

# Hollráð til foreldra um þeirra líðan og geðheilsu

Þær Bergljót Gyða Guðmundsdóttir, aðjunkt og sálfræðingur og Helga Theódóra Jónasdóttir, sálfræðingur hjá heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og stundakennari við Menntavísindasvið ræddu málin á örðum fræðslufundi fundaraðarinnar. Yfirskrift fundarins var *Hollráð til foreldra um þeirra líðan og geðheilsu*.

[Upptöku á fundinum má finna hér.](#)



The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "Foreldrar: tilfinningar og hug" and a list of bullet points. The slide content is partially obscured by a Zoom group chat window in the bottom right corner. The group chat window shows messages from participants, including a link to a website and a mention of a video recording. The Zoom meeting controls are visible at the bottom of the screen.

**Foreldrar: tilfinningar og hug**

- Hlúum að okkur sjálfum - reynum líka að gera það gaman.
- Telja með andardrættinum, fylgjast með inn- og út  
– Aðrar núvítundaræfingar geta verið hjálplegar, s.s. ýmis öpp, YouTube
- „Fimm fingur þakklætis“, t.d. á morgnana/kvöldin.
- Skrifu hlýlegt og hvetjandi bréf til ykkar sjálfra eins og þi  
skrifu manneskju sem ykkur þykir vænt um.

**Zoom Group Chat**

From Me to Everyone:  
<http://bakhjarl.menntamicja.is/hagnytir-tenglar/>

From Vigdís Anna to Everyone:  
ég hef allavega verið að nota flipgrid, til að láta mína lesa fyrir ömmu og afa t.d. þá tekur hún upp video og amma og afa geta séð það

From Ellen Rós to Everyone:  
Hér er tölvumiðstöð fatlaðra með smá lista um öpp <http://www.tmf.is/gagnlegt-efni/>

To: Everyone  
Type message here...

Gleðin leyndi sér ekki á fundinum.

## Ábendingar og tenglar frá þátttakendum

Spurt var um lista yfir gagnleg kennsluöpp eftir kennslustigum, fyrir þá foreldra sem eru ekki kennarar. Í því samhengi var bent á síðuna [Hagnýtir tenglar](#) hér á vef bakhjarla en þar bætast við tenglar nánast daglega. Einn þátttakenda segist nota [flipgrid](#), m.a. til að láta barnið lesa

fyrir ömmu og afa, barnið tekur þá upp videó sem amma og afa geta séð. Hér er tölvumiðstöð fatlaðra með smá [lista um öpp](#).

Beðið var um dæmi þar sem hvatningakerfi fyrir börn hafa ekki verið að virka sem skildi og ráð í svoleiðis aðstæðum. Þær Helga og Gyða bentu á að mikilvægt er að:

- Hegðunin sem óskað er af barninu sé vel skilgreind og við hæfi þannig að barnið viti til hvers er ætlast af því.
- Fylgja kerfinu vel eftir þannig að barnið upplifi ekki að fá stundum og stundum ekki ták/hvatningu og ruglast þannig í ríminu.
- Hafa verðlaunin sem barnið getur „keypt“ fyrir táknið nógu spennandi og hjálpa barninu að koma fram með raunhæfar hugmyndir um hvað hægt sé að „kaupa“.
- Setja raunhæf markmið, passa að setja þau ekki of hátt í upphafi þannig að það verði ekki of erfitt fyrir barnið að sýna æskilega hegðun. Þegar barnið nær þeirri færni sem lagt er upp með má hækka markið.

## Með kveðju frá þeim Gyðu og Helgu

Gyða og Helga hvöttu fólk til að **mæta sér sjálfu af mildi**. Ef einhver finnur fyrir kvíða og nær ekki að vinna á kvíðanum með þeim hollráðum sem komu fram á fræðslufundinum þá hvetja þær viðkomandi að hafa samband við fagaðila. Sálfræðingar á heilsugæslustöðvunum eru með símatíma, mest út af COVID-kvíða en líka kvíða sem er afleiðing af ástandinu. Sálfræðingar á stofum eru bæði að taka fólk til sín í viðtöl og sinna fjarviðtölum og loks [hjálparsími Rauða krossins 1717](#). Mikilvægt er að deila líðan sinni með fagaðila, ættingja eða vini.

Vert er að skoða síðuna [Viðja – uppeldisfærni](#) en þar er m.a. að finna hlaðvarpið [Uppeldisspjallið](#). Þáttur sjö fjallar t.d. um tilfinningar í uppeldinu – viðmælandi þáttarins er Erla Margrét Hermannsdóttir, sálfræðingur.

Fjöldi annarra hlaðvarpsþátta um uppeldi og ýmislegt því tengt, „Uppeldismolar“, myndbönd og ýmislegt hagnýtt efni er að finna á síðunni. Viðja – uppeldisfærni er einnig á [Facebook](#). Á Facebook-síðunni er að finna ýmsar hugmyndir um dagskipulag fyrir börn, dæmi um fjölbreyttar athafnir sem börnin geta gert sjálf og með foreldrum sínum.