

1 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

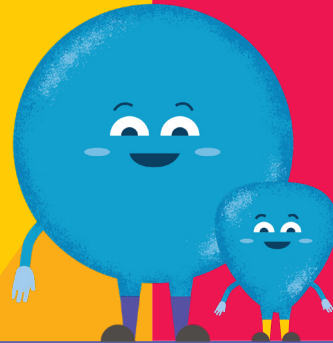
Samverustundir með börnum

Kemstu ekki til vinnu eða vinnurðu heima? Takmarkanir á skólastarfi barnanna? Hefurðu fjárhagsáhyggjur? Það er eðlilegt að upplifa álag og kvíða.

Takmörkun á skólastarfi og dagvistun getur verið tækifæri til að styrkja samband foreldris og barns. Skemmtilegar samverustundir þurfa ekki að kosta neitt. Þær hjálpa börnum að upplifa sig örugg og sýnir þeim að þau séu mikilvæg.

Tökum frá tíma með hverju barni, ef hægt er

Takið frá 20 mínútur fyrir ykkur, eða lengur - þið ráðið. Það gæti verið sniðugt að skipuleggja samverustund á sama tíma á hverjum degi, svo barnið eða unglingurinn geti leyft sér að hlakka til.



Spyrjum börnin hvað þau langar að gera

Það eflir sjálfstraustið að taka þátt í að velja viðfangsefni og skipuleggja samverustundirnar. Ef barnið eða unglingurinn vill gera eitthvað sem ekki er mögulegt vegna nálægðartakmarkana þá skapast gott tækfæri til að ræða um það (sjá næsta ráð).

Hugmyndir að samverustundum með ung- eða smábarni

- Herndu eftir svipbrigðum og hljóðum barnsins.
- Syngið lög, bíúið til tónlist með því að slá á potta og pönnur.
- Staflað kubbum og bíúið til turn.
- Segðu barninu sögu eða lestu fyrir það bók. Skoðið myndir saman.



Slökkvum á sjónvarpinu og leggjum frá okkur snjallsímann. Þetta er veirulaus stund.

Hugmyndir að samverustundum með unglingi

- Talið saman um það sem þeim finnst skemmtilegt: íþróttir, tónlist, uppáhalds sjónvarpsþætti, frægt fólk eða vini.
- Farið saman í göngutúr.
- Gerid æfingar saman við góða tónlist eða farið í hlaupatúr.

Hugmyndir að samverustundum með stálpuðu barni

- Lesið bók eða skoðið myndir saman.
- Farið saman í göngutúr.
- Dansið við tónlist eða syngið saman lag.
- Vinnið húsverk saman - breytið eldamennsku eða tiltekt í skemmtilegan leik.
- Vinnið heimanámið saman.

Hlustum á þau, horfum á þau. Veitum þeim fulla athygli. Skemmtum okkur vel!

Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er hjálpsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

2 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Höldum í jákvæðnina

Það getur verið erfitt að halda í jákvæðnina þegar börnin reyna á okkur. Við grípum okkur oft við að segja „Ekki gera svona!“ eða „Hættu þessu!“ Börn eru þó miklu líklegri til að gera það sem þau eru beðin um ef þeim er leiðbeint á uppbyggilegan hátt og hrósað fyrir það sem þau gera vel.

Nefnum hegðunina sem við viljum sjá

Notaðu jákvæð orð þegar þú biður barnið þitt um að gera eitthvað, t.d. „Gakktu frá fötunum ástin mín.“ (í staðinn fyrir „Þú gengur svo illa um!“)

Hvernig við segjum hlutina skiptir öllu

Náðu athygli barnsins með því að nota nafn þess. Talaðu með rólegri og yfirvegaðri röddu. Að æpa eykur streitu og reiði hjá barninu og hjá okkur.

Hrósum fyrir góða hegðun

Hrósaðu barninu eða unglíngnum fyrir það sem þau gera vel. Sannaðu til, þú munt sjá meira af slíkri hegðun! Hrósið sýnir þeim að þú takir eftir því sem þau gera og sé annt um það.

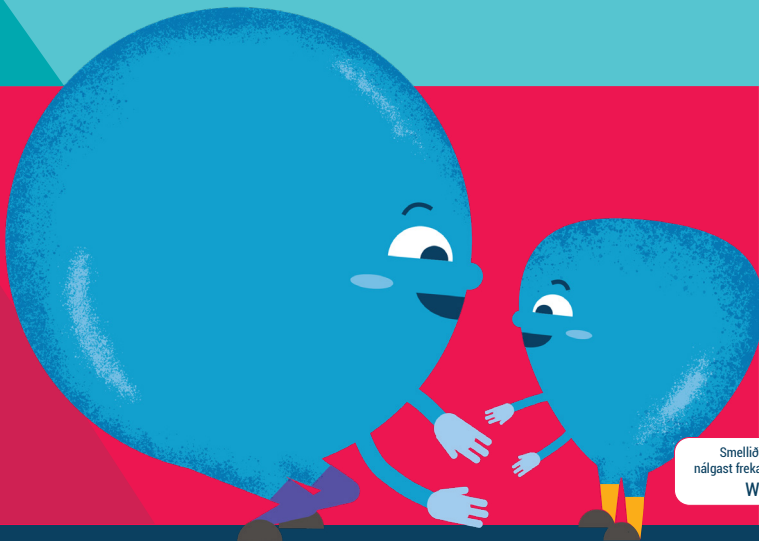


Höfum raunhæfar væntingar

Hefur barnið þitt þroska til að gera það sem þú ætlast til af því? Það er mjög erfitt fyrir barn að hafa hljótt innandyra í heilan dag. En ef til vill getur það haft hljótt í 15 mínútur meðan þú ert í símanum.

Hjálpum unglíngum að halda sambandi

Unglingar hafa mikla þörf fyrir að vera í samskiptum við vini sína. Gerðu þitt besta til stuðla að því þeir haldi sambandi í gegnum samfélagsmiðla og aðrar leiðir þar sem hægt er að viðhafa nálægðartakmarkanir.



Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er Hjúlparsíminn 1717 og netsíjallíð 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

3 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Daglegt skipulag

COVID-19 hefur snúið lífi okkar á hvolf, þar með talið daglegu skipulagi heima, í vinnu og skóla. Þetta er erfitt fyrir börn, unglinga og fyrir þig. Það hjálpar að búa til nýtt skipulag.

Daglegt skipulag með ákveðinn sveigjanleika

- Búið saman til daglegt skipulag fyrir fjölskylduna. Það stuðlar að öryggistilfinningu og betri hegðun.
- Hægt er að setjast niður að kvöldi og setja saman skipulag næsta dags. Börn og unglingar eru líklegri til að fylgja skipulaginu ef þau taka þátt í að búa það til.
- Gættu að því að hreyfing sé hluti af daglega skipulaginu - það minnkar streitu og veitir jákvæða útrás.



Verum fyrirmyndir

- Ef þú gætir þess að halda hæfilegri fjarlægð frá öðrum og passar vel upp á hreinlæti, sýnir öðru fólki samkennd - sérstaklega þeim sem eru veik eða í viðkvæmri stöðu - læra börnin að tileinka sér sömu hegðun og gildi.

Kennum börnunum að halda öruggri fjarlægð milli sín og annarra

- Fáðu börnin með þér út í ferskt loft á hverjum degi.
- Þið getið skrifað bréf og teiknað myndir handa ættingjum og vinum sem þið getið ekki umgengist núna. Síðan má fara í leiðangur og setja inn um bréfalúguna.
- Þú getur hughreyst barnið með því að skýra frá því hvernig við hugum að öryggi okkar. Hlustaðu líka á uppástungur þess og taktu þær alvarlega.

Gerum hreinlæti og handþvott skemmtilegan

Veljið 20 sekúndna lag til að raula við handþvottinn, t.d. stafrófslagið. Gefðu barninu athygli og ríkulegt hrós fyrir reglulegan handþvott.

Takið frá nokkrar mínútur undir lok hvers dags til að fara saman yfir daginn, t.d. við kvöldmatarborðið eða háttatíma. Rifjið upp þrjú atriði sem þið eruð þakklát fyrir, veittu ykkur gleði eða þið eruð stolt af.

Hrósaðu þér fyrir það sem gekk vel!



Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er Hjúlparsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

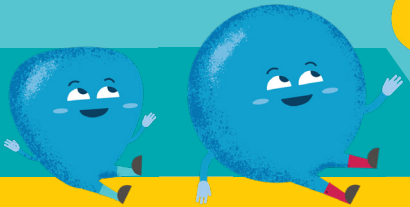
4 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Krefjandi hegðun

Öll börn sýna stundum erfiða hegðun. Það er fullkomlega eðlilegt þegar börn eða unglingar eru þreytt, svöng, hrædd, óörugg eða að læra á sjálfstæði sitt. En þau geta reynt á þölmörkin þegar við erum föst heima til lengri tíma!

Stýrum atburðarásinni í betri farveg

- Reyndu að grípa erfiða hegðun um leið og hún birtist og beina athygli barnsins í jákvæðari átt.
- Komdu í veg fyrir það áður en það gerist! Þegar þú finnur að börnin eru orðin eirðarlaus, stingdu upp á einhverju skemmtilegu eða áhugaverðu: „Kíkjum aðeins út!“



Andrými

- Líður þér eins og þú þurfir að öskra? Gefðu þér 10 sekúndna pásu. Andaðu hægt inn og út fimm sinum. Reyndu í kjölfarið að tala við barnið á yfirvegaðan hátt.
- Milljónir foreldra hafa sagt að þessi æfing hjálpi - MIKIÐ!

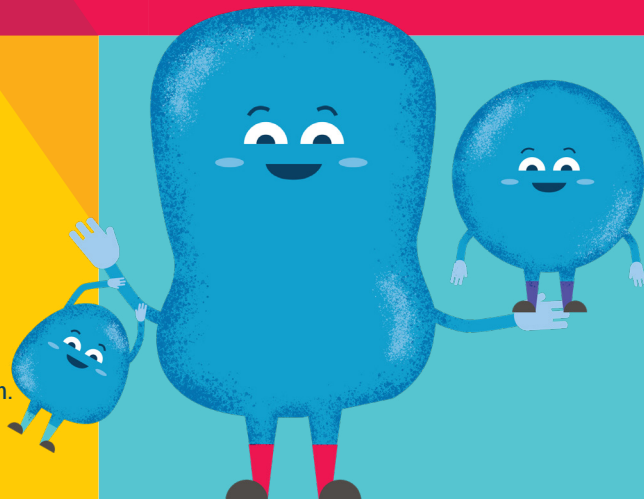
Notum uppbyggilegar aðferðir

Í stað þess að reyna að ná fram skilyrðislausri hlýðni er gott að bjóða upp á val milli tveggja kosta: „Hvort viltu fyrst borða morgunmat eða fara í fötin?“

Höldum áfram að nota foreldraráð 1-3

- Börn eru líklegri til að hegða sér vel ef þau fá reglulegar samverustundir með foreldrum, hrós fyrir það sem þau gera vel og fasta rúttínu í daglegu lífi.
- Feldu börnum og unglingum ábyrgð á einföldum verkefnum á heimilinu. Gættu þess bara að verkefnið hæfi getu þeirra. Hrósaðu þeim fyrir að klára verkefnið sín!

- Þú setur rammann - en gerðu það vingjarnlega. Það er eðlilegt að gera kröfur um að barnið þurfi t.d. að klára skólaverkefni áður en það horfir á sjónvarpið.
- Sýndu barninu samkennd en stattu við það sem þú segir. Ef barnið fær ekki það sem það vill er eðlilegt að það sé svekkt yfir því.
- Haltu ró þinni þegar þú setur barninu mörk. Þú getur ekki stjórnað tilfinningum barnsins en þú stýrir eigin viðbrögðum. Ef þú sýnir festu og vinsemd er líklegra að barnið læri að virða mörkin.
- Hlustaðu á barnið og bjóddu því að taka þátt í að finna lausn ef það er ósátt við reglurnar sem þú setur. Er barnið mögulega með betri hugmynd sem allir eru sáttir við?



Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellðu hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellðu hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er hjálparsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

5 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Að halda ró sinni og takast á við streitu

Það er eðlilegt að upplifa áhyggjur, streitu og þirring á tímum sem þessum. Gættu þess að hlúa vel að þér, svo þú getir verið til staðar fyrir barnið þitt.

Við erum öll í þessu saman

Milljónir einstaklinga um allan heim eru að upplifa sömu áskoranir og áhyggjur einmitt núna. Finndu einhvern til að tala við um tilfinningar þínar. Takmarkaðu notkun samfélagsmiðla og fjölmiðla ef þér finnst það ýta undir kvíða eða vanlíðan.

Hlöðum batteriín

Við þurfum öll að hlaða batteriín reglulega. Þegar börnin eru sofnuð, reyndu að gera eitthvað sem þér finnst skemmtilegt eða afslappandi. Búðu til lista yfir heilsusamlega hluti sem ÞÉR finnst gaman að gera. Þú átt það skilið!

Hlustum á börnin

Láttu þau vita að þú sért til staðar og viljir hlusta á það sem þau hafa að segja. Veittu börnum þínum fulla athygli þegar þau deila með þér tilfinningum sínum. Sampykktu tilfinningar þeirra og veittu þeim huggun.



Tökum pásu

Einnar mínútu æfing sem þú getur gert hvenær sem þú upplifir streitu eða finnur fyrir áhyggjum.

Skref 1: Komdu þér vel fyrir

- Komdu þér þægilega fyrir í sitjandi stöðu með fætur flata á gólfinu og hendur í kjöltu.
- Lokaðu augum ef þér finnst það þægilegt

Skref 2: Hugsa, finna, líkami

- Spurðu þig: „Hvað er ég að hugsa núna?“
- Veittu hugsunum þínum athygli án þess að dæma þær eða bregðast við þeim.
- Veittu tilfinningum þínum athygli án þess að taka afstöðu til þeirra. Það eru engar réttar eða rangar tilfinningar, þær eru einfaldlega það sem þú ert að upplifa einmitt núna.
- Veittu því athygli hvernig þér líður í líkamanum. Taktu eftir hvort þú finnur fyrir verk eða stífleika einhvers staðar.

Skref 3: Einbeittu þér að önduninni

- Hlustaðu á andardráttinn þinn, hvernig loftið flæðir inn og út.
- Settu höndina á magann og finndu hvernig hann gengur upp og niður við hvern andardrátt.
- Prófaðu að segja við þig „Þetta er í lagi. Ég þarf ekki að bregðast við neinu núna. Ég ætla bara að dvelja í andartakinu sem er að líða.“
- Hlustaðu nú bara á andardrátt þinn um stund.

Skref 4 - Koma til baka

- Taktu eftir hvernig þér líður í líkamanum.
- Hlustaðu á hljóðin í herberginu.

Skref 5 - Íhugun

- Veltu fyrir þér hvort þér líði öðruvísi en áður en þú gerðir æfinguna.
- Opnaðu augun aftur þegar það hentar þér.

Að taka sér pásu getur verið hjálplegt þegar barn reynir á þolmörkin eða sýnir erfiða hegðun. Það gefur þér tækifæri til að jafna þig og eiga rólegri og yfirvegaðri samskipti við barnið. Jafnvel örfáir djúpir andardráttir geta hjálpað. Þú getur líka tekið pásu með barninu og þið gert æfinguna saman.

Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er Hjalparsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

6 FORELDRAHLUTVERKIÐ Á TÍMUM COVID-19

Að tala um COVID-19

Það er mikilvægt að vera tilbúin að ræða málin. Börn verða víða vör við upplýsingar um ástandið í samfélaginu.

Þögn og launung hjálpa þeim ekki - en heiðarleg og opin samskipti gera það. Hugaðu að því að ræða við þau á máli sem þau skilja. Þú þekkir þau best!

Hlustum og verum opin

Leyfðu börnunum þínum að tala frjálst. Spurðu opinna spurninga og kannaðu hversu mikið þau vita um ástandið í samfélaginu nú þegar.

Verum heiðarleg

Svörum börnum alltaf satt og rétt. Hugleiddu hvernig best er að nálgast samtalið út frá aldri þess og þroska.

Sýnum stuðning

Barnið þitt er ef til vill hrætt og óöruggt. Gefðu því rými til að deila tilfinningum sínum og leyfðu því að finna að þú sért til staðar.



Það er í lagi að vita ekki öll svörin

Það er allt í lagi að segja „Ég veit það ekki, en við getum kannað það saman.“
Notaðu tækifærið til að læra eitthvað nýtt með barninu þínu.

Að vera til staðar fyrir aðra

Útskýrðu fyrir barninu að COVID-19 hefur ekkert að gera með hvernig fólk lítur út, hvaðan það kemur eða hvaða tungumál það talar. Kenndu barninu hversu mikilvægt það er að sýna fólki samkennd sem er veikt og þeim sem annast það.

Takið eftir þeim sem hjálpa: Leitið saman að sögum um fólk sem er að vinna að því að stöðva faraldurinn og hjálpa veiku fólki.

Það eru alls konar upplýsingar þarna úti

Sumt er kannski ekki satt. Notaðu áreiðanlegar síður t.d. :

www.covid.is
and
www.landlaeknir.is

Endum á jákvæðum nótum

Gáðu að barninu þínu stuttu eftir að samtalinu lýkur. Minntu á að þér sé annþing um það og það geti talað við þig hvenær sem er. Síðan er gott að gera eitthvað skemmtilegt saman.

Fyrir frekari upplýsingar smelltu á tengla hér að neðan:

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
WHO

Smellið hér til að nálgast frekari foreldraráð.
UNICEF

Á fleiri tungumálum

Ef þú þarft á stuðningi að halda er hjálpsíminn 1717 og netspjallið 1717.is til staðar fyrir þig allan sólarhringinn. Hafðu áhyggjur af velferð barns skaltu hafa samband við barnanúmerið 112.

