

FORÆLDREAFTALER

Arbejdsark

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.

Guide til forældreaftaler

Samlet tid: 75 minutter

1. I plenum drøftes resultaterne fra Skolebørns-undersøgelsen (ca. 20 min.) og klasseaftaler. Derefter udvælges temaer, som forældregruppen mener er vigtige at lave aftaler om for at fremme elevernes sundhed og trivsel.
2. Herefter inddeles forældregruppen i grupper af 4-6 personer.
3. Hver gruppe skriver forslag til fælles aftaler, der kan laves inden for de udvalgte temaer.
4. Hver gruppe fremlægger kort gruppens forslag til fælles aftaler i plenum.
5. Når alle grupper har fremlagt, stemmes der om 3-5 aftaler og disse aftaler skrives ind i skabelonen til forældreaftaler, som sendes ud til alle forældre efter mødet.
6. Inden mødet slutter aftales det, hvornår forældregruppen skal drøfte forældreaftalen igen.



Inkluderende fællesskaber

Når forældrene aktivt tager medansvar for at skabe gode inkluderende fællesskaber, har det en stor positiv indvirkning på børnenes sundhed og trivsel.

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre samarbejde om:

- At skabe sunde og inkluderende fællesskaber for vores børn?
- At lave faste sociale arrangementer på skolen med vores børn, forældre og lærere? Fx kvartalsvis fællesspisning i klassen. Fælles morgenmad fra kl. 7.00-7.45.
- At skabe fællesaktiviteter ude i naturen?
- Fejring af højtider?

Forældre aftale:

For at støtte op om det gode fællesskab i klassen, aftaler vi i forældregruppen:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At vi vælger en gruppe af forældre, som skal planlægge og fordele opgaver i forbindelse med sociale arrangementer.
4. At vi laver 3-4 sociale arrangementer for klassen i løbet af skoleåret.
5. At vi sikrer, at alle børn har mulighed for at deltage i de sociale arrangementer.



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.

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre:

- Samarbejde om at støtte og motivere vores børn i at deltage i organiserede fritidsaktiviteter?
- Sikre, at vores børn deltager 2-4 gange om ugen i organiserede fritidsaktiviteter?
- Støtte op om de børn, vis forældre ikke har ressourcer til at støtte deres barn i at deltage i organiserede aktiviteter?

Forældre aftale:

For at sikre at vores børn er en del af et sundt og organiseret fællesskab i deres fritid, aftaler vi i forældregruppen:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At støtte vores børn i at deltage i organiserede aktiviteter i fritiden.
4. At støtte op om de børn, hvis forældre ikke har ressourcer til at støtte deres barn i at deltage i organiserede aktiviteter.
5. At vi sørger for, at vores børn deltager mindst 2-4 gange ugentligt i organiserede fritidsinteresser.



Venner

Ved at være opmærksom på at skabe gode relationer til andre børn og deres forældre, kan forældre støtte deres børns venskaber og hjælpe med at skabe positive fællesskaber.

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre:

- Støtte op om vores børns venskaber i skolen?
- Hjælpe vores børn til at skabe positive fællesskaber?

Forældre aftale:

For at sikre os at alle børn er en del af klassefællesskabet, aftaler vi i forældregruppen:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At vi opfordrer vores børn til at huske alle kammerater i klassen.
4. At vi hjælper vores børn til at forstå og acceptere kammeraterne, så der bliver plads til forskellighed.
5. At vi støtter vores børn i at være sammen med mange forskellige klassekammerater.



Mobning

Et stærkt inkluderende fællesskab er den bedste forebyggelse af mobning. Som forældre kan I være med til at støtte op om det gode fællesskab.

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre:

- Lære vores børn at være en god ven?
- Lave en fælles aftale om at handle hurtigt, når der er mistanke om mobning blandt børnene?
- Sikre at vores børn ved, hvem de skal gå til, hvis de oplever problemer med mobning?
- Aftale hvornår vi kontakter skolen?
- Aftale hvornår vi kontakter hinanden?

Forældre aftale:

For at sikre os at alle børn i klassen trives og er gode kammerater, aftaler vi i forældregruppen:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At vi holder øje med, om et barn gentagne gange holdes udenfor fællesskabet.
4. At vi kontakter barnets forældre, hvis vi er bekymrede for deres barns trivsel.
5. At vi videregiver vores bekymring til skolen, hvis vi ikke kan tage dialogen med de andre forældre direkte.



Ude- og sengetider

Børn har brug for en god lang nattesøvn, for at være friske til at modtage undervisning. Derfor er det vigtigt at børn har faste sengetider.

- 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.

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre lave en fælles aftale om:

- Hvor længe børnene må være ude om aftenen i hverdagen?
- Hvor længe børnene må være ude om aftenen i weekenden?
- Hvornår børnene skal i seng i hverdagen?
- Hvornår børnene skal i seng i weekenden?
- Hvornår og hvordan kontakter vi hinanden, hvis aftalerne ikke overholdes?
- Hvordan sikrer vi, at der bliver holdt fælles opsyn med vores børn, når de er ude om aftenen (både weekend og hverdag)?

Forældre aftale:

For at vores børn får deres søvnbehov dækket og ikke er uden opsyn om aftenen, aftaler vi i forældregruppen:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At vores børn har faste sengetider i hverdagen kl. _____ og i weekenderne kl. _____.
4. At vores børn er hjemme kl. _____ om aftenen i hverdagen og kl. _____ om aftenen i weekenderne.
5. At vi kontakter hinanden, hvis aftalerne ikke overholdes.



Klare grænser for rusmidler og tobak

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

Hjælpe spørgsmål:

Hvordan kan vi som forældre lave en fælles aftale om:

- At vi ikke tillader børnene at drikke alkohol?
- At vi ikke køber eller serverer alkohol for vores børn?
- At vores børn ikke ryger eller begynder at ryge tobak?
- At vores børn ikke ryger eller begynder at ryge hash?
- At lave en fælles plan for, hvad der gøres, hvis et barn har drukket alkohol, røget cigaretter eller hash?
- At sikre at vores børn har nogle voksne at gå til, hvis de har problemer med rusmidler/brug for nogen at snakke med?
- Hvornår og hvordan kontakter vi hinanden?

Forældre aftale:

For at forebygge at vores børn begynder at drikke og ryge, så aftaler vi:

1. _____

2. _____

Eksempler på aftaler:

3. At vi har en klar holdning til, at vi ikke accepterer, at vi hverken køber eller serverer alkohol og tobak til vores børn.
4. At der altid er en voksen til stede, når der afholdes klassefester.
5. At vi respekterer vores aftale, og at vi kontakter hinanden, hvis vi får viden om, at der er børn i klassen, der enten drikker alkohol eller ryger tobak eller hash.



Andre aftaler:

Her kan laves aftaler som er specifikt rettet mod andre udfordringer i klassen.

Forældreaftale:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

