



VERNDUM BERNSKUNA

Heilræði fyrir foreldra og uppalendur

ÁGÆTA FORELDRI OG UPPALANDI

Börnin eru dýrmætasti fjársjóður sem okkur er trúað fyrir. Uppeldi barna er því eitt af þeim verkefnum sem við viljum öll leysa eins vel af hendi og okkur er mögulegt.

Sem betur fer krefst uppeldi barna ekki neinnar sérfræðikunnáttu. Móðir náttúra hefur séð til þess. Við sækjum fyrirmyndir og leiðsögn til okkar eigin foreldra og uppalenda og nýtum m.a. reynslu okkar og siðferðileg og samfélagsleg viðmið til að koma börnum okkar til manns. Þar með er ekki sagt að við getum ekki staðið einstaka sinnum frammi fyrir því að eitthvað sé ekki eins og það á að vera. Stundum yfirsést okkur eitthvert mikilvægt atriði í uppeldi barnsins eða í samskiptum okkar við það. Þegar okkur

verður þetta ljóst er mikilvægt, bæði fyrir barnið og fyrir okkur sjálf, að við látum ekki þar við sitja heldur ráðum bót á því.

Í þessum bæklingi er að finna tíu almenn heilræði fyrir foreldra og uppalendur barna sem hafa reynst mörgum notadrjúg leiðsögn. Það er ósk okkar, sem stöndum að útgáfunni og dreifingu bækling-sins inn á sérhvert íslenskt heimili, að heilræðin tíu eigi eftir að vekja foreldra og uppalendur til umhugsunar um uppeldi barna sinna.

Forsætisráðuneytið
Þjóðkirkjan
Velferðarsjóður barna
Umboðsmaður barna
Heimili og skóli

HEILRÆÐI 1 :

Leyfum barninu að vera barn

HEILRÆÐI 2 :

Þorum að axla ábyrgð sem uppalendur

HEILRÆÐI 3 :

Viðurkennum barnið eins og það er

HEILRÆÐI 4 :

Verum til staðar fyrir barnið

HEILRÆÐI 5 :

Munum að rækta okkur sjálf

HEILRÆÐI 6 :

Hlífum barninu við ónauðsynlegu áreiti

HEILRÆÐI 7 :

Setjum foreldrahlutverkið í forgang

HEILRÆÐI 8 :

Veitum frelsi – en setjum mörk

HEILRÆÐI 9 :

Verum barninu mikilvæg

HEILRÆÐI 10 :

Verndum bernskuna



ER ÉG EKKI STÓR!?

Mig langar samt til að vera barn

HEILRÆÐI 1 :

LEYFUM BARNINU AÐ VERA BARN

Barnið þitt vex fljótt úr grasi. Það er dýrmætt fyrir það að fá að njóta þess að vera barn og þurfa ekki að takast á við erfiðar aðstæður að nauðsynjalausu eða axla ótímabæra ábyrgð.

Barnið sér og skilur heiminn eins og barn en ekki eins og fullorðinn einstaklingur. Barnið þitt þarf ást, umhyggju og skjól. Það þarf að hafa tækifæri til að leika sér eins og barn og tala eins og barn.

Hlífðu barninu við að verða vitni að og blandast inn í deilur fullorðinna. Barnið á ekki að bera ábyrgð á þér og gjörðum þínum.

Barnið á rétt á því að geta litið upp til þín sem foreldris og uppalanda. Traust og heiðarleg samskipti styrkja tilfinningatengsl á milli þín og barnsins og leggja grunn að velferð þess sem fullorðins einstaklings.



**EKKI LÁTA VIÐ MIG
EINS OG ÞÚ SÉRT
LÍKA KRAKKI**

Ég vil að fullorðið fólk sé fullorðið

HEILRÆÐI 2 :

ÞORUM AÐ AXLA ÁBYRGÐ SEM UPPALENDUR

Að ala upp barn reynir oft á þolinmæðina. Stundum er ábyrgðin yfirþyrmandi. En það bitnar bæði á þér og barninu ef þú hefur ekki kjark til að axla ábyrgð sem foreldri og uppalandi.

Ef vandamál koma upp, sem erfitt er að leysa, skaltu ekki hika við að leita aðstoðar hjá fagfólki. Talaðu líka við aðra foreldra og uppalendur til að fá ráðleggingar. Það styrkir þig

í uppeldishlutverkinu að heyra hvernig aðrir takast á við það.

Enginn er fullkominn. Við gerum öll mistök. En þú ert fullorðinn einstaklingur og veist betur en barnið þitt hvað því er fyrir bestu. Hikaðu ekki gagnvart barninu þínu. Börnum líður betur og þau eru öruggari ef þeim eru sett mörk. Segðu nei þegar þess þarf og stattu við ákvörðun þína.



ÞÚ VEIST EKKI HVERNIG ER AÐ VERA ÉG

Ég vil að þér finnist ég fín eins og ég er



VERNDUM
BERNSKUNA

HEILRÆÐI 3 :

VIÐURKENNUM BARNIÐ EINS OG ÞAÐ ER

Barnið þitt er einstakt. Það hefur rétt á að njóta viðurkenningar eins og það er. Þú hefur þín sérkenni sem gera þig að þeirri einstöku persónu sem þú ert. Þú vilt fá að njóta þín á þínum eigin forsendum. Það vill barnið þitt líka.

Barnið þitt er sjálfstæður einstaklingur. Það getur tiltekna hluti og það hefur sína sérstöku hæfileika og sín takmörk. Elskaðu

barnið þitt eins og það er. Gættu þess að gera ekki óraunhæfar kröfur til barnsins.

Barnið þitt verður sterkari og ánægðari einstaklingur þegar þú hlúir að sérstökum eiginleikum þess og hæfileikum. Hrósaðu barninu fyrir það sem vel er gert og hvettu barnið til að bæta sig þegar þess gerist þörf.



**ÉG VIL EKKI VERA
EIN Í HEIMINUM**

Mér finnst gott að láta knúsa mig

HEILRÆÐI 4 :

VERUM TIL STAÐAR FYRIR BARNIÐ

Barnið þitt þarf mikla athygli. Það er mikilvægt að þú gefir þér tíma til að njóta samvista við barnið þitt, takir eftir því sem það er að gera og deilir með barninu gleði þess og sorgum.

Fullorðið fólk gegnir mörgum ólíkum hlutverkum sem oft getur reynst erfitt að samræma. Tíma-skortur og streita bitna oft á þeim sem síst skyldi, barninu þínu. Þess vegna er mikilvægt að forgangsraða í lífinu og ákveða hvað skiptir mestu máli.

Ef þú hugsar of mikið um þín eigin vandamál, viðfangsefni og starfsframa er hættu á að þú veitir barninu þínu ekki nægan tíma. Þá getur svo farið að barnið fái ekki það skjól og öryggi sem það þarfnast.

Barnið þarf að finna skjól og öryggi á heimili sínu. Þú vinnur traust og trúnað barnsins með því vera til staðar þegar það þarf á þér að halda. Náin samskipti og tengsl á milli ykkar eru dýrmætari en nokkuð annað.



**ÉG VIL EKKI AÐ
ÞÉR LÍÐI ILLA**

Mér líður vel þegar þér líður vel

HEILRÆÐI 5 :

MUNUM AÐ RÆKTA OKKUR SJÁLF

Líf okkar gjörbreytist þegar við eignumst barn. Það hefur áhrif á vinnuna, áhugamálin og samskipti við aðra fullorðna. Við ráðum ekki lengur dagskránni alveg sjálf og þarfir okkar vilja gleymast.

Þú verður samt sem áður að gefa þér tíma fyrir þarfir þínar. Það er ekki hollt að lífið snúist eingöngu um barnið, hvorki fyrir barnið né fyrir þig. Það er heldur ekki hollt þegar lífið snýst aðeins um vinnuna. Meðalvegurinn er vandfundinn en happadrýgstur.

Sá sem er hamingjusamur gegnir betur því vandasama hlutverki að ala upp barn. Hugaðu að þínum eigin málum. Það er öllum nauðsynlegt að vera með sjálfum sér og finna frið í sálinni.

Leggðu rækt við tengsl þín við annað fullorðið fólk. Það sem lífið gefur þér sem fullorðnum einstaklingi fær barnið þitt margfalt til baka.



**ÉG ER FORVITIN
- EN ÉG ÞARF EKKI
AÐ VITA ALLT STRAX**

Mér líður illa þegar ég sé og heyri of mikið

HEILRÆÐI 6 :

HLÍFUM BARNINU VIÐ ÓNAUÐSYNLEGU ÁREITI

Sálir okkar eru brothættar. Barnið þitt sér oft og heyrir ýmislegt sem það hefur ekki þroska eða þekkingu til að skilja. Þess vegna eigum við fullorðnir ekki að ræða viðkvæm mál eða deila í viðurvist barna.

Það er hlutverk þitt sem foreldris og uppalanda að kenna barninu þínu að greina á milli þess sem er rétt og rangt. Þannig verður barnið þitt betur í stakk búið til að skilja umhverfi sitt og bregðast við skilaboðum sem því berast frá samfélaginu.

Ýmsir bera ábyrgð á því sem borið er á borð fyrir barnið þitt, þú sem foreldri og uppalandi, fjölskyldan, starfsfólk skóla og fjölmiðlar. En þú ræður mestu um hvað barnið þitt horfir á, les og heyrir inni á heimilinu.

Verndaðu barnið þitt fyrir fjölmiðlaefni og öðrum upplýsingum sem geta valdið því óþarfa áhyggjum og jafnvel skaðað það. Það er mikilvægur þáttur í þroska barnsins að kynnast veröldinni smám saman. En hugur barnsins er viðkvæmur og þarf á leiðsögn þinni að halda.



**ÉG VIL VERA
MIKILVÆGUR Í LÍFI ÞÍNU**

Pabbi og mamma verða mikilvægur partur af mér alla ævi

HEILRÆÐI 7 :

SETJUM FORELDRA- HLUTVERKIÐ Í FORGANG

Þegar þú eignast barn, hefur þú fengið vandasamasta og ábyrgðarmesta hlutverk, sem þér hlotnast um ævina, hlutverk foreldris og uppalanda. Upp frá því verður þú alltaf í þessu hlutverki en það tekur breytingum eftir því sem barnið vex og þroskast.

Vertu foreldri og uppaldandi af heilum hug. Mundu hvað skiptir máli í lífinu. Barnið þitt er barn í tiltölulega stuttan tíma. Njótið þessa tímabils saman. Þannig leggur þú grunn að traustum og gefandi gagnkvæmum samskiptum allt til leiðarloka.

Hugleiddu önnur hlutverk sem þú hefur tekið að þér. Veltu fyrir þér öðrum markmiðum sem þú hefur sett þér. Skipta þau meira máli en velferð barnsins þíns, þroski þess, hamingja og framtíð?

Sinntu foreldrahlutverkinu af alúð. Líttu á það sem þroskandi og gleðilega reynslu að fá tækifæri til að gegna þessu mikilvæga hlutverki. Árin sem þú átt með barninu þínu koma aldrei aftur.



**MÉR FINNST FÚLT
EF ENGINN RÆÐUR**

Ég verð óörugg ef allt er leyft og ekkert bannað

HEILRÆÐI 8 :

VEITUM FRELSI - EN SETJUM MÖRK

Barnið þitt þarf svigrúm til að vera forvitið og kanna tilveruna. Þú þarft samt að setja barninu eðlileg mörk og kenna því hversu langt má ganga. Þú verður að taka tillit til þroska barnsins og oftast en ekki að hafa vit fyrir því.

Það veitir barninu þínu öryggiskennd að búa í traustu og reglusömu umhverfi. Það hefur ekki forsendur til að ákveða sjálft hvað er æskilegt og hvað ekki. Settu barninu fáar en skýrar reglur sem hjálpa því að greina rétt frá röngu.

Barnið þitt þarf líka frelsi til að vaxa og dafna sem sjálfstæður ein-

staklingur. En það að leyfa allt er ekki frelsi heldur ábyrgðarleysi.

Barnið þitt öðlast smám saman þroska, þekkingu og reynslu til að axla ábyrgðina sem fylgir því að velja og hafna. Þar til það nær fullum þroska hvílir þessi ábyrgð á þínum herðum.

Misvísandi skilaboð frá umhverfinu rugla barnið og gera það óhæft til að taka skynsamlegar ákvarðanir. Ekki leyfa eitt í dag en banna það á morgun. Hafðu skynsemina að leiðarljósi, settu mörk, útskýrðu þau og fylgdu reglunum eftir.

A close-up photograph of a young boy with short, light brown hair, looking down with a thoughtful or slightly sad expression. He is wearing a grey t-shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

**ÉG ER ALLTAF AÐ SPYRJA
MIG SPURNINGA SEM ÉG VEIT
EKKI HVERNIG Á AÐ SVARA**

Mér finnst mikilvægt að vita

hvernig á að svara þannig spurningum

HEILRÆÐI 9 :

VERUM BARNINU MIKILVÆG

Sterk tilfinningaleg tengsl eru barninu þínu mikilvæg allt frá frum-bernsku til fullorðinsára. Jákvæð og uppbyggjandi samskipti stuðla að tilfinningalegu öryggi barnsins og hjálpa því að takast á við lífið upp á eigin spýtur.

Það er mikilvægt að barnið geti átt trúnað þinn og geti treyst á umhyggju þína. Þeir sem skynja þarfir barna sinna og eru næmir á tilfinningar þeirra auka líkurnar á traustum tilfinningaböndum og eignast þannig trúnað barna sinna.

Það skiptir miklu máli fyrir barnið þitt að geta snúið sér til þín þegar á móti blæs. Á unglingsárunum sækir barnið oft í vinalópinn eftir ráðgjöf en það er barninu nauðsyn að geta leitað til þín þegar á þarf að halda. Vertu til staðar þegar þín er þörf.



**VIÐ VILJUM AÐ ÞAÐ SÉ GOTT
AÐ VERA BARN Á ÍSLANDI.**

Við vitum að þú vilt það líka

HEILRÆÐI 10 :

VERNDUM BERNSKUNA

Barnsárin eru helsti mótunartíminn í ævi okkar allra. Þá er lagður grunnur að framtíð okkar, tilfinningalífi, sálarheill, manngildi og hamingju.

Það á að vera okkur og samfélaginu öllu kappsmál að tryggja börnum áhyggjulaus og hamingjurík bernsku- og æskuár. Við eigum að leyfa börnum að vera börn.

Sá sem fær að vera barn og kynnast heiminum smám saman, eftir því sem þroski hans vex, er betur í stakk búinn að takast á við lífið sem fullorðinn einstaklingur.

Bernskan er viðkvæmt æviskeið. Íslendingar og íslenskt samfélag hafa aldrei átt þess betri kost en nú að hlúa vel að börnum þegar litið er til ytri þátta, aðbúnaðar og efnislegrar afkomu. Þess vegna höfum við nú betra tækifæri en nokkru sinni til að vernda bernskuna og búa börnin okkar út í lífið með gott andlegt og tilfinningalegt veganesti.

Sem foreldri og uppalandi áttu stóran þátt í að vel takist til með barnið þitt. Enginn kemur í þinn stað.

www.verdumberskuna.is



VERDUM
BÆRSKUNA