



FORÆLDRE- AFTALER OM VORES BØRN



Kære forældre til børn i 5.-10. klasse

Qeqqata Kommunia ønsker en åben dialog og et tæt samarbejde med forældrene for at fremme børn og unges sundhed og trivsel.

Det har stor betydning, at I som forældre kan samarbejde om at lave fælles aftaler, der sikrer gode og trygge rammer i børnenes dagligdag og for deres samvær med hinanden. Et godt forældresamarbejde kan blandt andet være med til at forebygge mobning og brug af rusmidler, og det kan medvirke til at skabe trykthed og trivsel for både børn og voksne.

Med forældreaftaler kan I samarbejde med skolen om at skabe et klassefællesskab, som alle elever føler sig som en del af.



Forældreaftaler i 5.-10. klasse

Når skoleåret starter afholdes et forældremøde, hvor forældrene laver en forældreaftale om klassefællesskabet. Det anbefales, at forældre-aftalen tages op hvert år, hvor det vurderes, om aftalen skal ændres, og om der er nye forhold, der skal tages højde for.

Forældreaftalen er nogle fælles retningslinjer i børnenes hverdag, som forældrene i klassen er blevet enige om at bakke op om. Aftalen kan f.eks. handle om klassens fællesskab og trivsel, fester, alkohol, hash og tobak, ude- og sengetider osv.

Hvis børnene oplever, at forældrene har det godt sammen, og at forældregruppen sammen støtter klassens gode liv, bliver børnene også støttet i et godt fællesskab.

Forældreaftalen er en hjælp for både børn, forældre og lærere. Når man har en forældreaftale, ved man hvad man kan forvente af hinanden i forældre-fællesskabet. Det skaber tryghed hos børnene, at der er klare og tydelige rammer, som alle forældre bakker op om.

En kopi af forældreaftalen afleveres til klassens forældre, klassens lærere, skolelederen og skolebestyrelsen.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer

Børn bliver påvirket fra alle sider af deres omgivelser. Hvis barnets omgivelser er fyldt med positive påvirkninger, så udvikler barnet sig i en sund retning. De mest beskyttende faktorer i børns miljø er familie, venner og fælles aktiviteter.

Risikofaktorer er det modsatte – fravær af aktiviteter, skole og engagerede voksne. Hvis omgivelserne er fyldt med negative påvirkninger, så risikerer barnet at udvikle sig i en usund retning (se Figur 1).

VENNER / JÆVNALDRENDE

Sunde holdninger og normer ift. rusmidler.

Fællesskaber uden alkohol, hash og tobak.

Deltage i aktiviteter på tværs af familier.

FAMILIE

Tid med engagerede forældre/familie.

Samtaler med barnet om hverdagen.

Forældre-/voksenstøtte.

Opsyn af ansvarlige voksne.

Social samhørighed på tværs af familier (fx fællesspisning).

Hjemmetider om aftenen.

SKOLE

Inkluderende fællesskaber.

Forældre-/skolesamarbejde.

Forældreaftaler.

Klasseaftaler.

Adgang til socialrådgiver/skolefe.

FRITID

Organiserede fritidsaktiviteter med tryghedsskabende voksne.

Gratis deltagelse i fritidsaktiviteter for børn 0-18 år.

Efter skoletid på skolen: sport, kultur, kreative aktiviteter m.m. Også med familien.

Aktiviteter i naturen: jagt, fangst, fiskeri, ski, vandring m.m.

Fritidsklubber med tryghedsskabende voksne.

Figur 1: De centrale arenaer i forhold til at vurdere risiko- og beskyttelsesfaktorer rundt om barnet er: fritiden, vennekredsen, skolen og forældre/familien.

Skoletrivsel og forældreopbakning

Trivslen er bedst i de klasser, hvor der er et godt forældresamarbejde. Sammen kan forældrene være med til at støtte op om et sundt og trygt fællesskab i klassen.

Forslag til handlinger:

- Fælles arrangementer mellem elever, forældre og lærere
- Være opsøgende når nogle børn ikke trives
- Madgrupper
- Morgenmad i klassen en gang om måneden
- Udpege 2 kontaktførelse i klassen, som har ansvaret for at koordinere 2-4 arrangementer for klassen i løbet af skoleåret

Inkluderende fællesskaber

Når forældrene aktivt tager medansvar for at skabe inkluderende miljøer, har det en stor positiv indvirkning på børnene. Uanset om det er i skole, fritidstilbud, fritidsaktivitet eller i hjemmet.

Forslag til handlinger:

- Fællesspisning
- Morgenmad med børn, lærere og forældre
- Fællesaktiviteter både indenfor og ude i naturen
- Elevfremlæggelser for forældrene efter fælles aktiviteter
- Fejring af højtider



Organiserede fritidsaktiviteter

Børn og unge, der deltager i sunde og organiserede aktiviteter, vælger i højere grad alkohol og tobak fra. Samtidig fremmer sunde og inkluderende fællesskaber den mentale sundhed hos både børn og voksne.

I Qeqqata Kommunia er det gratis for børn at deltage i fritidsaktiviteter.

Forslag til handlinger:

- Støt og motiver klassens børn i at deltage i organiserede sportsgrene, musikundervisning, teater eller andre fritidsinteresser
- Forældrene viser interesse for børnenes fritid og deltager i de forskellige fællesarrangementer
- Forældrene støtter og deltager som frivillige i børnenes fritidsaktiviteter



Venner

Ved at være opmærksomme på at skabe gode relationer til andre børn og deres forældre støtter forældre deres børns venskaber og hjælper med at skabe positive fællesskaber.

Børn og unge, der bruger meget tid sammen med deres familier, og har deres støtte, er mere robuste til at sige fra ved gruppepres og mindre udsatte for at få et negativt adfærdsmønster.

Forslag til handlinger:

- Lav aktiviteter på tværs af familier, der inkluderer børn, forældre og andre familiemedlemmer
- Vær en god rollemodel for dit barn og deres venner
- Lav fælles aftaler om f.eks. fødselsdagsfejring. I kan f.eks. aftale, at alle børn i klassen inviteres eller alternativt alle drenge eller alle piger, så ingen børn er uden for fællesskabet
- Sæt tydelige grænser
- Aftal at ringe til hinanden, hvis der er problemer i klassen, eller hvis der er andet, I har brug for at drøfte sammen

Mobning

Et stærkt inkluderende fællesskab forebygger mobning. Som forældre kan I være med til at støtte op om det gode fællesskab.

Forslag til handlinger:

- Tal pænt om og til de andre børn, deres forældre, lærere og andre voksne i alle sammenhænge
- Støt dit barn i at lege med mange forskellige
- Spørg ind til, hvordan det går i klassen
- Lær dit barn, at invitere dem ind, der er udenfor og at forskellighed er godt
- Aftal at ringe til hinanden, hvis der er problemer i klassen, eller hvis der er andet, I har brug for at drøfte sammen
- Kontakt skolen hvis der er problemer, der er svære at løse indbyrdes i forældregruppen

Ude- og sengetider

Børn har brug for en god lang nattesøvn for at være friske til at modtage undervisning. Derfor er det vigtigt, at de har faste sengetider. Undgå brug af elektroniske medier (f.eks. mobil og iPad) en time før sengetid, da det forstyrrer søvnen.

Børn på 10-12 år bør sove ca. 10 timer i døgnet.

Børn på 13-16 år bør sove ca. 9-10 timer i døgnet.

Forslag til handlinger:

- Forældrene i klassen laver en fællesaftale om, hvornår deres børn skal være hjemme om aftenen, og hvornår deres børn skal sove



Alkohol, tobak, snus, e-cigaretter og hash

Der er god grund til at forhindre børns brug af alkohol, hash, tobak, snus og e-cigaretter.

Når forældregruppen står sammen om en fælles holdning til alkohol, hash, tobak, snus og e-cigaretter, støtter I jeres børn i ikke at bruge rusmidler.

Forslag til handlinger:

- Vær gode rollemodeller og følg loven om, at det er forbudt at købe alkohol og tobak, før barnet er 18 år
- Aftal at der altid skal være en voksen til stede, når klassen holder fest
- Aftal at alkohol, hash og tobak ikke hører til ved klassens fester
- Tal med jeres børn om jeres fælles aftaler
- Aftal hvordan I kontakter hinanden, hvis I er bekymrede for hinandens børn eller opdager, at jeres aftale bliver brudt

OM MATERIALET

Dette materiale om forældreaftaler er udviklet som et led i arbejdet med Qeqqata-modellen, der udspringer af et partnerskab mellem Qeqqata Kommunia, Paarisa og Center for Folkesundhed i Grønland. Qeqqata-modellen er inspireret af Islands arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme, hvor målet er at fremme børn og unges trivsel og sundhed samt nedbringe forbruget af rusmidler og tobak.



Fotos: Christian Klindt Sølbeck
Layout: irisager.gl