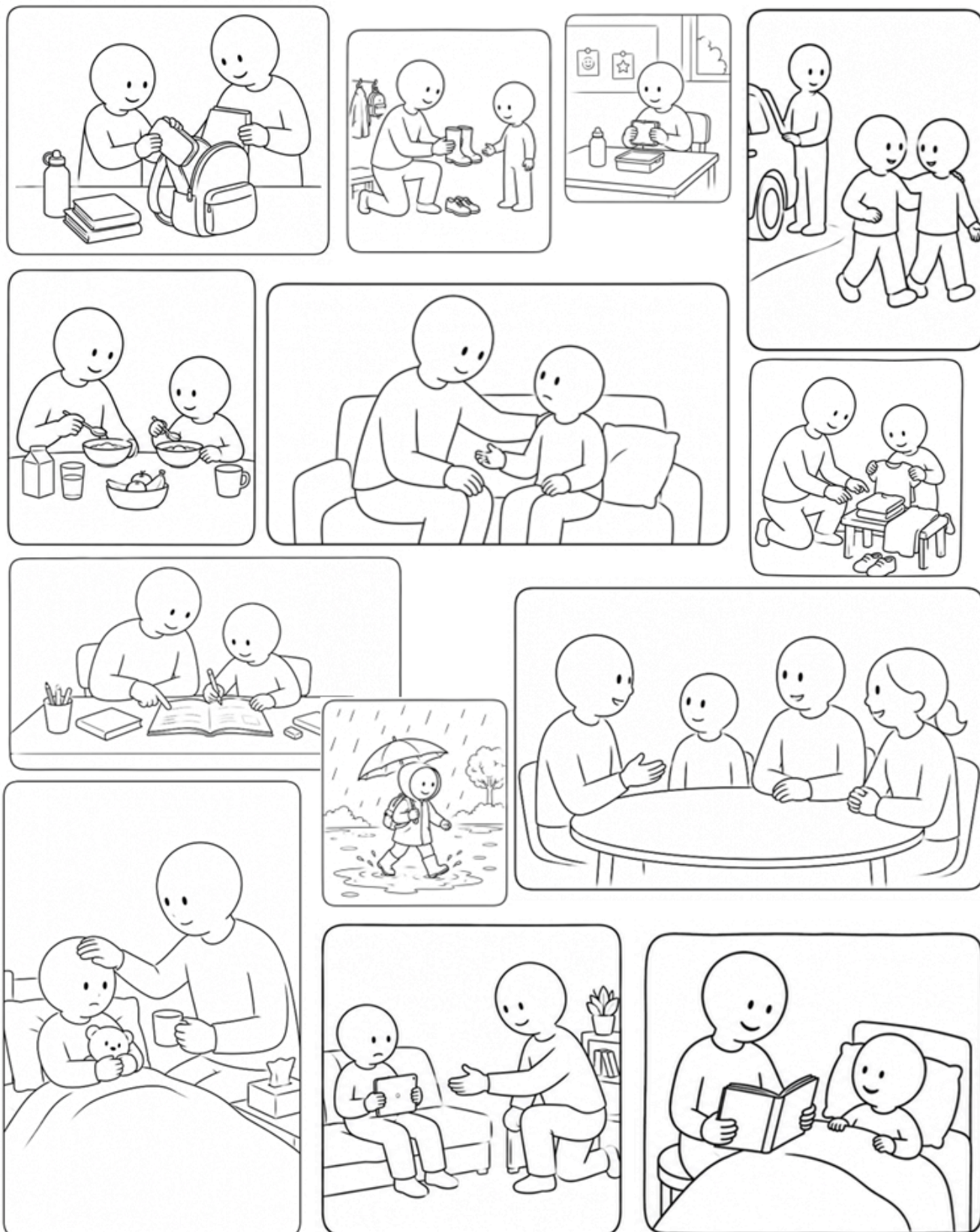


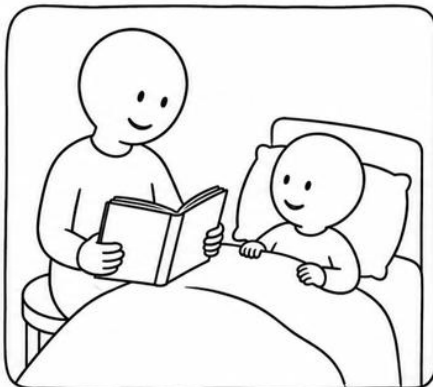
Dette trenger barn for å lære og trives på skolen

13 behov barn har som vi foreldre kan hjelpe dem med å dekke.



1. Barn har behov for god og nok søvn

De fleste barn trenger 9-11 timer søvn for å være opplagte, konsentrere seg og fungere godt i fellesskapet på skolen.



Foreldre sitt ansvar:

Det er lurt å legge barnet til fast tid hver kveld. Lag gjerne en fast leggerutine, og denne kan også følges i helgene.

2. Barn har behov for å komme tidsnok til skolen

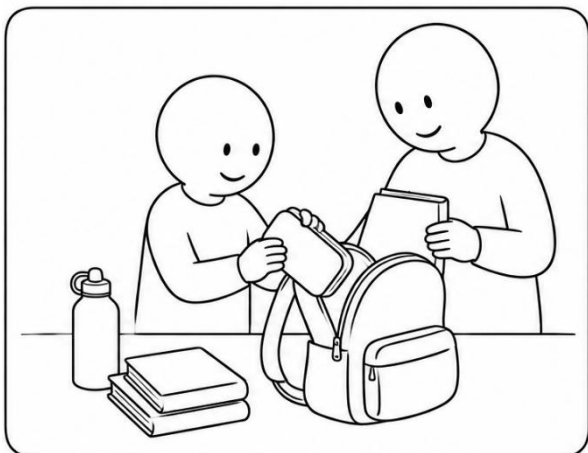
Barn som kommer i god tid, får en roligere start på dagen. De rekker å leke litt på SFO/AKS eller å finne plassen sin, si hei til venner og forberede seg før undervisning.



Foreldre sitt ansvar:

Sørg for at morgenen starter tidlig nok slik at barnet er på skolen seinest 5 minutt før den begynner. Legg gjerne klart klær kvelden før sammen med barnet. Skolemat kan ligge klart i kjøleskapet.

3. Barn trenger å ha nødvendig utstyr



Når barnet har det utstyret det trenger, kan det delta i undervisning, lek og aktiviteter sammen med de andre.

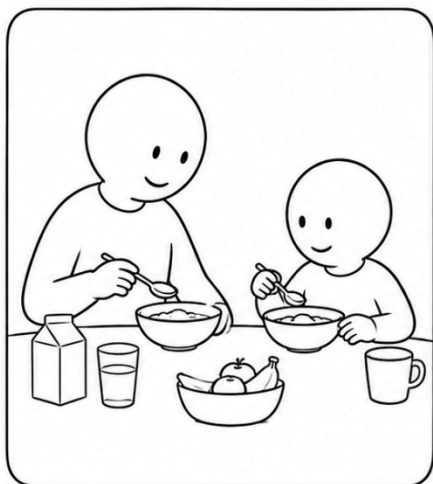
Foreldre sitt ansvar:

Det er lurt å pakke sekken sammen med barnet, i god tid før leggetid. Se på timeplan og legg i sekken det barnet trenger neste dag.

Noen ting ønsker skolen at barn ikke har med, som mobil, godteri/kaker, leiker hjemmefra eller kostbare ting man er redd skal bli borte/ødelagt.

4. Barn trenger å få i seg mat og drikke

Barn lærer og fungerer best når de har fått i seg sunn mat og drikke, både før skolen og i løpet av dagen.



Foreldre sitt ansvar:

Gi barnet frokost før skolen, send med mat som kan ligge i matboks i sekken til barnet skal spise den, og ei vannflaske å drikke av.

5. Barn trenger å være riktig kledd for ulike ting

Når barn har klær som holder dem tørre og varme, kan de være med på lek og aktiviteter inne og ute i all slags vær.

Foreldre sitt ansvar:

Barnet bør ha på klær som passer til aktiv lek. Sørg for at barnet har ulike typer klær for ulike typer vær og årstider på skolen/SFO. Sko/støvler må være hele/tette og passelig store. Velg klær/sko som barnet klarer å ta på selv. Det er vanlig å ha liggende egne skifteklær på barnets plass i garderoben.



6. Barn trenger gode vaner for hygiene og egenomsorg

Å være velstelt, rein og luktfri er noe av det som gir barnet et godt utgangspunkt for å delta i fellesskapet med andre. Barn trenger hjelp til å utvikle og følge opp gode vaner for helse, hygiene og egenomsorg som de kan ha nytte av resten av livet.

Foreldre sitt ansvar:

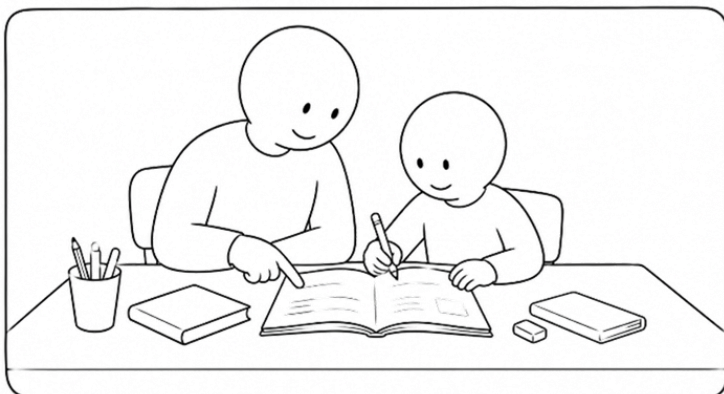


Sørg for at barnet pusser tenner morgen og kveld, dusjer eller bader ofte nok, har reint undertøy og reine klær. I løpet av mellomtrinnet bør de fleste begynne å bruke deodorant for å unngå svettelukt som kan gjøre at andre holder avstand.

Dersom eldre barn over tid strever med hygiene eller ikke ønsker å stelle seg, kan det være lurt å snakke med helsesykepleier eller finne ut om barnet trenger annen hjelp eller støtte.

Gi beskjed til skolen dersom barnet skal til tannlege, lege eller andre avtaler i skoletiden.

7. Å lære og å oppleve mestring



Lekser og lesing hjemme kan være hjelpsomt for å øve på det barnet lærer på skolen. Mange barn trenger støtte, oppmuntring og interesse fra de voksne for å lære og oppleve mestring.

Foreldre sitt ansvar:

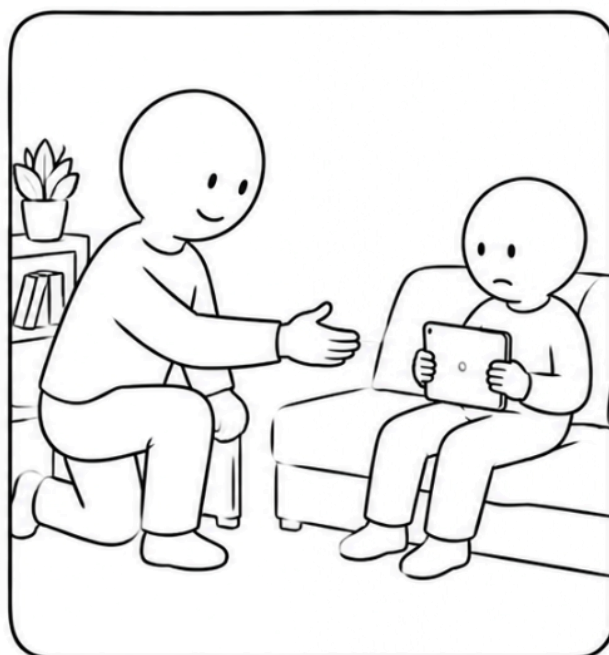
Sjekk om barnet har lekser. Lag en fast rutine for lekser, sørg for at det ikke blir for seint og vær gjerne sammen med eller tilgjengelig for barnet. Vis interesse og gi barnet ros for innsats. Snakk med skolen dersom barnet strever med lekser over tid.

8. Barn trenger å trives og fungere i fellesskap

Barn skal forholde seg til mange regler, rutiner og andre mennesker på skolen. Barn som har fått øve på dette hjemme, har ofte lettere for å trives og fungere godt i skolehverdagen.

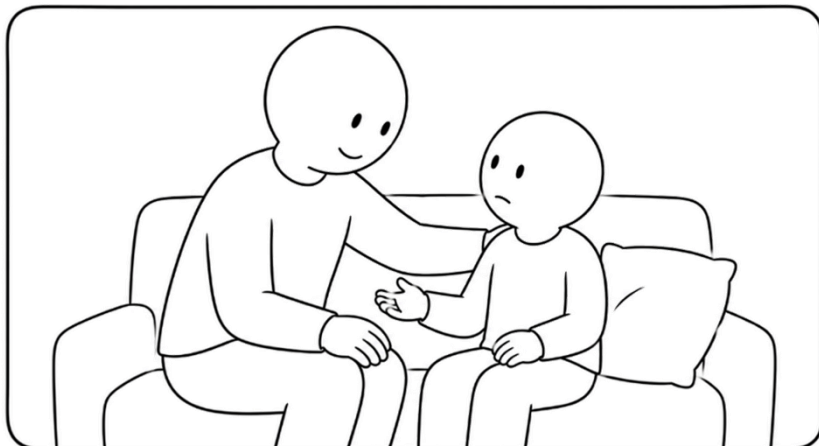
Foreldre sitt ansvar:

Gode voksne for barn gir omsorg og støtte, og setter også tydelige grenser. Som foreldre kan vi hjelpe barnet å øve på å følge rutiner, vente på tur, ta hensyn til andre og godta at de ikke alltid får viljen sin. Du kan vise forståelse for at barnet blir skuffet eller sint, samtidig som du holder fast ved regler og avtaler.



9. Barn trenger å føle seg trygge

Barn kan ikke håndtere alle utfordringer selv, og trenger å vite at voksne hjelper dem når de opplever noe som er for vondt eller vanskelig å håndtere alene.



Foreldre sitt ansvar:

Spør barnet hvordan det har det, og snakk med barnet både om det som er bra og det som er vanskelig. Lytt til barnet, bekreft følelser og hjelp barnet å løse vanskelige situasjoner. Kontakt eventuelt også skolen for hjelp.

10. Barn trenger å ha venner

Noe av det viktigste for å trives og mestre på skolen er vennskap og følelsen av å høre til sammen med de andre.



Foreldre sitt ansvar:

Støtt barnas vennskap ved å la barnet bli med venner hjem etter skolen, eller ha med venner hjem av og til. Delta på arenaer der du blir kjent med andre foreldre. Kontakt skolen om barnet strever med vennskap eller opplever plaging eller utestenging.

NB! Husk at vi voksne har ett felles ansvar for å at alle blir inkludert, ikke bare for at våre egne barn har venner, men at alle barn har noen å være med i fellesskapet!

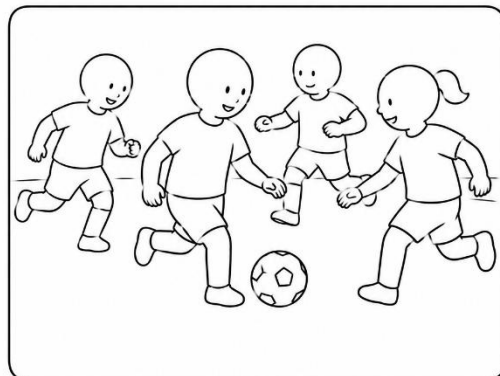
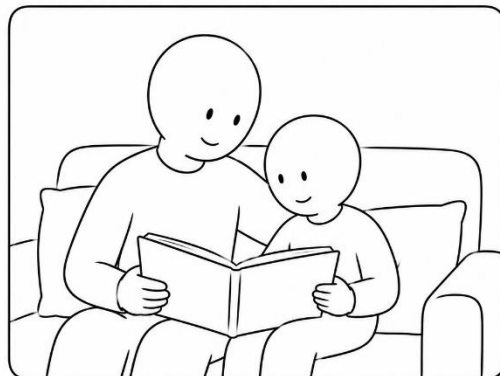
11. Barn trenger å ha en balansert fritid

Barn trenger både aktivitet, fellesskap, hvile og tid hjemme. Barn har godt av å være med på aktiviteter sammen med andre barn, men barn er ulike. Noen trives med flere aktiviteter, mens andre trenger mer ro og tid hjemme.

Foreldre sitt ansvar:

Barn kan ønske å bruke mye tid på skjerm, men det er lurt å finne andre måter å dekke barns behov for aktivitet og mestring også.

Finn ut hva andre barn i klassen går på av fritidsaktiviteter og vurder om barnet kan begynne på én eller flere av disse.

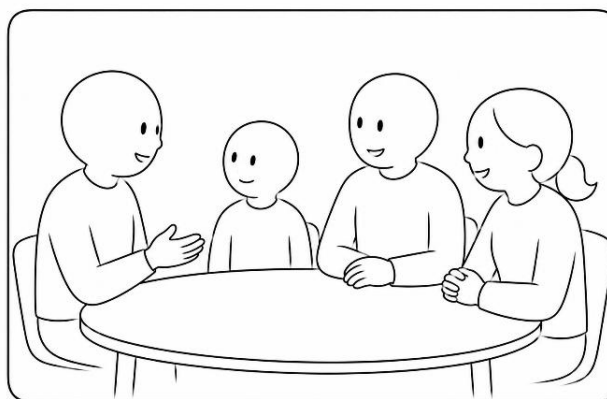


12. Barn trenger at hjem og skole har tillit til hverandre

Barn trenger at de voksne rundt dem samarbeider godt, snakker sammen og har tillit til hverandre. Da blir det lettere å hjelpe barnet til å lære, trives og utvikle seg.

Foreldre sitt ansvar:

Det er lurt å prøve å hjelpe barnet å forstå hvorfor skolen har de reglene de har og snakke fint om skolen til barnet. Ha tillit til at skolen håndterer situasjoner på en god og rettferdig måte. Foreldre må følge med på beskjeder i skolens kommunikasjonskanal. Møt opp på foreldremøter, engasjer deg og vis interesse for skolens aktiviteter. Ta kontakt med skolen om noe er vanskelig.



13. Barn trenger å være på skolen når man er frisk og hjemme når man er syk



For å ha utbytte av læring og fellesskap trenger barnet å være frisk, i form og kjenne seg trygg.

Når barnet ikke er i stand til å delta på skolen, trenger barnet enten tid til å bli frisk, eller hjelp fra de voksne til å finne gode løsninger som gjør at barnet kan delta igjen.

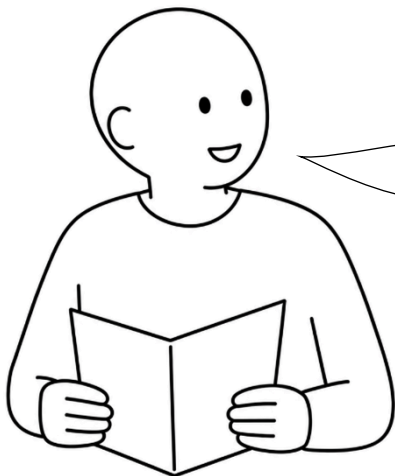
Foreldre sitt ansvar:

Hold barnet hjemme dersom det har feber, kaster opp, eller viser andre tydelige tegn på sykdom. Husk å si ifra til skolen! Dersom barnet har plager eller vondter og ikke vil på skolen, så ta raskt kontakt med skolen for å finne ut om det er noe dere kan gjøre sammen for at barnet skal få det bedre. I tvilstilfeller kan det være lurt å sende barnet på skolen med avtale om at lærer ringer hjem dersom barnet blir dårligere.



Oi, dette var litt
mye ...?

Den reaksjonen forstår jeg godt!
Å være foreldre er i perioder ganske
overveldende, med så mange behov
vi skal dekke! Og vi har jo en del
behov selv også.



Heldigvis gjør jeg jo mye av dette
allerede. Og noen av disse punktene
ser jeg at jeg fint klarer å gjøre mer av!