - Æst

 - Til
 - að
 - geta
 - notað
 - heilann!

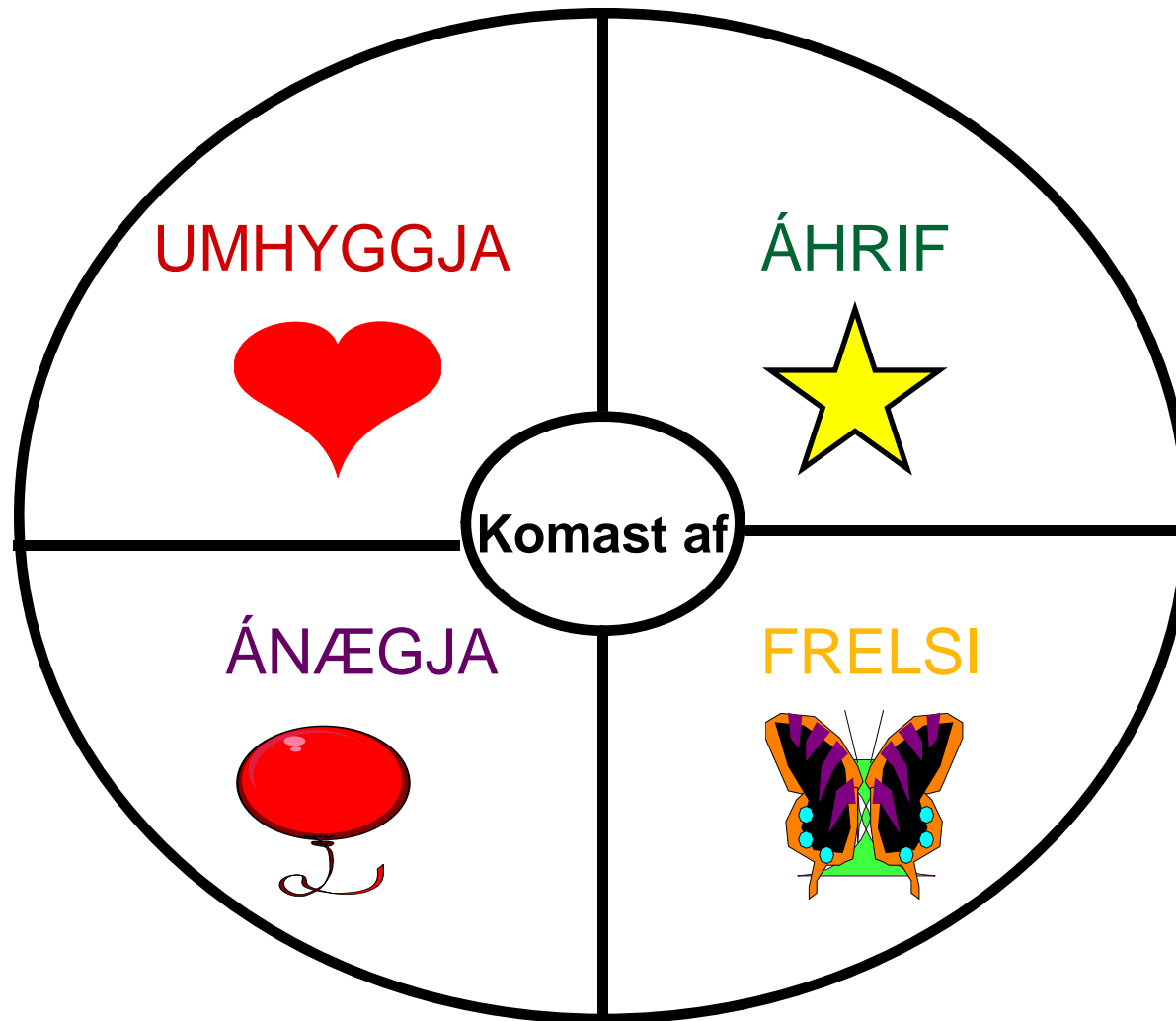


7 ráð

Sinum grunnþörfum okkar á hverjum degi!

- Kennum börnum okkar að uppfylla þarfir sínar á jákvæðan hátt
- Ást og umhyggja - vita að amk einni manneskju þyki vænt um mig, sýna amk einni manneskju ást mína og umhyggju
- Áhrif og árangur - geta gert eitthvað sem við gerum vel, kunnum, erum fær í
- Ánægja og gleði - geta notið þess að vera til, liðið vel, haft gaman, segja frá,
- Frelsi og val - geta amk valið um eitthvað tvennt eða velja að gera ekkert, vera í friði fyrir áreyti
- Öryggi - líkamleg þörf okkar fyrir mat, svefn, föt, skjól, húsnæði osfr

Sinum þörfum okkar - bæði foreldrar og börn !



8. ráð

Reynum að opna svæðin!

- ▶ **Skiptir það raunverulega máli?**
 - ▶ Spurðu sjálfan þig, “skiptir þetta raunverulega máli?”
- ▶ **Já, ef...**
 - ▶ Segðu “Já” eins oft og þú getur
 - ▶ Ef getur ekki sagt “Já” segðu “Já ef...”
 - ▶ Ef þú segir “nei”; ekki breyta því.



Stutt inngrip

Hvað áttu að vera að gera núna?

Er í lagi með það sem þú ert að gera núna?

Þú virðist vera í vandræðum. Hvernig get ég hjálpað þér?

Hvað get ég gert til að hjálpa þér svo þú getir --?

Hvenær ertu tilbúinn að byrja?

Hver er reglan?

Viltu finna betri leið?
Hvernig get ég hjálpað þér?

Er það sem þú ert að gera núna til að hjálpa eða hindra?

9. ráð

Notum tvær mínútur lágmark til að hlusta !

- Notum lágmark **tvær mínútur** til að hlusta á, huga að, eða hjálpa börnum!
 - Oft er það barninu nóg að þú gefir því tíma!
- Ef þér finnst þú ekki ná sambandi við barnið
 - Notaðu 2 mínútur 10 daga í röð til að tengjast betur barninu!
- Fullorðinsábyrgð – okkar ábyrgð
 - sjáum til þess að það sé alltaf fullorðinn til staðar fyrir börn

10. ráð

Verum góðar fyrirmyndir barna!

- Við kennum börnum okkar með því -
 - Hver við erum
 - Hvaða lífsgildi við trúum á
 - Hverju við berum virðingu fyrir
 - Hvernig við komum fram við hvort annað
 - Börn gera eins og fullorðnir gera en ekki eins og þeir segja
- Mundu eftir að hlæja – nota húnor – þú varst einu sinni barn líka!!!

Lokaorð!

- Staðreynd:
- Á fyrstu þremur mínútum í upphafi hvers dags ákveða börnin hvort þetta verði góður eða slæmur dagur!
- Svo það er eins gott að brosa! ;o)