



Heimili og skóli

landssamtök foreldra

FIMMTUDAGUR 13. SEPTEMBER 2018

Krakkar,

snjalltæki og netið

Sölvi Hrafn Pétursson, Viðar Darri Egilsson og Embla Rún Pétursdóttir segja netið hafa marga kosti og gott að nota snjalltæki í skólanum. Þau eru sammála um að foreldrar eigi að leiðbeina börnum sínum en ekki setja strangar reglur um netnotkun. →2



Við gerum þetta saman



Sigrún Edda Eðvarðsdóttir, formaður Heimilis og skóla.

Þann 17. september nk. verða liðin 26 ár frá því að landsamtökin Heimili og skóli voru stofnuð fyrir tilstuðlan framsýna foreldra úr SAMFOK, samtökum foreldra grunnskólabarna í Reykjavík. Framan af var markmið Heimilis og skóla að huga að hagsmunamálum foreldra grunnskólánema en í dag þjóna samtökin foreldrum barna á leik-, grunn- og framhaldsskólastigi.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá stofnun samtakanna en með nýjum menntalögum frá árinu 2008 varð skylda að hafa skólaráð í grunnskólum og foreldraráð í leik- og framhaldsskólum. Margt af því sem áunnist hefur kann foreldrum að þykja sjálfsagt í dag, eins og einsetinn skóli, skólamáltíðir og fristundaheimili. Það sama mun eflaust eiga við um gjaldfrjáls skólagögn þegar frá liður.

Heimili og skóli eru frjáls félagsamtök sem starfa á landsvisi. Hlutverk samtakanna er fyrst og fremst að efla foreldra í uppeldishlutverki sínu, veita þeim stuðning til virkrar þátttöku í skólasamfélaginu og hlúa að velferð barna og vellíðan.

Okkur er fátt óviðkomandi

Heimili og skóli sinna fjölbærri þjónustu við foreldra skólubarna á öllu landinu, m.a. samkvæmt samstarfs-samningi við mennta- og menningarmálaráðuneytið. Mikilvægur þáttur í starfi samtakanna felst í forvörnum og fræðslu sem og ráðgjöf og upplýsingagjöf en segja má að fátt sé okkur óviðkomandi er snýr að samstarfi heimilis og skóla. Öflugt samstarf er lykill að farsælu skólastarfi og leggur grunn að mikilvægu forvarnastarfi.

Svæðasamtök foreldrafélaga

Styrkur landsamtakanna liggur í svæðasamtökum en víða um land hefur verið stofnað til samstarfs meðal foreldrafélaga innan sveitarfélaga og á stærri landsvæðum með það að markmiði að styrkja rödd foreldra sem hagsmunahóps og sameina krafta þeirra til góðra verka. Stjórn Heimilis og skóla fundar með fulltrúum svæðasamtaka tvisvar á ári þar sem markmiðið er að huga að eflingu foreldrararfs, ræða skólafestir yfirvalda og velferð skólubarna.

Í dag er hafin vinnan við mótun menntastefnu Íslands til ársins 2030 en á þeim umræðufundum sem verða um allt land á næstu vikum og mánuðum munu foreldrar eiga sinn fulltrúa. Mikilvægt er að við foreldrar tökum þátt í þeirri umræðu og höfum áhrif.

Alþjóðlegt samstarf

Heimili og skóli hafa á liðnum árum tekið þátt í Evrópu-samstarfi í gegnum SAFT-verkefnið (Samfélag, fjölskylda, tækni) og haldið utan um vakningarátak um örugga netnotkun frá árinu 2004. Ráðgjöf tengd SAFT hefur verið vaxandi þáttur í starfi landsamtakanna og töluverð eftirspurn eftir námskeiðum og fræðslu fyrir bæði nemendur, skóla og foreldrafélög. Einnig höfum við hjá Heimili og skóla átt í samstarfi við systursamtök okkar á Norðurlöndum á vettvangi NOKO – Nordisk Komitétt. Að lokinni NOKO-ráðstefnu í Noregi um næstu helgi mun það koma í okkar hlut að leiða starf samtakanna næstu tvö árin.

Foreldrasamstarf er forvarnastarf

Að undanförunu hafa erlendar þjóðir horft til þess mikilvæga árangurs sem við Íslendingar höfum náð á sviði forvarna. Á tíunda áratug síðustu aldar var áfengis- og vímuefnaneysla ungmenna vaxandi vandamál. Þá var mörkuð ný stefna sem kölluð hefur verið hið íslenska módel og byggir á samspili rannsókna og stefnumótunar með aðkomu rannsókna- og fræðasamfélagsins, stjórnvalda, foreldra, skóla og nærsamfélags. Fjölmíliar víos vegar að úr heiminum hafa heimsótt Heimili og skóla til að fræðast um árangurinn og hlutdeild foreldra í honum. Nýlegar vísindningar sýna okkur hins vegar að við megum hvergi gefa eftir ef viðhalda á árangrinum.

Hagsmunir og vellíðan barna að leiðarljósi

Nýlega var framhaldsskólinn stuttur í þrjú ár en á sama tíma hefur kvíði meðal ungmenna aukist, brottfarir úr framhaldsskólum er meira hér en annars staðar og ungmenni hætta þátttöku í íþrótt- og tómsundastarfi vegna álags og tímaskorts. Vaxandi vanlíðan ungmenna er mikið áhyggjuefni. Við þurfum að skoða þessi mál heildstætt með hagsmunum og vellíðan barna í huga og spyrja okkur á hvaða vegferð við erum. Hlúa þarf betur að innviðum samfélagsins og gefa foreldrum og börnum tíma og tækifæri til aukinnar samveru. Samfélagsbreytingar, ný viðfangsefni og áskoranir krefjast þess.

Foreldrasamstarf er í eðli sínu forvarnastarf. Það að foreldrar þekktist og geti átt uppbyggileg samskipti við aðra foreldra í bekk barnsins út skólagönguna hefur jákvæð áhrif á skólastarf og liðan barnanna okkar sem hlýtur að vera markmið okkar allra.

Starfsfólk Heimilis og skóla

Hrefna Sigurjónsdóttir framkvæmdastjóri
Guðberg K. Jónsson verkefnastjóri SAFT
Bryndís Jónsdóttir verkefnastjóri

Stjórn Heimilis og skóla

Sigrún Edda Eðvarðsdóttir formaður

Próstur Jónasson varaformaður

Inga Dóra Ragnarsdóttir Eydis Heiða Njarðardóttir Kristjana Þórey Guðmundsdóttir Sigríður Arndís Jóhannsdóttir Þorvar Hafsteinsson



Viðar Darri Egilsson er í 7. bekk í Vatnsendaskóla.

Skemmtilegt að forrita



Hvað er skemmtilegast að gera í snjalltækjum? Horfa á YouTube-myndbönd. Mér finnst skemmtilegast að horfa á fólk spila leiki eins og Minecraft eða Fortnite.

Hvað þarf að varast? Ekki segja neinum lykilorði sitt og ekki tala við ókunnuga.

Hvernig er best að kenna krökkum að umgangast netið og snjalltæki? Með því að tala saman og segja þeim frá því sem er hættulegt og sýna þeim hvað er skemmtilegt.

Þurfa að vera einhverjar reglur/viðmið? Já, því að það getur verið óhollt fyrir krakka að vera of lengi í tölvunni, þeir geta orðið leiðinlegir og pirraðir. Svo getur verið hættulegt að tala við ókunnuga og það er alls konar ógæð á netinu, t.d. getur maður lært fullt af ljótum orðum og séð ógæðlegar myndir.

Hvernig geta fullorðnir hjálpað krökkum varðandi umgengni við tölvur? T.d. að þau megi ekki vera of lengi í tölvunni í einu, banni þeim að fara í tölvuna án leyfis og svo er gott að hafa tölvulausa daga. En ef það eru tölvulausir dagar þurfa foreldrar að gera eitthvað með þeim svo þeim leiðist ekki.

Spjallar þú við fulloröna um tölvuleiki? Ég vil helst tala við vini mína um tölvuleiki og stundum segi ég þeim frá einhverju fyndnu sem ég hef séð á YouTube. Ég tala ekki mikið við fulloröna um tölvuleiki og netið nema þegar mamma og pabbi tala um reglur við mig.

Er tæknin af hinu góða? Já, því það er hægt að gera svo margt skemmtilegt, t.d. tala við systur mína sem býr í útlöndum og spila tölvuleiki. En það getur samt verið leiðinlegt þegar allir hanga í símanum eða spjaldtölvunni og eru þá ekki að leika eða tala saman.

Viltu nota snjalltæki í skólum? Já, það er mjög gott að nota spjaldtölvur til að læra, við faum spjaldtölvu í skólanum og notum hana mjög mikið. En ég veit að ég skrifa frekar illa af því að ég er vanur að nota tölvu.

Hvaða áherslur ættu skólarnir að hafa varðandi tæknina? Mér finnst gaman að gera allt í tölvu en skemmtilegast er að forrita.

Einhver skilaboð til fullorönnna? Ég myndi vilja að fullorðnir væru ekki svona mikið í símanum og krakkarnir ekki veina mikið í tækjum því stundum nenna þeir ekki sínum öðru.

Sólvi Hrafn Pétursson er í 7. bekk í Vatnsendaskóla

Upplýsingatæknin léttir skólatöskuna

Hvað er skemmtilegast að gera í snjalltækjum? Fyrir utan að spila Minecraft og horfa á YouTube-myndbönd af Minecraft finnst mér gaman að horfa á King of Random og stundum Friends.

Hvað þarf að varast á netinu? Hvað maður skrifar, hvað maður segir og horfir á. Ef maður tekur t.d. mynd og sendir eitthvert þá er hún þar alltaf að eilífu.

Hvernig geta best kennt krökkum á snjalltæki og neti? Fullorðnir, því að þeir vita meira um hættunarn.

Hvað þurfa fullorðnir að vita um netið? Hvað má og hvað má ekki.

Er eitthvað sem fullorðnir skilja ekki varðandi hvernig krakkar nota netið/snjalltæki? Kannski þegar maður er að læra að gera eitthvað í einhverjum leik og er að horfa á myndbönd þá halda foreldrar að maður sé bara að glápa á einhvern spila.

Þurfa að vera einhverjar reglur/viðmið? Já. Er gott að gera samning um hvernig tækin eru notuð og

Embla Rún Pétursdóttir er í 8. bekk í Vatnsendaskóla.

Að eilífu á netinu



Hvað er skemmtilegast að gera í snjalltækjum og netinu í dag? Horfa á Friends og spila Home Design leik.

Hvernig er best að kenna krökkum að umgangast netið og snjalltæki? Með því að fá leiðbeiningar frá foreldrum og kennurum, með því að tala um hvað er hættulegt og t.d. hvað er einelti.

Hvernig geta best kennt krökkum hvernig gott er að umgangast netið? Fullorðnir, af því að við hlustum öðruvisi þegar fullorðnir eru að tala, maður tekur það alvarlega. Fullorðnir hafa reynt til að miðla og annað sjónarhorn.

Hvað þurfa fullorðnir að vita um netið? Að allt sem maður setur á netið er þar að eilífu og að það eru t.d. barnaníðingar sem reyna að nýta sér sakleysi barna og unglinga.

Er eitthvað sem fullorðnir skilja ekki varðandi hvernig krakkar nota netið/snjalltæki? Já, stundum. Foreldrar halda oft að maður sé BARA að horfa en oft er ég að læra eða lesa eitthvað áhugavert sem er fræðandi.

Hvernig geta fullorðnir hjálpað? Með því að leiðbeina og setja reglur.

Hvaða reglur eiga fullorðnir að setja? Hversu mikið maður notar netið, en helst ekki að setja reglur heldur frekar leiðbeina og segja og sýna krökkum dæmi um það hvað það er sem getur gerst, svo maður viti og sjái sjálfur í hverju hættan felst.

Er gott að gera samning um hvernig maður notar tækin eða hafa reglur? Nei, það er svo erfið að hafa eitt sem gengur yfir alla, en það er gott að hafa reglur til viðmiðunar.

Er tæknin af hinu góða? Bæði já og nei. Hún getur hjálpað til í vísindum og hjálparstærni en á móti er mannfólklið hætt að tala eins mikið saman og áður og margir orðnir helteknir af tækninni.

Hvaða áherslur ættu skólarnir að hafa í upplýsingatæknina? Mér finnst að allt námsefni ætti að vera rafrænt, það er umhverfisvænna.

Einhver skilaboð til fullorönnna? Foreldrar, hlustið á börnin ykkar en ekki reyna að stjórna þeim, leiðbeinið því annars lærir maður ekkert á því sem verið er að segja. Sama á við um kennara og aðra.



hafa reglur? Nei, mér finnst þess ekki þurfa. Viltjið þú spjalla við fulloröna um tölvuleiki, netið eða snjalltæki? Já, ég væri til í það, mér finnst gaman að tala um tölvuleiki.

Er tæknin af hinu góða? Já, tæknin hjálpar með svo margt eins og t.d. getur maður sett allt inn á Google Translate og skilur þá næstum hvað sem er.

Vilt þú nota snjalltæki í skólum? Já, það er miku þægilegra.

Hvaða áherslur ættu skólarnir að hafa í upplýsingatæknina? Hvað ættu þeir að kenna? Allt, þá er maður ekki með eins þunga skólatösku.

Er hægt að nota snjalltæki í öllu námi? Já, maður þarf bara að finna leiðina.

Finnst þér að það ætti að vera meira í íslensku í tækjunum og skiptir máli að nota íslensku þegar unnið er með nýja tækni? Já og nei, finnst bæði betra.

Einhver skilaboð til fullorönnna, foreldra og kennara? Lesið allt sem ég er búinn að svara hér og gerið það.

Foreldrastarf gjöf til barna

Marta Sigurjónsdóttir, foreldri í Hörðuvallaskóla og Hans Liljendal Karlsson, foreldri í Foldaskóla, hafa lengi verið virk í foreldrastarfi. Þau segja launin koma ánægjulega á óvart.

Ég tók að mér foreldrastarf vegna þess að ég vildi kynna fólkinn sem starfar með börnunum mínum í skólanum," segir Marta Sigurjónsdóttir, tveggja barna móðir, stjórnarmaður í Íþróttafélaginu Gerplu og formaður foreldrafélags Hörðuvallaskóla síðan 2008.

Marta er komin til samfundar við Hans Liljendal Karlsson, þriggja barna föður sem hefur verið virkur í foreldrastarfi síðan 2010. Fyrst í Húsaskóla þar sem hann var formaður foreldrafélagsins í fjögur ár en nú er Hans í skólaráði Foldaskóla og formaður barna- og unglingastarfs hjá handknattleiksdeild Fjölnis.

„Ég lenti óvænt í foreldrastarfi þegar strákurinn minn hóf nám í 1. bekk og hnippi var í mig að gerast bekkjarfulltrúi á kantinum. Ég sló til og fannst strax gaman að tengjast öðrum foreldrum og fólki með ólíkar skoðanir. Mér þótti líka skemmtileg áskorun að hægt væri að nálgast verkefni foreldrastarfsins með mismunandi hætti," segir Hans sem í kjölfarið sóttist eftir enn frekari störfum fyrir foreldrafélagið. „Ég fylltist löngun til að hafa enn meiri áhrif á skólastarfið og varð sérstaklega áhugasamur um að tengja saman skóla og unglingastarf. Því hef ég unnið ótulllega að því að vekja áhuga hjá öðrum foreldrum og koma þeim á bragðið enda gefur foreldrastarfið svo ótal margt til baka. Maður fær allt aðra tengingu við hverfið sitt, hefur áhrif til góðs og kynnist íbúum þess, og bara með því að skreppa í Bónus verður maður þess áskynja hversu mikill hluti maður er orönn af hverfinu, sem mér þykir virkilega gaman.“

Marta tekur undir orð Hans. „Börnin mín segja ekki hægt að fara í búðina með mömmu því hún lendi alltaf á tali við hverfisbúana.

Ég sé bara ótvíraða kosti þess. Það er gott að vera málkunnugur öðrum foreldrum í hverfinu og mynda gott tengslanet þeirra á milli, áður en hugsanleg vandamál koma upp.“

Börnum sýnt gott fordæmi

Marta og Hans eru ekki í vafa um gildi þess að sinna foreldrastarfi.

„Það gleymist að tala um hversu mikið maður fær til baka. Ávinningurinn er svo dýrmætur og þegar upp er staðið eignast maður meira í eigin hverfi. Tenging við aðra foreldra og íbúa hverfisins verður meiri, samhugur og velvilji, og það er gaman að sýna gott fordæmi á vinnustað barna og unglunga, og kenna börnum sínum að vera virk í samfélaginu. Ég sé það ekki fyrir þegar ég tók fyrst þátt í foreldrastarfinu en ég er gróðarlega þakklátur fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu ævintýri og held að mun fleiri sæktu í foreldrastarf ef

þekktist og geti talað saman. Það er líka allt annað að nálgast foreldri ef maður kannast við viðkomandi og vitaskuld nauðsynlegt að foreldrar geti talað saman af skilningi og umhyggju fyrir börnunum, ásamt því að geta átt góðar samverustundir með nemendum og foreldrum þeirra í skólastarfinu.“

Kúnst að virkja fleiri foreldra

Marta og Hans segja útbreiddan misskilning að hlutverk bekkjarfulltrúa sé að vera skemmtanastjóri en mælst er til þess að halda minnst eitt bekkjarkvöld á hverri önn.

„Hlutverk bekkjarfulltrúa er að virkja aðra foreldra til að sinna mismunandi hlutverkum því hægt er að hafa áhrif á svo margan hátt," segir Hans. „Mér halfrá þegar ég uppgötvæði hvað gott foreldrastarf er þýðingarmikið. Svo mætti ég uppvarða að kaffistofuna í vinnunni til að ræða þetta en hitti þá fyrir foreldra sem sögðu: „Ja, skólinn sér nú bara um þetta.“ Þá velti ég fyrir mér hvort við værum enn á steinöld því það er eins og þessi hugmyndafræði nútímans náði ekki til fjöldans.“

Marta segir gott foreldrastarf ekki ná að þrífast nema að skólinn vinni með foreldrum og þeir séu velkominir í skólanum.

„Maður getur haft öfluga einstaklinga í liði með sér en ef skólinn vinnur ekki með þeim bitnar það á foreldra- og skólastarfinu. Allt er þetta mismunandi eftir skólum en í Hörðuvallaskóla höfum við átt einstakt samstarf við skólann sem gerir allt fyrir okkur.“

Hans tekur undir orð Mörtu. „Í Húsaskóla var mjög virkt foreldrafélag starfandi þegar ég tók til starfa og allt sem sneri að skemmtanahaldi, verkaskiptingu og föstum viðburðum til að eiga ungling sem neytir áfengis.“

Börnum þykir traustvekjandi að foreldrar þeirra þekktist og geti talað saman.

Marta Sigurjónsdóttir

þeir áttuðu sig á því hversu gefandi launin eru," segir Hans.

Marta segir misjafnt eftir árgöngum hversu viljugar foreldrar eru að sinna foreldrastarfi.

„Ég heyrir stundum á foreldrum að það skipti ekki máli hvort þeir taki þátt í foreldrastarfi en það skiptir svo sannarlega máli og börnin alveg sérstaklega miklu. Þau vilja fá foreldra sína í foreldrastarf skólanna, þeim þykir það upphefð, gaman og traustvekjandi að foreldrar bekkjarsystkina þeirra



Hans Liljendal Karlsson og Marta Sigurjónsdóttir. MYND/EYÞÓR

vegna eru fastar hefðir mikilvægar og að nota nærsamfélagið með sér.“

Gott aðhald að skólastarfinu

Skóli án foreldrastarfs yrði mikil afturför, að mati Hans.

„Ég sé ekki skólann fyrir mér án foreldrastarfs. Tenging foreldra við skólastarfið er mikilvæg sem og aðhald þeirra að skólastarfinu. Að sinna foreldrastarfi eykur líka skilning manns á því hvernig grunnskólinn starfar í dag. Maður hafði ákveðna mynd í hausnum en hún er ekki lengur sú sama og þegar maður var sjálfur í grunnskóla," segir Hans.

Í foreldrastarfinu hjá Mörtu stendur upp úr að hafa kynnt frábæru fólki og eignast góða vini.

„Þeir sem fara í foreldrastarf af einskærri löngun munu njóta þess og hafa gaman af, enda einstaklega gefandi og skemmtilegt. Því tel ég hægt að ná öllum í foreldrastarf ef þeir bara sjá um hvað starfið snýst. Því miður eru svo alltaf einhverjir sem gerast bekkjarfulltrúar með því hugarfari að þeir séu þá búinir að huga á sinn plikt, en jákvætt hugarfar skiptir sköpum; annars verður þetta aldrei skemmtilegt og maður hefur lítið að gefa af sér.“

Í upphafi segist Hans ekki hafa haft háleitt markmið. „En ég heillaðist fljótt af starfi bekkjarfulltrúans, vildi fá meiri ábyrgð og útþívka möguleikann á því að láta gott af mér leiða. Ég fylltist eldmóli þegar

ég tengdi við þá samfélagshugsun sem áður hafði verið mér hulin og það var svo gott að láta gott af sér leiða í nærumhverfinu. Því má segja að ég hafi kynnt nýrri hið á sjálfum mér.“

Dýrmæt samfylgd foreldra

Það er gjöf til barns að taka þátt í foreldrastarfi á skólagöngu þess.

„Með því gefum við barninu af tíma okkar og sýnum starfi þess og daglegu umhverfi virðingu, gleði og dýrmæta samfylgd. Yngri sonur minn þekkir ekki annað en að ég sé í foreldrastarfi og mér finnst ég skynja stolt hans og ánægju með að mamma sin gefi sig að árum hans í grunnskóla með virku foreldrastarfi.“

Hans skynjar það sama hjá sínum börnum. „Þeim þótti heimlíkið mál þegar ég dró mig út sem formaður foreldrafélagsins og það var ekki samþykkt svona einn, tveir og þrjú. Það jafnaði svó þegar ég tók að mér foreldrastörf í Fjölni," segir hann brosmildur.

„Allir gera kröfu um gott samfélag en það er svolitíð sérstakt að vera þá ekki tilbúinn að leggja sitt af mörkum. Gott foreldrastarf gerist nefnilega ekki af sjálfu sér. Allir hafa skoðanir á skólastarfinu en segja þær úr ákveðinni fjarlægð. Því segi ég: Komid frekar að börnin og takið þátt! Það er fullt af spennandi möguleikum og launin koma ánægjulega á óvart.“

Samveran er besta forvörnin

Verum vakandi er samstarfsverkefni Heimilis og skóla og Rannsóknna & greiningar og felst í fræðslu fyrir foreldra í framhaldsskólum og efstu bekkjum grunnskóla um land allt.

Fræðslan byggir á fyrirlestrum Bryndísar Jónsdóttur, verkefnastjóra hjá Heimili og skóla, og Margrétar Lilju Guðmundsdóttur, sérfræðings hjá Rannsóknna & greiningu og kennara við íþróttfræðisvið Háskólans í Reykjavík. „Margrét Lilja greinir frá niðurstöðum rannsóknna sem taka til þátta í lífi barna og unglunga á borð við andlega og líkamlega heilsu og líðan, fjölskylduáheildur, íþrótt- og frístundastarf, áfengis- og vímuefnaneyslu og árangur í námi. Niðurstöðurnar eru greindar eftir sveitarfélögum og því er mjög áhugavert fyrir fólk að heyra hvað hún hefur að segja," segir Bryndis. Sjálf kynnr hún meðal annars í sínum fyrirlestri kónun sem SAMAN-hópurinn lét



Bryndis Jónsdóttir.

gera og fjallar um samverustundir foreldra og barna og viðhorf til áhættuhegðunar. „Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að mótun á viðhorfum ungmenna og verndandi viðhorf foreldra og eftirlit í samkvæmum getur haft fælandi áhrif á áfengisneyslu og dregið úr áhættuhegðun. Þannig eru foreldrar sem setja mörk og kaupa ekki áfengi fyrir unglungana sína ólíklegri til að eiga ungling sem neytir áfengis.“

Bryndis minnir á að samvera með unglingum skipti miklu máli og að stýðja verði þá áfram í námi, leik og starfi þó þeir séu komnir í framhaldsskóla enda börn til 18 ára aldurs. „Við tölum oft um að það megi slaka á en ekki sleppa.“

Í fyrirlestri sínum snertir hún á mörgum flötum í samskiptum

foreldra og barna. Hún leggur til dæmis áherslu á að foreldrar tali við börn sín og spyrji þau út í líðan og hugsanir. „Það er mikilvægt að skapa þessi tengsl frá unga aldri því þú stekkur kannski ekki inn og talar um tilfinningar við 17 ára ungling sem er ekki vanur því.“

Á Íslandi hefur náðst gifurlegur árangur í því að draga úr vímuefnaneyslu ungmenna í efstu bekkjum grunnskóla og í framhaldsskóla. Í því sambandi er stuðst við íslenska módelið þar sem greindir hafa verið áhættu- og verndandi þættir. Nýjustu tölur benda til þess að huga þurfi að þeim þáttum sem eru verndandi í lífi barna og ungmenna á Íslandi. Þannig eru vísbendingar um að lítið eitt hafi dregið úr samveru barna og foreldra og á sama tíma hefur áfengis-

Við tölum oft um að það megi slaka á en ekki sleppa.

og marijúananeysla aukist um eitt prósentustig milli ára 2017 og 2018 meðal tiundubekkinga. Svipaða mynd mátti greina árið 2006, en samveran jókst að nýju í kreppunni. Þá hafa nýjar áskoranir komið fram með tilkomu rafrettna og mikilli skjánotkun unglunga. Bryndis segir því samtal og samveru foreldra og barna enn afar mikilvæga.

„Við fengum styrki til að bjóða fyrirlestrana Verum vakandi fritt, og höfum farið víða um land. Vonandi fáum við fleiri styrki til að halda áfram og fræða fleiri.“

Hvað segja börnin?

Börn í Ísaksskóla sitja fyrir svörum.

Bera Dís Ísdal Njarðvík 6 ára á laugardaginn

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?

Það er að leika mér að lita, en stundum gleymi ég mér að gera óskalista, því ég á afmæli á laugardaginn.

Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?

Hanga á fótum í klifurgrindinni. Hvernig eignast maður vini í skólanum?

Maður byrjar bara að segja halló. Kannski á hann engan vin og kannski á hann mjög margra vini.



Óliver Örn Jóhannsson 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?

Mér finnst gaman að læra stafina og allt það.

Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?

Bara allt. Klifurgrindin og fót-boltinn og kastalinn er allt jafn skemmtilegt.

Hvernig eignast maður vini í skólanum?

Maður þarf bara að spyrja hvort hann nenni að vera vinur manns og síðan bara verður maður vinur.



Salka Sól Eyfeld, tónlistar- og leikkona, og Hrefna Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Heimilis og skóla, vinna að átaki gegn einelti ásamt Vöndu Sigurgeirsdóttur, lektor í tómstunda- og félagsmálafræði við HÍ. MYND/EYFÖR

Mist Sigurbjörnsdóttir 6 ára



Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?

Hanga.

Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?

Að fara í eltingaleik.

Hvernig eignast maður vini í skólanum?

Með því að leika við þá.

Krakkar fræða krakka um einelti

Krakkar með krökkum er yfirskrift átaks gegn einelti sem Heimili og skóli ýta úr vör nú í upphafi skólaárs. Verkefnið er unnið í samvinnu við söng- og leikkonuna Sölkku Sól og Vöndu Sigurgeirsdóttur, lektor í tómstunda- og félagsmálafræði við menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Hugmyndin kviknaði í framhaldi af nýrri handbók um einelti og vináttufærni – forvarnir og viðbrögð, sem Vanda og ég unnum að saman. Við reyndum að nálgast viðfangsefnið frá öðru sjónarhorni, þannig að gripið væri fyrr inn í samskiptavanda og koma þannig mögulega í veg fyrir einelti," útskýrir Hrefna Sigurjónsdóttir, framkvæmdastjóri Heimilis og skóla.

„Þegar Salka sagði sögu sína í sjónvarpsþætti og langaði að gera eitthvað meira þótti okkur kjörð að samnýta krafta okkar, kynna handbókina víðar, ásamt því að hjálpa krökkum um land allt að liða betur. Vanda og samstarfsfólk hennar í KVAN hefur gríðarmikla reynslu í að vinna með bekkjum, hópum og einstaklingum við að bæta samskipti og byggja upp sjálfmynd og er Vanda einn af okkar helstu sérfræðingum og rannsakendum í eineltismálum. Það var mikill hvalreki fyrir okkur að fá þær Sölkku til liðs við þetta mikilvæga verkefni sem á vonandi bara eftir að vaxa," segir Hrefna.

Í verkefninu Krakkar með krökkum byðst skólum að nýta krafta Vöndu og KVAN við að fræða og þjálfa ungmenni í skólum svo þau verði jákvæðir leiðtogar og fær um að fræða aðra í skólanum og vinna með yngri nemendum. Salka Sól mætir í skólana og segir krökkunum frá sinni upplifun af því að hafa lent í einelti og hvernig hún vann sig út úr því. Heimili og skóli og KVAN munu verða með foreldrafræðslu á sama tímabili þar sem lagt er út frá efni handbókarinnar og jafningjafræðslunnar og Salka mun jafnframt ræða við foreldra um sína reynslu og hvað foreldrar þurfa að hafa í huga.



Vanda Sigurgeirsdóttir. MYND/GVA

Vill gefa krökkum von

„Þetta er algjört ástríðuverkefni hjá mér og í raun samfélagsleg skylda út frá þeirri stöðu sem ég er í, sem tónlistar- og leikkona," segir Salka Sól. „Ég vil fyrst og fremst sýna krökkum að það er hægt að vinna sig út úr vanlíðaninni sem fylgir einelti, gera það sem mann langar til og láta drauma sína rætast.“

Nauðsynlegt að tala

„Ég fer ekki nákvæmlega út í það hvernig eineltið sem ég varð fyrir lýsti sér þegar ég tala við bekkina heldur segi þeim meira frá því hvað ég þurfti að kljást við í kjölfarið og hvernig ég vann úr því," segir Salka. „Ég sótti mér til dæmis hjálp allt of seint og því vil ég segja fólki að byrja strax að vinna úr sínum málum. Fólk upplifir svo mikið vonleysi og vanlíðan vegna eineltis sem getur varað í langan tíma. En, það er hægt að fá aftur trúa á sjálfa sig og liða betur. Ég er dæmi um það og vil gefa krökkunum vonarglætu," segir Salka. Mikilvægt sé að ræða opinskátt um einelti og afleiðingar þess.

„Það þarf að fræða bæði börn og foreldra um hvað einelti er og hverjar afleiðingarnar eru. Orðið „einelti“ var varla notað fyrr en seint á níunda áratugnum, fram að

því var það bara kallað stríðni. Ég hugsa einnig að fólk átti sig ekki alltaf á því að það er að leggja einhvern í einelti. Þess vegna þarf að tala um hlutina og læra að þekkja mörk fólks," segir Salka. Hún finni fyrir því að það sem hún hafi að segja skili sér.

„Ég fæ pósta frá þolendum eineltis, foreldrum barna, kennurum og alls konar fólki sem þakkar mér fyrir að tala um þetta. Það gefur mér mikið.“

Jafningjafræðsla árangursrik

Vanda segir það styrkja verkefnið mikið að jafn þekktur einstaklingur og Salka deili reynslu sinni. Fyrirmyndir skipti máli. Það sé þó ekki nóg eitt og sér.

„En þessi blanda er góð, við tvínum reynslu Sölkku og fræðin saman," segir Vanda. „Rannsóknir hafa sýnt að fyrirlestrar um einelti skila sér ekki sem skyldi einir og sér. Krakkar segja sjálfir að það sé ekki leiðin og ég vil meina að fyrirlestrarformið nái illa eyrum ákúrat þeirra sem helst þyrftu að hlusta.“

Þekking er mikilvæg ein ein og sér er hún ekki nóg, þá myndi til dæmis enginn reykja eða nota simann í bílnum. Þetta snýst meira um viðhorf og ákvarðanir sem maður tekur. Eineltismál eru flókin, þau tengjast völdum og vinsældum og menningu og þetta eru hlutir sem vinna þarf með til þess að breyta þeim. Með því að þjálfa eldri krakkana búum við til jákvæða leiðtoga innan skólanna sem verða fyrirmyndir.“

Verkefnið er m.a. styrkt af Forvarnarsjóði Reykjavíkur, Ísavia og Byko. Fleiri styrkja er leitað svo verkefnið megi fara sem viðast.



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

Komdu til liðs við okkur!

Markmið Heimilis og skóla er að stuðla að bættum uppeldis- og menntunarskilyrðum barna og unglinga. Framlag einstaklinga, skóla og foreldrafélaga í formi aðildargjalds gerir okkur kleift að veita enn betri þjónustu.

Árgjald:

Einstaklingar kr. 4.100

Skólar og foreldrafélög kr. 12.900

Skráning í samtökin: www.heimiliogskoli.is

Hvað gera Heimili og skóli – landssamtök foreldra?

- Veita ráðgjöf til foreldra og foreldrafélaga um hvaðeina sem tengist skólaskilríkum barna og unglinga.
- Eru hagsmunasamtök foreldra og barna á öllum skólastigum og það er okkur mikils virði að heyrja sjónarmið foreldra.
- Halda úti heimasíðu og Facebook-síðum þar sem finna má ýmiss konar fróðleik og gefa út tímarit.
- Stýra SAFT verkefninu um jákvæða og uppbyggilega netnotkun
- Bjóða upp á fræðsluerindi/námskeið fyrir kennara, nemendur og foreldrafélög. Félagar í Heimili og skóla fá afslátt af fræðslu og viðburðum.

Dæmi um fræðslu:

- Bekkjjarfulltrúanámskeið
- Fræðsla fyrir stjórnir foreldrafélaga og skólaráð
- Netöryggi og samfélagsmiðlar



SAMFÉLAG, FJÓLSKYLDA OG TÆKNI | www.saft.is

Markviss kennsla í móðurmálinu mikilvæg

Móðurmál – samtök um tvítyngi stendur fyrir kennslu í móðurmáli barna sem eru með annað móðurmál en íslensku. Þá reka samtökin bókasafn með erlendum barnabókum. Allt starf er unnið í sjálfböðavinnu.



Rósa skráir safnkost bókasafns Móðurmáls í sjálfböðavinnu. MYND/EYVÖR

Ef þessi grunnur er ekki til staðar reynist erfitt að læra annað tungumál," segir Jurgita.

Móðurmál er góðu í samstarfi við SAMFOK og Heimili og skóla og segir Jurgita það mjög dýrmtætt. „Við viljum að samtökin heyrast og sjáist. Við viljum ekki vera lokaður hópur heldur starfa með foreldrum, kennurum, skólum, öðrum samtökum og menntamálaráðuneytinu. Þá er hlutverk heimilanna þegar kemur að móðurmálkennslu mjög mikilvægt. Það eru þau sem þurfa að taka afstöðu til þess hvernig þau vilja viðhalda móðurmáli erlendra barna sem búa á Íslandi. Kennarar spila einnig stórt hlutverk og geta leiðbeint foreldrum og börnum," segir Jurgita, sem stofnaði Litháíska móðurmálsskólann árið 2004.

„Ég á þrjú börn sem hafa öll fengið markvissa kennslu í litháísku, sínu móðurmáli, og þau hafa einnig

náð mjög góðum tókum á íslensku og hlotið verðlaun fyrir. Það er ekki nóg að tala tungumálið heima fyrir heldur verður að kenna börnum það markvisst, bæði með því að kenna þeim málfræði og auðga orðaforða þeirra," segir Jurgita en hún er grunnskólakennari við Háaleitisskóla við Asbrú.

Hún segist almennt vilja sjá meiri stuðning við börn sem hafa annað móðurmál en íslensku. „Á hinum Norðurlöndunum er farandkennari sem fer á milli skóla og kennir börnum þeirra móðurmál. Það hefur gefist mjög vel og ég myndi vilja sjá slíkt starf hérlandis líka."

Bókasafn Móðurmáls á flakki

Bókasafn Móðurmáls – samtaka um tvítyngi er bókasafn fyrir börn og ungt fólk á erlendum tungumálum. Bækurnar eru skráðar í Gagnu en eru geymdar heima hjá

félögum í Móðurmáli.

„Bókasafn Móðurmáls á ekki húsnæði. Ég sé um að skrá bækurnar heima hjá mér eftir vinnu á kvöldin og hef nú þegar skráð um 4.000 bækur, geisladiska og mynddíska á þrjátíu og tveimur tungumálum. Ég er samt ekki búin með allan safnkostinn. Sífellt bætast við bækur á nýjum tungumálum, nú síðast á tyrknesku og esperanto. Svo geymum við bækurnar á mismunandi stöðum. Ég er t.d. með uppraðað bókasafn í kjallaranum hjá mér á ítölsku, auk tungumála sem ekki er verið að kenna einis og er," segir Rósa Björg Jónsdóttir, verkefnastjóri Bókasafns Móðurmáls. Hún er fagstjóri í skráningu hjá Landsbókasafni Íslands en sinnir starfinu fyrir Móðurmál í sjálfböðavinnu.

„Hver og einn hópstjóri fyrir móðurmálshópana geymir bækur heima hjá sér en draumastaðan væri að fá samastað þar sem fólk gæti komið og skoðað safnkost Móðurmáls. Vonandi munum við einhvern tíma geta boðið upp á fjölmenningarbókasafn. Eins og staðan er núna er einungis hægt að skoða hvaða bækur við eigum á www.leitir.is og þetta virkar þannig að ég fæ fyrirspurnir, t.d. í gegnum tölvupóst, Facebook eða frá hópstjórnunum. Ég sé um að koma þeim áleiðis svobækurnar skili sér á réttan stað og komi að góðum notum. Jafnframt lána hópstjórar út bækur þegar kennsla er á tungumálinu," segir Rósa en Móðurmáli berast oft bókaþjáfar.

Reykjavíkurborg hefur stutt við Bókasafn Móðurmáls varðandi húsnæði en Rósa kallar reglulega til vini og vandamenn til að ganga frá safnkosti eftir skráningu. Þá hafa



Jurgita segir ekki nóg að tala tungumálið heima fyrir heldur verði að kenna börnum það markvisst. MYND/SÓLVEIG ÞÓRBARDÓTTIR

skiptinemar á vegum Erasmus+ lagt hönd á plög. Móðurmál hefur verið tilnefnt til Foreldravérðlauna Heimilis og skóla oft en einu sinni og hlaut verðlaunin árið 2016. Verkefnið Allir með, sem var unnið í samstarfi við SAMFOK, hlaut Hvattningarverðlaun Heimilis og skóla árið 2018.

Rósa segir þessar viðurkenningar mikilvæga hvatningu fyrir starfið. „Við viljum vera sýnileg svo fólk viti af okkur. Í fyrra héldum við, ásamt SAMFOK, tíu foreldrafundi á ýmsum tungumálum í verkefninu Allir með. Þar var kynnt starfsemi sem stendur foreldrum og börnum til boða. Við höfum líka skipulagt árlega ráðstefnu fyrir móðurmálkennara frá árinu 2013, sem hefur mælst vel fyrir," segir hún.

Móðurmál hefur boðið upp á móðurmálkennslu í fleiri en tuttugu tungumálum fyrir fjöltyngd börn síðan 1994. Sjálfböðaliðar og foreldrar hafa unnið stærstan hluta af þeirri dýrmtætu vinnu sem samtökin standa fyrir," segir Jurgita Milleriene, varaformaður Móðurmáls, en markmið samtakanna er að þróa faglega móðurmálkennslu með tungumálanámskrá og skýrum markmiðum.

„Að læra nýtt tungumál er ekki það sama og að læra sitt eigið móðurmál. Börn þurfa að hafa grunn í sínu móðurmáli til að geta byggt þar ofan á önnur tungumál.

ERT ÞÚ BEKKJARFULLTRÚI? ÞÁ ER FORELDRABANKI HEIMILIS OG SKÓLA EITTHVAÐ FYRIR ÞIG!

Í lagi að gera mistök

Mörg börn og unglingar verða á einhverjum tímapunkti kvíðin. „Kvíði er eðlileg tilfinning og hluti af öllu tilfinningalitrofinu," segir Ester Ingvarsdóttir, sálfræðingur hjá Auðnast. „Það er mikilvægt að gera greinarmun á því hvort um er að ræða eðlilegan kvíða, eða kvíða sem er hamlandi fyrir barnið. Kvíði getur verið hjálplegur. Ef þú ert að fara í próf og verður svolítið stressaður er líklegra að þú leggir meira á þig og fær þar af leiðandi betri einkunn. Yfirleitt er litíð svo á að ef börn eru hett að gera hluti sem þau þurfa að gera, vilja gera, eða hefðu gott af að gera, þá sé kvíðinn orðinn hamlandi. Kvíði getur orðið til þess að sum börn verða hrædd og draga sig í hlé, en önnur verða jafnvel mjög reið eða pirruð við sína nánustu."

Hún segir ýmislegt sem foreldrar geta gert til að koma í veg fyrir kvíða. „Eitt það fyrsta er að láta í eigin barm og kanna hvort þau séu á einhvern hátt að yta undir kvíða barnsins. Kvíðinir foreldrar getu ómeðvitað gert börnin kvíðin með því að vara þau óhóflega mikið við hætum eða hjálpa þeim óafvitandi að forðast aðstæður sem þeim þykja erfiðar. Foreldrar geta verið fyrirmyndir barna sinna og kennt þeim að takast á við erfiðar aðstæður, sýnt hugrekki



Ester Ingvarsdóttir barnasálfræðingur hjá Auðnast segir kvíða vera eðlilegan í vissum mæli en geta verið skaðlegan ef hann er hamlandi fyrir börnin.

með því að gera hluti sem þeim þykja sjálfum erfiðir og talað um hvernig þau fóru að því." Þá segir hún einnig mikilvægt að foreldrar yti markvisst undir hugrekki og sjálfstraust barna sinna. „Ef barn vill alls ekki gera eitthvað, eins og að mæta í skólann eða fara í afmæli getur verið gott fyrir foreldra að vera hóflega ýtin, án þess að taka alla ábyrgð af barninu og sem dæmi láta barnið sjálft hringja til að láta vita. Lykillinn að betri líðan er að gera það sem manni þykir erfitt í smáum skrefum og skipta út

áhyggjuhugsunum fyrir raunsæjar hugsanir. Þetta getur tekið tíma og má líkja við það að læra að hjóla, það er ekki nóg að horfa á aðra heldur þarf þig að æfa þig og með tímanum nærdu árangri." Foreldrar ættu að hvetja börn og unglinga til að gera hluti sjálf. „Með því móti eru þau betur búin undir það sem koma skal. Kennið þeim að benda á kosti sína og annarra, í stað þess að einblína á það sem fer úrskeiðis. Og leyfið þeim að gera mistök því það er nauðsynlegur hluti þess að þroskast."

Foreldrabankinn finnur þú á www.heimilioskoli.is



SUDURLANDSBRAUT 24 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 516 0100 | WWW.HEIMILIOSKOLI.IS

Hvað segja börnin?

Börn í Ísaksskóla sitja fyrir svörum.



Jón Louie Freygang Thoroddsen 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Að vera í sundi.
Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?
Að vera í fótbolta.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Bara spyrja þá og vera góður við þá.



Bjarmi Þór Ragnarsson 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Læra stærðfræði.
Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?
Að fara í fótbolta.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Með því að reyna að vera glaður og vera góður vinur.



Jón Þór Jónsson Kjeld 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Að vera í stærðfræði, mér finnst tveir plús skemmtilegt.
Hvað er skemmtilegast að gera í frímínútum?
Spila fótbolta.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Maður finnur bara einhvern og spyr „viltu vera vinur minn?“.



Áður en tíminn hefst sest Guðrún niður með nemendum sínum og róar bæði sinn huga og þeirra með því að anda og hugleiða. MYND/ERNIR

Anda í amstri dagsins

Vogaskóli hlaut Foreldraverðlaun Heimilis og skóla árið 2018 fyrir verkefnið Láttu þér líða vel. Verkefnið leggur áherslu á geðrækt og mikilvægi þess að byrja við upphaf skólagöngu að veita nemendum á öllum aldri verkfæri til að stjórna eigin líðan og hegðun með hugleiðslu, núvitund, öndun og jóga.

Upphaf verkefnisins Láttu þér líða vel má rekja til þátttöku Vogaskóla í verkefni Landlækniseimbættisins um Heilsuefliandi grunnskóla. „Við gátum valið á milli nokkurra þátta en teymi á vegum skólans sem í voru foreldri, nemandi, kennarar og starfsfólk ákvað að velja geðræktarþáttinn. Okkur fannst að ef við værum með prógramm sem stýddi börn til að líða betur þá væri líka auðveldara að hjálpa þeim að læra. Þannig yrði til grunnur að byggja á,“ segir Guðrún Gísladóttir, teymisstjóri verkefnisins.

Bætur lífsgæði

Guðrún, sem er list- og verkgreina-kennari, hefur sjálf góða reynslu af hugleiðslu og jóga sem hún stundar reglulega. „Ég fann þegar ég byrjaði að þetta breytti mér á mjög jákvæðan hátt. Hugleiðslan verður partur af deginum og ég nota öndun til að tengjast inn á við og róa mig ef ég verð kvíðin. Ég er sannfærð um að jóga og hugleiðsla geti hjálpað mörgum, bæði börnum og fullorðnum, að bæta lífsgæði, að tengjast sjálfum sér betur og líða betur í eigin skinni.“ Skólaumhverfið er fullt af áreitum sem skella stanslaust bæði á kennurum og nemendum. „Maður þarf að brynja sig til að taka ekki allt inn á sig og þetta er góð leið til þess. Eg finn að sérstaklega yngri börnin, sem hafa fengið markvissa þjálfun, biðja orðið um það að fá að leggjast niður, hlusta á hugleiðslu- sögu og anda í amstri dagsins.“

Styrkurinn skipti miklu

Vogaskóli sótti um styrk til Lýðheilsusjóðs og fékk. „Það var ótrúlega ánægjulegt að fá styrkinn því þá gátum við keypt jógaútgáfu og teppi, tónlistarefni, lesefni fyrir kennara og nemendur og keypt fræðslu frá fagfólki fyrir nemendur

„Það er alltaf eitt-hvað að trufla okkur og við erum sjaldnast með sjálfum okkur. Hugleiðsla getur hjálpað okkur að horfa inn á við, lenda í eigin skrokki og takast á við verkefni sem fyrir liggja.“

og kennara. Við bjuggum síðan til námsvísu fyrir hvern bekk og nýttum gátlista úr geðræktarkafila Heilsuefliandi grunnskóla til að skoða hvað þyrfti að vinna betur með nemendum og starfsfólki skólans. Að því loknu var hægt að forgangsraða til dæmis í hvaða árgöngum við vildum byrja, hvaða kennsluefni var til og hvað af því við vildum nota, hvaða fræðsla var í boði og hvernig best væri að skipuleggja vinnuna,“ segir Guðrún.

Allir jákvæðir

Styrkurinn frá Lýðheilsusjóði var afar vel nýttur. „Nemendur og starfsfólk hafa fengið kynningar, fræðslu og stutt námskeið þar sem farið er í gegnum slökunaræfingar, jóga og núvitund. Kennsluefni og búnaður er nú til staðar og í vetur bætast við árgangur með fasta tíma á stundatöflu þar sem unnið er markvisst með jóga og slökun. Nemendur á yngsta stigi fá þannig þjálfun í að róa huga sinn, vinna með sjálfstýrkingu og sjálfþekkingu, bæði í þeim tilgangi að bæta eigin líðan en jafnframt til að skapa jákvæðari skólabrag. Á miðstigi eru tímar á stundatöflu nemenda undir heitinu lífsleikni en þeir eru nýttir á margan hátt, svo sem í bekkjarfundi eða á

annan hátt til að bæta samskipti nemenda. Á unglingsstigi eru einnig bekkjarfundir og í ár er boðið upp á jóga og slökun sem valgrein á unglingsstigi.“ Guðrún vonast til að enn sé hægt að bæta í, sér í lagi á miðstigi, með beinni þjálfun í jóga og slökun. „Við höfum fengið vilyrði fyrir því að fá námskeið fyrir kennara í jóga og slökun með börnum sem styrkir þá í að kenna eigin nemendum aðferðir til að bæta eigin líðan. Þá erum við með vinaliðaverkefni sem fléttast inn í þennan skólabrag sem við viljum byggja upp. Vinaliðar eru nemendur sem sjá um leiki og afþreyingu í frímínútum. Eitt af því sem nemendur geta valið er jóga eða slökun.“

Guðrún segir nemendur hafa tekið mjög vel í þessa nýjung. „Í niútu prósentum tilfella eru þau mjög jákvæð. Þau yngstu eru jákvæðust, á vissum aldri fer þetta að verða lummó og óþægilegt fyrir suma en þegar komið er upp á boði og hvernig best væri að skipuleggja vinnuna,“ segir Guðrún.

Sláandi tölur um kvíða

Er þórf á því að bæta andlega líðan nemenda?

„Já, það tel ég. Ég var á ráðstefnu hjá Landlækniseimbættinu á dögunum þar sem voru bæði erlendir og íslenskir fyrirlesarar. Þar var verið að sýna okkur niðurstöður kannana um líðan nemenda á grunnskólaaldri. Þar var að finna sláandi tölur um kvíða og sérstaklega frammiðokkvíða. Ég held að hugræktin gæti verið hjálp til að slá á þetta því það er reynsla mín af sjálfri mér.“ Guðrún undirstríkar að Landlækniseimbættið sé einstakur bakhjarl fyrir verkefni á borð við Láttu þér líða vel.

Góð upplifun kennara

En hver hefur árangurinn verið af verkefni?

„Það er frekar erfitt að mæla árangur af sliku starfi auk þess sem við erum frekar nýlega byrjuð en þetta er þriðja árið sem við erum að fara inn í. En kennarar segja okkur að upplifunin sé mjög jákvæð. Hvort þetta skilar sér út í námið sjálf vitum við ekki ennþá en við vitum að það skiptir miklu máli að börn séu í stakk búin til að takast á við námsdaginn og að það þýðir ekkert að læra ef þér líður illa.“

Guðrún segir ljóst að fólk í dag, bæði börn og fullorðnir, sé útsett fyrir áreiti, sérstaklega frá samfélagsmiðlum. „Það er alltaf eitthvað að trufla okkur og við erum sjaldnast með sjálfum okkur. Hugleiðsla getur hjálpað okkur að horfa inn á við, lenda í eigin skrokki og takast á við verkefni sem fyrir liggja.“

Frábært að fá viðurkenningu

Vogaskóli hlaut Foreldraverðlaun Heimilis og skóla fyrir verkefnið Láttu þér líða vel. „Það var alveg frábær viðurkenning og við vorum rosalega glöð. Það voru foreldrar innan skólans sem fannst þess virði að tilnefna okkur fyrir verkefnið sem er mikil hvatning fyrir okkur að halda áfram. Þegar foreldrar skynja að þetta sé að gera börnum þeirra gott, hljóttum við að vera á réttri leið.“

Hver er framtíðarsýn ykkar?

„Vonandi höldum við áfram á þessari braut. Við erum enn sem komið er bara kominn upp á miðstigi og viljum sjá þetta færast alla leið upp á unglingsstigi, þó reyndar sé boðið upp á hugleiðslu og jóga í vali þar.“

En hvað með að kynna verkefnið fyrir öðrum skólum?

„Við höfum nú ekki hugsað svo langt, en ef vilji væri fyrir því væri ég sko meira en til,“ segir Guðrún glaðlega.

Foreldrastarf í miklum blóma

Í Árborg ríkir gott samstarf milli foreldra og skóla þar sem foreldrar koma m.a. að hugmyndavinnu og framkvæmd viðburða. Mörg umbótaverkefni hafa verið unnin í bænum á undanförunum árum.

Gott samstarf milli foreldra og skóla skiptir miklu og á því sviði stendur sveitarfélagið Árborg framarlega. Þar koma t.d. foreldrar að hugarflugsfundum í stefnumótunarvinnu og framkvæmd viðburða í skólasamfélaginu með góðum árangri að sögn Þorsteins Hjartarsonar, fræðslustjóra Árborgar. „Gott samstarf við foreldra skiptir miklu máli enda bera foreldrar meginábyrgð á uppeldi barnanna. Við höfum lagt áherslu á góð tengsl skólafólks og aðila nærsamfélagsins. Við erum m.a. með forvarnarhóp þar sem fulltrúar skóla og fagsviða sveitarfélagsins, ungmennafélags, lögreglu, FSu, heilsgæslu og foreldra koma saman til að ræða mikilvæg forvarnarverkefni en þar er áhersla á að rödd foreldra fái að hljóma. Gaman er að segja frá því að þátttaka foreldra í viðburðum skólanna er mikil og góð.“

Athyglisverð verkefni

Mörg umbótaverkefni hafa verið unnin í skólunum á undanförunum árum að sögn Þorsteins. „Eitt stærsta verkefnið hófst 2013-2014 en þá fengu leikskólar Árborgar styrk úr Sprotasjóði til að vinna með mál og læsi. Grunnskólarnir og starfsfólk skólaþjónustu kom einnig í þá vefgerð.“

Hann segir kennara, skólastjórnendur og skólaþjónustu í góðu



Þorsteinn Hjartarson er fræðslustjóri Árborgar.

samstarfi við foreldra og fræðsluyfirvöld. Nýjar áherslur hafi verið mótaðar í vinnu með læsi út frá hugmyndagrunni lærdómssamfélagsins þar sem samræður milli skóla og skólastiga voru mikilvægur hluti verkefnisins. „Í grunnskólunum mótuðum við nýtt verklag með fjölgun læsisskímana. Allt frá

þeim tíma hefur verið unnið að því að efla þátttöku foreldra og styðja þá í hlutverki sínu í málörvun leikskólubarna og hvatningu til foreldra grunnskólubarna í að taka þátt í heimalestri. Þátttaka Heimilis og skóla í Þjóðarsáttmála um læsi hefur haft jákvæð áhrif og stuðlað að virkari þátttöku foreldra

„Eftir góða heim-sókn fulltrúa frá Heimili og skóla, ásamt hvatningu og leiðsögn, hefur starfið eflast enn frekar.“

í að styðja við lestrarþjálfun barna í Árborg.“

Ný læsisstefna

Eins og Þorsteinn nefndi hefur Árborg verið að móta skólamálin í anda lærdómssamfélagsins sem gengur út á að byggja upp tengsl og traust á milli foreldra, skóla, skólaþjónustu og stofnana sem koma að málefnum barna með það að meginmarkmiði að bæta læsi, einnig almennan námsárangur og líðan.

Ný læsisstefna var kynnt árið 2017 en þar er lögð áhersla á þátttöku foreldra og samábyrgð íbúa á börnunum í Árborg. „Vinnan við hana hefur einnig góð áhrif á foreldrastarf sem leiddi m.a. til þess foreldrafélög grunnskólanna stofnuðu Samborg sem er samstarfsvettvangur foreldrafélaga í Árborg. Samborg hefur í góðu samstarfi við skólana staðið fyrir

mörgum fræðslu- og súpufundum fyrir foreldra, svo sem um svefn, kvíða og einelti. Starf Samborgar hefur skilað miklu og vonandi munu samtökin eflast enn frekar á næstunni.“

Leita eftir stuðningi

Sveitarfélagið hefur stækkað mikið undanfarin ár og er stór hluti íbúa barnafólk í blóma lífsins að sögn Þorsteins. „Við höfum þurft að byggja við Sunnulækjarskóla sl. 2-3 ár og nú í haust bætast við nokkrar skólastofur í Vallaskóla og til stendur að stækka leikskólann Álfheima. Svo á að byggja nýjan skóla í Björkurstykki. Hugmyndavinna hefur farið fram með þátttöku foreldra og fleiri aðila úr skóla- og nærsamfélaginu.“

Foreldrastarfið í Árborg stendur því í blóma að sögn Þorsteins en það var ekki alltaf svo óflugt. „Eftir góða heimsókn fulltrúa frá Heimili og skóla, ásamt hvatningu og leiðsögn, hefur starfið eflast enn frekar. Foreldrafélögin leita óhikað til samtakanna til að fá aðstoð og stuðning sem munar um. Þá hefur útgáfa á handbók fyrir foreldrafélög örugglega haft gildi. Við þurfum þó alltaf að vera á tönum, þ.e. stjórnir foreldrafélaganna, en einnig starfsfólk skóla og skólaþjónustu. Við þurfum öll að vera tilbúin til aðstoðar með hagsmuni barnanna að leiðarljósi.“

Aukin réttindi fyrir börnin

Ný lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga tóku gildi hér á landi í sumar en með þeim var persónuverndarreglugerð Evrópusambandsins innleidd í íslenskan rétt.

Ný lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga tóku gildi í júlí á þessu ári en með þeim var persónuverndarreglugerð Evrópusambandsins innleidd í íslenskan rétt. Þótt margt í nýju lögnum sé óbreytt frá eldri löggið innihalda þau ýmsar nýjar reglur, segir Hildur Þórarinsdóttir, lögfræðingur hjá Persónuvernd. „Þar má t.d. nefna aukin réttindi fyrir einstaklinga, þ.m.t. börn. Helstu breytingar sem tengjast skólastarfi tengjast m.a. svokallaðri ábyrgðarskyldu sem felur í sér að skólar eru ábyrgir fyrir því að farið sé að meginreglum um persónuvernd og þurfa auk þess að geta sýnt fram á það. Einnig þarf að liggja fyrir skrá yfir vinnslustarfsemi, auk þess sem skylt er að tilkynna Persónuvernd um öryggisbrest. Einnig ber öllum stjórnvöldum, þ.m.t. öllum skólum, að tilnefna persónuverndarfulltrúa en samnýting þeirra er reyndar möguleg. Þá eru nýmæli í lögnum varðandi sektarheimildir Persónuverndar.“ Undanfarið hafa Persónuvernd, Heimili og skóli og SAFT unnið að fræðsluferli fyrir grunnskóla landsins um persónuvernd í íslensku skólasamfélagi sem verður vel kynnt auk þess sem boðið verður upp á fræðslu um persónuvernd fyrir skólastjórnendur, kennara og foreldra í vetur.

Þarf að vanda til verka

Gríðarlega umfangsmikil söfnun upplýsinga á sér stað í skólum landsins, að sögn Hildur. Því skiptir afar miklu máli að vandað sé til verka við slíkar skráningar,



„Miðlun persónuupplýsinga um börn í gegnum samfélagsmiðla telst vera vinnsla persónuupplýsinga samkvæmt persónuverndarlögnum,“ segir Hildur Þórarinsdóttir, lögfræðingur hjá Persónuvernd. MYND/ERNIR

ekki síst í ljósi þess að um er að ræða upplýsingar sem fylgja barninu alla tíð. Aður en persónuupplýsingar um nemendur eru til að mynda skráðar í rafrænt upplýsingakerfi, t.d. Mentor eða Innu, verður alltaf að gæta þess að heimild sé til þess samkvæmt persónuverndarlögum. „Oftast hvílir lagaskylda á viðkomandi skóla að skrá ýmsar upplýsingar í slík upplýsingakerfi, og svo lengi sem skráningin er innan þeirra marka

og í samræmi við verklagsreglur, sem nauðsynlegt er að skólar setji sér um hvernær og hvernig skrá megi upplýsingar um nemendur, er hún heimil. Auk þess verður öll skráning að samrýmast grunnskólum persónuverndarlaganna. Skólastjórnendur bera ábyrgð á því að vinnsla persónuupplýsinga um nemendur sé í samræmi við lög.“

Réttur á einkalífi

Réttur barna til friðhelgi einka-

lífs er tryggður í barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og því mjög mikilvægt að foreldrar og aðrir sem annast börn séu meðvitáðir um réttindi barna til persónuverndar, segir Hildur. „Miðlun persónuupplýsinga um börn í gegnum samfélagsmiðla telst vera vinnsla persónuupplýsinga samkvæmt persónuverndarlögnum. Því er mikilvægt að afla samþykks barna áður en rætt er um þau þar eða birtar af þeim myndir, að teknu til-

„Helstu breytingar sem tengjast skólastarfi tengjast m.a. svokallaðri ábyrgðarskyldu sem felur í sér að skólar eru ábyrgir fyrir því að farið sé að meginreglum um persónuvernd og þurfa auk þess að geta sýnt fram á það.“

líti til aldurs þeirra og þroska. Við höfum bent á að brýnt sé að hafa í huga að allt sem birt er á Netinu má finna síðar og getur haft áhrif á líf barns með ýmsum ófyrirséðum hætti. Börn eiga rétt á sínu einkalífi og um leið að geta ákveðið hvaða upplýsingum um sig þau vilja deila og með hverjum.“

Auknar kröfur til samþykkis

Nýju lögini kveða líka á um auknar kröfur til samþykkis, segir Hildur. „Samþykki þarf þannig að vera upplýst, óþvingað og ótvírátt. Það þýðir að sá sem er spurður verður að vita nákvæmlega hvað hann er að samþykkja og samþykkið verður að vera veitt af fúsum og frjálsum vilja. Auk þess þarf það að fela í sér sérstaka aðgerð eða yfirlýsingu, sem þýðir til dæmis að ekki er hægt að líta á þögn sem samþykki. Þá er samþykki foreldris eða forsjáraðila nauðsynlegt fyrir börn yngri en 18 ára.“



Smásagnasamkeppni KÍ og Heimilis og skóla verður haldin í haust.

Hvetjum krakka til að skrifa

Enn hefur verið blásið til Smásagnasamkeppni KÍ og Heimilis og skóla. Keppt er í fimm flokkum á leik-, grunn- og framhaldsskólástigi. Keppnin hefur notið vinsælda og margir frábærir smásagnahöfundar komið fram. Ljóst er að áhugi á skáldskap er mikill meðal yngstu kynslóðarinnar. Skilafrestur er til miðnættis 20. september á smasaga@ki.is. Verðlaun fyrir bestu sögurnar verða afhentar á Alþjóðadegi kennara 5. október.

Allar nánari upplýsingar um keppnina er að finna á vefnum www.ki.is.

Markmiðið að styrkja sjálfsmynd unglinga

SAFT og Heimili og skóli ásamt þverfaglegu teymi hafa út-búið fræðsluefni um sjálfsmynd, birtingarmynd kynjanna, sexting, klám, kynlíf, staf-rænt kynferðis-öf-beldi og netið fyrir foreldra og námsefni fyrir nemendur sem verður dreift í grunnskóla.

Sigga Dögg kynfræðingur er hluti af teyminu en hún sinnir kynfræðslu vitt og breitt um landið og er orðin ansi vel kunnug því sem unglingar upplifa og velta fyrir sér. Hún segir að þar spili netið og samfélagsmiðlarnir stóra rullu.

„Það er á allra vörum að sífelldur samamburður á samfélagsmiðlum getur haft neikvæð og skaðleg áhrif fyrir sjálfsmyndina, sérstaklega hjá ungu fólki,“ segir hún og bætir við að þetta efni hafi einmitt verið mörgum íslenskum háskólanemum hugleikið og til séu þó nokkur lokaverkefni þar sem þessi málefni eru könnuð. Niðurstöðurnar segir hún vera allt annað en jákvæðar.

„Auðvitað er margt frábært við samfélagsmiðla og sitenginguna, eins og flestir þekkja, en dökku hlíðarnar eru til staðar og þær þarf að tækla og því ætluð við af stað með þetta verkefni.“

Við erum að útþúa fræðslu um sjálfsmynd, birtingarmynd kynjanna, sexting, klám, kynlíf, stafraent kynferðisöf-beldi og netið fyrir foreldra, og námsefni fyrir nemendur, en bæði foreldrar og kennarar hafa kallað eftir slíku efni.



Sigga Dögg kynfræðingur hefur frætt unglinga um allt land á undanförmum árum og veit því hvað brennur á þeim. MYND/SAGA SIG

Markmið okkar er að vera ákveðið mótvægi við raunveruleikann eins og hann blasir við unglungum í dag, og reyna að styrkja sjálfsmynd þeirra og gefa þeim verkfær til að takast á við sjálfa sig og aðra í netheiminum. Það þarf að skerpa á samskiptareglum og þessi vinna hefur svo viðtæk áhrif á annað sem þau eru að glíma við, hér erum við að vinna í grunninum.“

Fræðsluefni til foreldra verður dreift í alla grunnskóla landsins og það gert aðgengilegt á netinu. Námsefni fyrir nemendur verður sömuleiðis dreift í grunnskóla landsins, annars vegar sem sérhannaðri námseiningu, ásamt leiðbeiningum fyrir kennara, og hins vegar sem hluta af fræðsluerindi SAFT, sem ferðast um landið ár hvert og flytur erindi um jákvæða og uppbyggilega netnotkun. Verkefnið hlaut styrk frá Lýðheilsusjóði. Þetta er stórt og mikið verkefni sem tekur til margra þátta sem oft hafa verið í umræðunni, líkt og klám.

„Klám á netinu er eitt af þessum stóru áhyggjuefnum foreldra, og réttilega, það er mikið framboð af klámi á netinu, og það þarf að brýna fyrir börnum og unglungum að klám og kynlíf eiga illa saman. Eina leiðin til að gera það er með því að rífa klám í sundur og kenna þeim hvað felst í raunverulegu kynlífi með sjálfum sér og annarri manneskju og það gerum við einna helst með því að kenna á samþykki og að setja mörk, og virða mörk, bæði sín og annarra,“ segir Sigga Dögg.

FRÆÐSLA OG NÁMSEFNI FRÁ HEIMILI OG SKÓLA OG SAFT

NEMENDUR
Á ÖLLUM ALDRI

FORELDRA
OG FÖRÖLDVÆNNI

SKÓLA
ALLS STAÐAR

snjalla kennara

heimiliogskoli.is

saft.is

FRÆÐSLUEFNI OG ERINDI FYRIR:

FRÆDSLUPAKKI
UM VITA ADALMANSRÁ

Bindi 1
VIRKIR FORELDRAR
- BETRI FÖRSLA

Bindi 2
VIRKIR FORELDRAR
- BETRI GRUNNSKÓLI

Bindi 3
VIRKIR FORELDRAR
- BETRI FRAMHÁLDSSKÓLI

FORELDRA SATTMALI

EKKERT HATUR
NÁMSEFNI

NETEINELTI.IS

Lesisáttmáli
HEIMILI OG SKÓLA

HANDBÓK UM EINELTI
OG VINÁTTURERNI

Bíggjarnaraleiðingurinn

Heim Komu á

Ung börn og snjalltækni

Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

SAFT
SAMFÉLAG, FÁLSKOGA OG TÆKNI

EUROPE
inno4e

Hvað segja börnin?

Börn í Ísaksskóla sitja fyrir svörum.

Haukur Daði Magnason 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Að lesa.
Hvað er skemmtilegast að gera í friminútum?
Fara í fótbolta og klifra í klifurgindinni og kastalanum.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Segir hæ og segir hvað þú heitir og svo kynnist maður. En sumir verða líka bara vinir strax.



Isabel Mia Gunnarsdóttir 6 ára

Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Að læra um stafina.
Hvað er skemmtilegast að gera í friminútum?
Hanga á stóru klifurgindinni.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Með því að vera góður við þá og spyrja hvað þeir heita, þá kynnist maður þeim betur og eignast vini. En ef maður er vondur við vini sína þá eignast maður ekki vini.



Pórey Berta Arnarsdóttir 5 ára



Hvað er skemmtilegast að gera í tímum í skólanum?
Leika og vera í vinnubókunum.
Hvað er skemmtilegast að gera í friminútum?
Leika með vinkonum mínum og að vera í tækjunum úti.
Hvernig eignast maður vini í skólanum?
Með því að vera góður við aðra.

REITIR

Heimili og skóli þakka Reitum fasteignafélagi stuðninginn í gegnum árin.