

# Menntabúðir í starfspróun kennara: Geta þær virkað á netinu?

Höfundur greinar er Sólveig Jakobsdóttir, prófessor. Athugið að ýta á refresh ef greinin birtist ekki í lesglugga, best hefur reynst að nota Firefox og Chrome.

Greinin birtist fyrst í *Skólapráðum*, tímariti áhugafólks um skólapróun.

✖ Taking too long?

✖ Reload document

| ✖ Open in new tab

Download [2.46 MB]

---

# „Veiran er bara í leiknum eins og hver önnur skófla“

Höfundar eru Kristín Dýrfjörð, dósent í leikskólafræðum við Háskólann á Akureyri og Dr. Guðrún Alda Harðardóttir, pedagogista í leikskólanum Aðalþingi.

„Veira er orðin sjálfsagður hluti af leik barna í leikskólanum hjá mér“, skrifaði Guðrún Alda til Kristínar 5. febrúar síðastliðinn. Á þeim tíma voru daglegar fréttir frá hörmungum í Kína. En kannski áttum við ekki von á að kórónaveiran bærist svona fljótt til Íslands og yrði hluti af daglegu lífi og ógn barna.

Nú um stundir stendur heimsbyggðin öll frammi fyrir sínu stærsta áfalli sennilega frá síðari heimsstyrjöldinni, nokkuð sem fræðafólk nefnir fjörláfall (mass trauma). Á hverjum degi berast fréttir af veikindum og mannfalli um gjörvallan heim. Þann 13. mars kom Boris Johnson, forsætisráherra Breta í fjölmiðla og sagði að við stæðum öll frammi fyrir því að missa einhvern nákominn á næstunni vegna COVID-19.

Síðasta hálfan mánuð hafa fulltrúar almannavarna mætt daglega inn á hvert einasta heimili og vinnustað í formi blaðamannafunda og farið yfir stöðuna, kynnt próf og niðurstöður. Þeir hafa verið alvaran uppmáluð og með upplýsingar sem við öll fulloröna fólkið höfum verið slegin

yfir.

Börn leika það sem þau eru að takast á við í lífi sínu, bæði heima og í leikskólum og fræðin segja að það sé þeim lífsnauðynlegt að fá til þess tækifæri. Börnin þurfa að fá öruggan stað til að leika og takast á við hræðslu og ógnanir sem þau standa frammi fyrir. Það er vegna þess að leikurinn er verkfæri barnsins til að skilja og vinna úr upplýsingum um sjálfst sig og umhverfi sitt, úr fjörláföllum eins og heimsbyggðin stendur frammi fyrir núna.

### **Áhrif áfalla á börn**

Eins og fram kom hér í upphafi fylgjast börn vel með umhverfi sínu og þau skynja sterkt það sem skiptir fullorðna máli, jafnvel það sem fullorðnir telja þeim falið. Börnin ræða ekki alltaf upplifun sína en hún birtist gjarnan í leik þeirra og atferli. Þeir sem fylgjast með, sjá að þau eru að brjóta með sér hugmyndir, hafa áhyggjur og velta vöngum. Börnin fyllast kvíða og jafnvel hræðslu. Dyregrov og félagar (2015) hafa bent á að það sé allt of algengt að ekki sé rætt við börn um það sem er efst á baugi í samfélaginu á hverjum tíma, líkt og að börn heyri hvorki né ígrundi það sem þau skynja. Það, að ekki sé rætt við börn, gerir þeim erfiðara fyrir en ella að vinna úr öllu því sem þau upplifa. Dyregrov og félagar benda jafnframt á að fullorðnir verða að gefa sér tíma til að hlusta á vangaveltur og áhyggjur barna sem geta birst á mismunandi hátt. Og þeir þurfa að átta sig á það er einstakt hvernig hvert barn upplifir áfall og áhyggjur sem getur verið áskorun fyrir hina fullorðnu. Það að missa náinn ættingja, eins og margir standa mögulega frammi fyrir vegna veirunnar, er talið geta haft lífsálfélagsleg áhrif á börn – en með því er átt við áhrif sem byggja á samverkan milli líffræðilegra, sálrænna og félagslegra þátta, bæði til lengri og skemmri tíma. Slíkt getur birst, allt frá hegðunarvanda, kvíða og þunglyndi til áfallastreituröskunar hjá börnum. Allt eru þetta þættir sem kalla á fjölbreyttar nálganir og aðferðir til að hjálpa börnum að komast yfir og vinna úr. Þar gegnir leikskólinn stóru

hlutverki.

Það má benda á að á tímum þegar samfélög standa frammi fyrir fjörláföllum skiptir máli að halda ró sinni og að börnin upplifi sem minnst rask í sínu daglega lífi. Þá er mikilvægt að halda í rútínur og að leikskóladagurinn sé sem líkastur því sem börnin þekkja. Fræðafólk hefur ennfremur bent á mikilvægi þess að fullorðnir láti ekki bugast vegna þess hversu aðstæður barna sem hafa orðið fyrir áfalli eru flóknar, heldur skipuleggi þeir hugsun sína og aðgerðir (Perry og félagar, 1995).

Á tímum COVID-19 þarf leikskólafólk að standa saman og huga að andlegu heilbrigði og vellíðan barna sem aldrei fyrr. Hér setjum við fram mögulegar leiðir og hugleiðingar um leikskólastarfið á þessum fordæmalausum tímum. Við gerum það í ljósi þeirra fræða sem hér hefur verið fjallað um. Við teljum þetta geta verið innlegg í umræðu sem hlýtur að eiga sér stað í leikskólum landsins, í dag og næstu vikur. Það er að segja *EF halda á leikskólum landsins opnum fyrir sem flest börn en forgangsraða ekki börnum þeirra sem eru í framlínu.*

### **Aðgerðir – hvað getur leikskólinn gert?**

- Að leikskóladagur barna verði eins líkur og hann hefur verið og þar verði sem minnst rask í daglegu skipulagi. Hinsvegar getur verið að foreldrar þurfi að aðlagast breyttum aðstæðum, t.d. að snerta sem minnst við innkomu í leikskólann, þeim sé skammtaður tími til að mæta með og sækja barn, að það sé sama foreldri sem bæði sækir og kemur með barnið til að lágmarka þá sem umgangast leikskólann.
- Að börnin fái að snerta námsgögn og leikföng líkt og áður. Að ekki sé eilíft verið að segja þeim að passa sig og hlutir þrífir úr höndum þeirra.
- Leikur barna, að börn fái að leika veiruna og áhyggjur tengdar henni ef þau sýna áhuga á því. Hinsvegar á alls ekki að ýta á að börn leiki slíka leiki, það verður að

vera á þeirra eigin forsendum, sjálfsprottið. Börn nota leik til að þess vinna sig út úr framandi og ómögulegum aðstæðum og áföllum og verða fá að gera það í öruggu umhverfi leikskólans.

- Að starfsfólk geti veitt börnunum umhyggju sem áður. Að nánd og umhyggja séu ekki bannorð. Börn þurfa á snertingu að halda það er þeim lífsnauðsyn ekki síst við aðstæður sem þessar.
- Að starfsfólk gangi í eigin fatnaði sem fyrr, hins vegar gæti verið æskilegt að starfsfólk skipti um föt áður en það fer út úr skólahúsnæðinu. Að starfsfólk leikskóla gangi ekki með andlitsgrímur sem geta hrætt og tekur frá börnum að skynja og lesa í tjáningu starfsfólks.
- Að bæði börn og fullorðnir hefji leikskóladaginn með handþvotti, og hann sé ástundaður nokkrum sinnum yfir daginn.
- Mataraðstæður séu sem líkastar því sem hefur tíðakast í viðkomandi leikskóla. Að börn sem hingað til hafa skammtað sér mat á disk og svo framvegis geri það áfram. Ekki að starfsfólk fari að skammta þeim vegna veiruhræðslu, börnin eru búin að leika með sama leikefni allan morgunin og snerta það. En auðvitað þarf að muna að gæta að hreinlæti og að börn þvoi sér um hendur fyrir og eftir matmálstíma. Það má ekki svipta börn sjálfstæði og draga úr möguleikum þeirra til að lifa sem eðlilegustu lífi.
- Útinám – hægt er að útfæra og nýta útinám á margvíslegan hátt.

Auðvitað væri hægt að hafa listann mun lengri og taka á fleiri þáttum leikskólastarfsins. En þessari grein er fyrst og fremst ætlað að vera innlegg í umræðuna um hvernig hægt er að gera leikskólabörnum lífið sem bærilegast og draga úr mögulegum áföllum. Að minna á að þrátt fyrir allt þarf lífið að halda áfram sinn vanagang.

Greinin birtist fyrst í Stundinni. Ljósmyndin er af

sköpunarverki barna í leikskólanum Fögrubrekku.

## Heimildir


Dyregrov, A., Salloum, A., Kristensen, P. ofl. (2015). Grief and Traumatic Grief in Children in the Context of Mass Trauma. *Curr Psychiatry Rep* 17, 48.


Perry, B D, Pollard, R A, Blakley, T L, Baker, W L og Vigilante, D (1995): Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation and „Use- dependent Development“ of the Brain: How “States“ become “Traits.“ *Infant Mental Health Journal*. 16, 271–291.


---


# Stærðfræði á hreyfingu! Heimastærðfræði fyrir alla fjölskylduna

Höfundur er Margrét S. Björnsdóttir, aðjunkt í stærðfræðimenntun við Menntavísindasvið

 Loading...

 Taking too long?

 Reload document

|  Open in new tab

# Foreldrar og tvítyngd börn á tímum faraldurs

Höfundur er Sigríður Ólafsdóttir, lektor við Menntavísindasvið

Nú eru óvanalegir tímar. Leik- og grunnskólar bjóða börnum að dvelja í skólanum annað hvort hluta úr degi eða fáeina daga í viku. Þá eru börnin meira heima. Best er að börnin dvelji hjá foreldrum en ekki hjá afa og ömmu. Eldra fólk er í miklu meiri hættu en ungt fólk á því að veikjast alvarlega ef það fæ vírusinn.

**Hvernig geta foreldrar og börn varið deginum sem best þannig að samveran verði bæði ánægjuleg og lærdómsrík?**

Mikilvægt er að hafa ákveðið skipulag á deginum. Það bæði styttnir daginn og börnin verða öruggari af því þau vita nokkurn veginn hvernig dagurinn verður.

Börn sem nota annað tungumál en íslensku heima, og íslensku í leik- eða grunnskóla, þurfa nú að fá fleiri tækifæri til að nota íslensku heima, því nú eru þau minna í skólanum. Ef íslenskan er mun minna notuð á meðan ástandið varir er hætta á að þau auki íslenskufærni sína hægar. Það getur orðið til þess að þeim muni ganga verr í skólastarfinu. Þó foreldrar og börn haldi áfram að nota móðurmálið í samskiptum eru fjölmörg tækifæri sem bjóðast til að bæta íslensku við.

Ef foreldrar kunna lítið eða ekki íslensku getur barnið kennt foreldrum sínum eða þau læra saman.

Eðlilega skiptist dagurinn upp eftir máltíðum. Þá er kjörið



tækifæri að börnin taki þátt í undirbúningi, að ákveða hvað á að borða og hvernig skal matreiða. Þá geta farið fram dýrmætar samræður á milli foreldra og barna. Mikilvægt er að setja orð á matvæli, áhöld og athafnir, en foreldrar og börn geta æft sig í því að segja allt bæði á móðurmálinu og á íslensku. Ef íslensk orð vantar getur einhver fengið það hlutverk að finna orðin á netinu, t.d. bara á google translate.

En það fer þó að miklu leyti eftir aldri barna hvað hentar best.

## **Leikskólabörn**

Eftir hverja máltíð er mikilvægt að nota áfram orðin sem komu upp við matreiðsluna. Það er upplagt í leik, að herma eftir matreiðslunni með leikföngum. Síðan má teikna og fönndra. Umfram allt er mikilvægt að tala saman á meðan á leiknum stendur, nota íslensku orðin og móðurmálið.

Ung börn læra einmitt best í gegnum leik og samskipti sem eiga sér stað oft yfir daginn. Samræður við barnið þurfa að fjalla um það sem barnið sjálf sýnir athygli. Sá fullorðni þarf að koma til barnsins og ræða um það sem barnið er að fást við. Það gefur bestan árangur. Og þá gefast aftur tækifæri til að setja íslensk orð á hluti og athafnir.

Í gegnum samræður læra börnin einmitt best og mest. Það á líka við þegar lesnar eru bækur. Það er frábært að lesa bækur á móðurmálinu og líka á íslensku. Sá fullorðni les og barnið hlustar og, það sem er allra best, þau ræða saman um það sem lesið er. Oft heldur barnið sjálf áfram að lesa og notar myndirnar til að styðjast við. Það er mjög gagnlegt og sá fullorðni kemur inn í með því að halda áfram samtalinu og síðan lestrinum. Þegar lesnar eru bækur á íslensku má alveg tala saman bæði á móðurmálinu og íslensku og eins þegar lesnar eru bækur á móðurmálinu má koma íslenskunni inn.

Daglegur leikur inni og úti, fönndur með alls kyns efni sem sótt er hingað og þangað, göngur í náttúrunni, allt eru þetta

uppspretta samtala sem auka málþroska barna. Mikilvægt er að koma að íslenskum orðum hér og þar, auk móðurmálsins, nota tækifærin sem gefast til að efla íslenskufærnina.

## **Grunnskólabörn**

Eldri börn geta haft heilmikið að segja um það hvað er eldað á hverjum degi. Þá getur verið ánægjulegt að skoða uppskriftir sem er að finna á netinu, íslenskar og á móðurmálinu. Þar er ríkulegur orðaforði, sem nær yfir matvæli, eldhúsáhöld og matreiðsluaðferðir. Mikilvægt er að nota ný orð sem koma fyrir áfram til að þau festist í minni. Samræður við fullorðna um það hvað á að vera í matinn, umræður á meðan eldað er og þegar er borðað eru afskaplega árangursríkar fyrir málþroska barna. Börnin hafa jafnvel ánægju af því að útbúa matreiðslubók sem skrifuð er á íslensku og móðurmálinu.

Umræður verða einnig innihaldsríkar ef þær tengjast lestri bóka, á móðurmálinu og á íslensku. Mikilvægt er að barnið lesi bækur á báðum málum, en lestur er ein besta leiðin til að auka færni í tungumálum. Í bókum er að finna margs konar orð sem sjaldan eða aldrei eru notuð þegar við tölum saman. Slík orð gegna mjög stóru hlutverki í námi því þau koma gjarnan fyrir þegar nemendur lesa og fjalla um efni hinna ýmu námsgreina. Börn sem eru búin að læra að lesa geta lesið bækur að eigin vali sjálf, en mikilvægt er að þau segi foreldrum sínum frá bókunum og þau ræði þær saman. Þá verður lærdómurinn miklu meiri. Svo er einnig ánægjulegt að lesa bækur saman, verja tíma í sameiningu með bók, lesa og spjalla.

Börn á grunnskólaaldri þurfa þó gjarnan að bæta upp þann litla tíma sem þau verja í skólanum. Kennarar setja þeim fyrir heimaverkefni. Árangursríkast er að börnin vinni verkefni ekki bara ein, heldur að foreldrar setji sig vel inn í það sem börnin fást við og aðstoði eftir þörfum. Þar skapast enn frekari uppspretta samræðna. Hægt er að ræða um viðfangsefnið og tengja við reynslu barnanna eða áhugasvið.

Foreldrar þekkja þó börnin sín best. Sum börn eru bara alsæl við að vinna verkefni sín en önnur síður. Mikilvægt er að skapa ekki of mikla spennu á heimilinu. Því er mikilvægt að gera sér grein fyrir öllum þeim möguleikum sem skapast í daglegu fjölskyldulífi sem geta verið uppspretta mikils lærdóms. Ef börnin fá næg tækifæri til ánægjulegra samskipta við foreldra í bland við frjálsan leiks, mun þeim líða betur og fjölskyldunni í heild. Þá eru miklu meiri líkur á að börnin hafi eirð í sér og dug til að takast á við námsgreinarnar.

## **Að ræða fréttir dagsins**

Börn þurfa líka að ræða við foreldra sína um ástandið núna, en það fer eftir aldri barnsins á hvaða hátt það er best. Nú eru allar fréttir stútfullar af umræðum um Covid-19 og daglega eru upplýsingafundir með lykilfólkinu okkar hér á landi. Með eldri börnum er gott að horfa saman fjölskyldan og kynna sér hvernig atvikin þróast og viðbrögð yfirvalda. Gullið tækifæri er fyrir tvítyngdar fjölskyldur að fylgjast með á Íslandi og líka í upprunalandinu, bera saman hvernig staðið er að málum í löndunum. Þá þarf að ræða málin innan fjölskyldunnar, og samræður eru svo gagnlegar. Örugglega koma upp mörg orð, bæði íslensk og á móðurmálinu, sem eru ný fyrir barninu og jafnvel foreldrunum, og þau þarf að taka fyrir, skoða merkingu þeirra, finna hvernig þau eru notuð t.d. víða á netinu. Síðan þarf að leitast við að nota orðin sjálf í umræðum.

---

# **Mennska og sjálfræði**

**Höfundur er Ólafur Páll Jónsson, prófessor við Menntavísindasvið.**

Í þessari grein skrifar Ólafur Páll um mennsku og menntun í margbreytilegu samfélagi. Þetta er grein II í þriggja greina

flokki. (ef ýtt er á refresh þá birtist greinin í lesham)

Loading...

Taking too long?

Reload document

|  Open in new tab

# Reading at COVID-19 times

Höfundur er Renata Emilsson Peskova, teacher and project manager at the School of Education

Dear parents,

Many institutions are trying their best to translate information about COVID-19. The website to access all topical information in nine languages is <https://www.covid.is/>. Just a few days ago, the new app Rakning C-19 was made available in App Store and Google Play store to trace the spread of the infection.

For parents of school children, it is particularly important to receive and understand messages about the schooling of their children and available materials. Tips for parents from the World Health Organisation are available in 36 languages here. SAMFOK – the Alliance of Parents' Associations and Parents' Councils of Elementary Schools in Reykjavík, has recorded and translated presentations in ten languages about Icelandic school system, leisure activities, the importance of communication of teachers and parents, and the importance of mother tongues in the project *Allir með* – all recordings and slides are available here.

In most countries, schools are closed entirely and children are home schooled. They get a lot of homework from their teachers that they work on independently or with the assistance of their parents. In Iceland, schools are finding solutions how to respect the hygiene and social distancing rules and offer some regular teaching hours at the same time.

The authorities encourage parents to send their children to school because of the regularity that it creates in children's lives. Yet the children still spend a lot of time at home.

### ***Reading in Icelandic***

Most compulsory schools require regular reading at home in Icelandic, and sometimes they add other homework. Access to reading materials in Icelandic can be difficult when all libraries are closed. Here are some websites where online reading material in Icelandic is available:

Rafbækur í rólegheitum (Eng. electronic books in peace and quiet; open access)

Skólavefurinn (password needed)

Leveled books for beginning readers

Books for readers of different ages with audio recordings, exercises and answers.

Rafbókasafnið (access to a public library needed)

The Directorate of Education (open access)

Classic stories for readers of different ages are available at the website of the Directorate of Education, as well as links to other sources of educational, relaxation, interesting material for children and youth.

### ***Reading in other languages***

This may be a good time for reading in other languages, too. Many plurilingual children in Icelandic compulsory school have solid knowledge of their mother tongues. The library of **Móðurmál** – the Association on Bilingualism has now catalogued 5800 items in **58 languages**. The material can be browsed on [www.leitir.is](http://www.leitir.is) with the search term MODPG. There you can select the language. Most books are available in Italian, Czech,

Spanish, Filipino languages, Portuguese, Polish, Lithuanian, French, English, Finish and Arabic. School libraries accross Iceland can receive these books for their students and individuals can borrow books by contacting the project manager via Facebook.

Our children learn English, Danish and other languages in their schools. Why not watch movies on Netflix and add subtitles – then a lot of reading takes place, together with listening, music and exciting stories. There are a lot of online resources out there, too. Here is one – StoryJumper – where you can both read free stories online, and you can create your own!

---

# **Á tímum COVID-19 þarf sem aldrei fyrr að huga að verndandi þáttum í lífi ungmenna**

**Höfundar eru Ragný Þóra Guðjohnsen, lektor og Sigrún Aðalbjarnardóttir, prófessor emeritus**

Veruleiki ungs fólks og um leið daglegt líf þess á tímum COVID-19 hefur gjörbreyst. Aukinn handþvottur og sprittun handa er aðeins hluti þess sem breyttist í kjölfar faraldursins. Við bættist lítil sem engin skólasókn, engar íþróttæfingar, samkomubann og sóttkví með tilheyrandi takmörkunum á því að hitta vini og stórfjölskyldu. Sumar fjölskyldur glíma auk þess við smit og aðrar takast á við

Óvissu og kvíða í tengslum við þá stöðu sem upp er komin í samfélaginu.

Enn er lítið vitað um viðhorf barna og ungmenna til þessa vágestar og þeirra breytinga sem skapast hafa vegna COVID-19. Nærtækast er að leita eftir röddum unga fólksins sjálfs. Í þeim tilgangi ræddum við óformlega við nokkur ungmenni innan tvítugs sem fyrsta skref í því efni.

Hjá þeim kom fram að óttinn við að smitast af veirunni sjálf væri minni en óttinn við að foreldrar þeirra eða ömmur og afar fengju veiruna. Þau hefðu heyrt að veiran hefði alvarlegri afleiðingar fyrir eldra fólk en þá sem yngri eru. Fullorðna fólkið í kringum þau væri margt stressað og stemningin í samfélaginu skrytinn. Þau sjálf væru heldur ekki laus við hugsunina um að þau eða vinir þeirra smituðust. Þá væri leiðinlegt að geta ekki hitt vini sína og verið áhyggjulaus í samskiptum augliti til auglitis.

Hugsun ungmennanna beindist jafnframt að námi þeirra; hvort hægt yrði að ljúka vorönninni á réttum tíma og hvort þau gætu útskrifast eins og til stóð. Einnig nefndu þau að þetta ástand hefði gert það að verkum að þau gætu ekki einbeitt sér nægilega vel og væru orðin langt á eftir í náminu. Þá hefðu sum þeirra misst aukavinnu sína með skóla og óttuðust að geta ekki séð fyrir sér það sem eftir væri vetrar.

COVID-19 faraldurinn hefur þannig orðið viss áhættuþáttur í lífi ungmenna. Rannsóknir innan þroskasálfræði, þar sem skoðað er hvað ýtir undir farsæld fólks og hvað dregur úr henni, gefa til kynna að ungir sem aldnir sem glíma við erfiðleika í lífi sínu séu líklegri til að koma verr undan fargi, t.d. farsóttarinnar sem nú geisar en þeir sem búa við stuðning og góðar aðstæður. Því er aðkallandi að hlúa að verndandi þáttum í lífi fólks samhliða slíkum áföllum. Með ungmenni í huga, drögum við hér fram nokkra slíka þætti. Þar beinum við athyglinni ekki síst að þeim sem viðkvæmust eru fyrir mótbyr og hvernig draga megí úr líkum á að slíkt áhættutímabil verði



til þess að þau fari út af sporinu í lífinu.

Hverjir eru þá þessir verndandi þættir sem hlúa þarf sérstaklega að á tímum COVID-19? Þetta eru þættir sem tengjast:

(1) **Ungmennunum sjálfum:** Mikilvægt er að huga að vellíðan þeirra við slíkar aðstæður, ýta undir jákvæðni og bjartsýni, heilbrigðan lífsstíl og hvetja þau til þess að halda áfram að fást við uppbyggjandi verkefni og viðfangsefni sem þau hafa gleði af.

(2) **Heimilinu, skólanum og tómstundunum:** Mikilvægt er að ungmennið fái hlýju, stuðning og hvatningu á þessum vettvangi. Einnig að dregin sé upp raunhæf mynd af möguleikum til að fást við ástandið og leiðir fundnar. Í skólastarfi hefur til að mynda reynt á hugmyndaauðgi við að breyta kennsluaðferðum og námsmati. Á heimilum hafa foreldrar þurft að finna lausnir við að sameina atvinnu, nám heima með börnum sínum og það að eiga gleðistundir saman án þess að sækja afþreyingu út fyrir heimilið. Lyklarnir að farsælli lausn á framangreindum áskorunum eru samræða og samráð við þá sem í hlut eiga. Til dæmis að foreldrar leiti markvisst eftir sjónarmiðum barna sinna ásamt því að tefla sjónarmiðum sínum fram og lausna sé leitað saman. Í samræðu þeirra er þannig hlúð að gagnkvæmu trausti og samkennd auk hæfni barnanna til að setja sig í spor annarra og skoða mál frá mismunandi hliðum sem er svo mikilvæg hæfni í lífinu.

(3) **Samfélaginu og kerfum þess:** Á tímum sem þessum skiptir lykilmáli að samfélagið sé tilbúið að tryggja hag heimilanna með samfelli launagreiðslna sem fara fram samhliða greiðslugetu vinnuveitenda og tækifærum þeirra til að tryggja atvinnu. Þá þarf að finna leiðir til að veita ungmennum nauðsynlega aðstoð og meðferð – ungmennum sem glíma við vanlíðan eða eru í áhættuhópi sem tengist brottfalli úr skóla og atvinnumissi eða hafa nú þegar lent í vanda vegna áhættuhegðunar. Sveigjanleiki og snemmbær inngrip heilbrigðis-

, félags- og menntakerfanna við slíkar aðstæður geta ráðið úrslitum um hversu vel tekst til við að hlúa að farsæld ungmenna í samtíð og til framtíðar.

Reynslan er oft lærdómsrík. Ungmennin sem við ræddum við veltu fyrir sér stöðunni í kjölfar veirufaraldursins bæði með nærumhverfið og fjærumhverfið í huga. Þau töldu upplýsingagjöf á Íslandi í tengslum við faraldurinn hafa verið til fyrirmyndar og að fólk leggi sig fram um að hjálpast að og finna lausnir. Fyrir þetta voru þau þakklát. Á sama tíma veltu þau fyrir sér erfiðri stöðu fólks í löndum sem glíma við stöðuga sjúkdómafaraldra, hungursneyð, skort á heilbrigðisþjónustu og stríðsvá.

Með það í huga, að mörg bjargráð eru til staðar í samfélagi okkar og mikill vilji til að takast á við áskoranir samtímans, teljum við brýnt að nýttur sé samtakamáttur allra aldurshópa í þessu verkefni sem við stöndum frammi fyrir. Rafræn samskipti eru þar mikilvægt verkfæri til að viðhalda daglegu starfi og kalla fram raddir sem flestra. Einnig þarf að tryggja að stuðningsúrræði kerfanna nái til allra hópa og ekki verði útundan sem dæmi sá hópur ungmenna sem á undir högg að sækja. Ýmis úrræði svo sem Hjálparsíminn 1717 og netspjall eru þess vegna mikilvægur vettvangur sem ungt fólk getur nýtt sér. Jafnframt gegnir starfsfólk skóla- og tómstundastarfs veigamiklu hlutverki við þessar aðstæður og er því mikilvægt að stjórnendur þeirra stofnana tryggi þeim stuðning í starfi. Grasrótastarf foreldra og heimila er einnig nauðsynlegt sem aldrei fyrr og samvinna á þeim vettvangi nýttist öllum börnum, ekki síst þeim sem búa við bágar aðstæður. Þar geta foreldrar skiptst á góðum ráðum enda mikið álag á þeim þegar samræma þarf atvinnu- og einkalíf í auknum mæli. Félagasamtök og sjálfboðaliðastarf létta samfélaginu síðan verkin með öflugu framlagi á tímum sem þessum.

Með slíkum samtakamætti, styrk og þrautseigju tryggjum við að allir borgarar gangi reistir frá borði þegar birta tekur.

---

# Alþjóðlegur barnabókarinnar

# dagur

Höfundur er Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir, lektor í íslensku við Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Í dag, 2. apríl, er alþjóðlegur dagur barnabókarinnar sem haldinn er ár hvert á fæðingardeggi ævintýraskáldsins H. C. Andersen. Þá er gott tilefni til að minna á mikilvægi barnabókarinnar í lífi barna og ungmenna. Af þessu tilefni hefur allt frá árinu 2011 verið frumflutt ný íslensk smásaga í öllum grunnskólum landsins en einnig á Rás 1 svo allir landsmenn fá að heyra söguna. Það er IBBY á Íslandi sem stendur fyrir þessum viðburði. Í ár er það sagan Haugurinn eftir Gunnar Theodór Eggertsson sem við fáum að heyra. Auk þess fylgir aðgangur að skemmtilegu efni sem tengist sögunni. Sjá nánar:

<https://ibby.is/2020/03/31/haugurinn-a-degi-barnabokarinnar-2020/>

Ég hvet foreldra og börn í heimavist til að hlusta saman og minni á að það má hlusta hvenær sem er á vef Ríkisútvarpsins.

Á þessum degi er líka kunngjört hvaða bækur eru tilnefndar til Barna- og unglingsbókaverðlauna Norðurlandaráðs. Að þessu sinni fer athöfnin fram á vef ráðsins kl. 10.00 að íslenskum tíma. Þar má svo í framhaldinu sjá hvað bækur er um að ræða. Sjá nánar: [www.norden.org](http://www.norden.org)

## Gildi barnabóka

Barnabækur hafa margvíslegt gildi í uppeldi og menntun barna. Þær hafa fyrst og fremst skemmtigildi, en einnig menningarlegt, listrænt, menntunar- og uppeldislegt gildi.

Þessi gildi barnabókarinnar fléttast saman og styrkja hvert annað. Umfram allt er barnabókin þó sjálfstæður heimur sem lýtur eigin lögmálum.

Barnabækur eru skrifaðar til að skemmta börnum, víkka sjóndeildarhring þeirra og vekja til umhugsunar og sumar til að fræða börn um eitt og annað. Að lesa eða heyra góða sögu er eitt af því allra besta sem okkur býðst í lífinu. Börn eiga ekki að þurfa að vera heppin til að uppgötva það.

Heimur barnabóka er fjölbreyttur og í honum má ferðast óhindrað um lönd og álfur og þar getur allt gerst. Í bókum birtist börnum bæði veruleiki sem þau þekkja og veruleiki sem þau þekkja ekki og eiga ekki kost á að kynnast af eigin raun. Þannig á það líka að vera. Börnum finnst gaman að bókum þar sem veröldin er kunnugleg, þar sem eru börn sem líkjast þeim sjálfum og búa við svipaðar aðstæður og fást við sömu viðfangsefni. En það er ekki síður gaman að skoða bækur og heyra um börn sem búa annars staðar í heiminum, við allt aðrar aðstæður.

Það er vel þekkt að sumar barnabækur verða sígildar og jafnvel heimsþekktar. Margar persónur barnabóka verða þjóðþekktar og sumar heimsþekktar. Dæmi um hið síðarnefnda eru Lísu í Undralandi, Lína langsokkur, Gosi, Bangsimon og Harry Potter. Þjóðþekktar persónur íslenskra barnabókmennta eru fjölmargar og má þar nefna tvíburana Jón Odd og Jón Bjarna, tröllkonuna Flumbru og hina kotrosknu Fíusól og fyrri kynslóðir barna þekktu vel óþekktarangann hann Gutta og Hjalta litla. Af íslenskum þjóðsagnapersónum og þjóðsagnaverum sem allir þekkja má nefna Gilitrutt og Búkollu, að ekki sé nú minnst á Grýlu og jólasveinana.

Þá lifa sumar myndir í barnabókum kynslóð eftir kynslóð. Mér er nær að halda að allir Íslendingar þekki mynd Halldórs Péturssonar af Grýlu sem fyrst kom fyrir sjónir almennings árið 1946 í Vísnaþókinni. Þessi Grýlumynd Halldórs er orðin hluti af íslenskum myndlistararfi og flestar myndir af Grýlu í

barnabókum og öðrum miðlum taka á einhvern hátt mið af henni.

Þannig lifa atburðir og persónur í barnabókmenntum í vitund heilla þjóða, eiga hlut í þjóðarvitundinni og tengja fólk saman. Það er öllum einstaklingum mikilvægt að eiga sinn hlut í þessari þjóðarvitund og það er liður í menntun hans. Eitt af því sem gerir þjóð að þjóð er sameiginleg menningarreynsla. Barnabókmenntir eru hluti af þeim reynslusjóði og börn mega því ekki fara á mis við þær í uppvextinum.

Barnabækur geta veitt börnum margvíslegar fyrirmyndir. Persónur í barnabókum takast á við fjölbreytta reynslu og tilfinningar, sýna jákvæða og stundum neikvæða hegðun. Slíkt gefur góð tækifæri til umræðna við börn og er vel til þess fallið að auka skilning þeirra á eigin tilfinningum og því hvernig hegðun er viðurkennd í samfélaginu.

Fjölbreytt viðfangsefni barnabóka er vel til þess fallið að auka þekkingu barna á heiminum og veita þeim margvíslega sýn á veröldina. Vangaveltur og umræður um efni og persónur barnabóka gefa samtölum innihald, þroska málskilning og hæfileikann til að hugsa og eiga málleg samskipti.

### **Foreldrar skipta máli**

Læsi blómstrar þar sem börn hafa góðan aðgang að skemmtilegum bókum sem þau langar að heyra eða lesa, þar sem þau geta valið sjálf úr fjölda bóka og fá nægan tíma til að njóta þeirra. Fátt er jafn áhrifaríkt og rétt bók á réttum tíma fyrir barnið.

Árangur í lestrarnámi eins og öllu öðru er drifinn áfram af áhuga. Rannsóknir á mismunandi hvatningarátökum í lestri sýna að ef það tekst að kveikja á innri áhugahvötinni er björninn oftast unninn. Og það þarf að byrja snemma að laða börn að bókum, þjálfra hlustun, einbeitingu og lestrarþol.

Það hefur lengi verið ljóst og er sífellt að staðfestast betur og betur í rannsóknum hversu mikilvægt heimilið er og hversu

uppeldið sem þar fer fram hefur afgerandi áhrif á þroskamöguleika barna og velgengni þeirra í öllu námi, ekki bara lestrarnámi.

Hugtakið fjölskyldulæsi er notað í víðu samhengi um allar athafnir daglegs lífs sem fram fara á heimilinu eða á vegum fjölskyldunnar og tengjast læsi með einum eða öðrum hætti. Í fjölskyldulæsi felst meðal annars lestur bóka og hvers kyns texta á heimilum en einnig ritun, til dæmis að skrifa minnismiða, að skrifa á tölvu, að fylgja uppskriftum og leiðbeiningum. Það á auk þess við um sögur sem heimilisfólk segir hvert öðru hvort sem það er í samræðum, með lestri eða ritun. Sjá nánar um fjölskyldulæsi: <https://lesvefurinn.hi.is/node/207>

Rannsóknir á börnum sem læra snemma að lesa sýna að það eru fyrst og fremst börn sem mikið er lesið fyrir, sem mikið er talað við og sem alast upp í mál- og lestrarhvetjandi umhverfi á heimilum sínum, þar sem þau sjá foreldra sína lesa og þar sem áhuga barnanna á bókstöfum og ritun er svarað með jákvæðum og hvetjandi hætti. Sjá nánar: <https://lesvefurinn.hi.is/node/212> og <https://lesvefurinn.hi.is/node/150>

## **Slökum á og njótum**

Það er mikið álag á mörgum heimilum þessarar vikunnar og þá er gott að setjast niður, anda djúpt og lesa saman skemmtilega bók, jafnvel sem framhaldssögu. Reynið að skapa ró og gera stundina ánægjulega. Hér má líka minna á bók sem kom út fyrir síðustu jól og heitir Ró. Þar er börnum og foreldrum hjálpað til að finna ró og innri frið í erli dagsins. Bókin er eftir þær Evu Rún Þorgeirsdóttur og Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur.

Hér koma að lokum nokkrar tillögur að nýlegum bókum sem fjölskyldan getur lesið saman eða börnin og unglíngarnir lesið sjálf. Sumar bækurnar eru til sem hljóðbækur:

Skrímsli í vanda eftir Áslaugu Jónsdóttur, Rákel Helmsdal og

Kalle Güttler (og aðrar bækur um litla og stóra skrímlið).

Stelpan sem sigldi kafbát niður í kjallara eftir Guðna Línal Benediktsson og Ryoko Tamura (og tvær aðrar um sömu persónur).

Sigurfljóð í grænum hveli eftir Sigrúnu Eldjárn (og tvær aðrar um sömu persónu).

Stórhættulega stafrófið eftir Ævar Þór Benediktsson og Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur.

Egill spámaður eftir Lani Yamamoto.

Nærbuxnaverksmiðjan og Nærbuxnanjósnaðarnir eftir Arndísi Þórarinsdóttur.

Langelstur að eilífu eftir Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur (og tvær aðrar um sömu persónur).

Fíasól gefst aldrei upp eftir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur (og fleiri bækur um sömu persónu).

Randalín, Mundi og leyndarmálið eftir Þórdísi Gísladóttur (og fleiri bækur um sömu persónur).

Vigdís. Bókin um fyrsta konuforsetann eftir Rán Flygering.

Bernskubrek Ævars vísindamanns: Óvænt endalok eftir Ævar Þór Benediktsson (og fleiri bækur í þessari lestrarseríu).

Orri óstöðvandi og Orri óstöðvandi – Hefnd Glæponanna eftir Bjarna Fritzson.

Silfurlykillinn og Kopareggið eftir Sigrúnu Eldjárn.

Draumaþjófurinn eftir Gunnar Helgason.

Nornasaga. Hrekkjavakan eftir Kristínu Rögnu Gunnarsdóttur.

Rannsóknin á leyndardómum eyðihússins eftir Snæbjörn Arngrímsson.

Kennarinn sem hvarf eftir Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur.

Ungfrú fótbolts eftir Brynhildi Þórarinsdóttur.

Villueyjar eftir Ragnhildi Hólmgeirsdóttur (sjá einnig Koparborgin).

Ljónið og Nornin eftir Hildi Knútsdóttur.

Vertu ósýnilegur – Flóttasaga Ishmaels og Fjallaverksmiðja Íslands eftir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur.

---

# Að laga daginn að leikskólabarninu á tímum veirunnar

Höfundar eru bakhjarlarnir Kristín Dýrfjörð, dósent í leikskólafræðum við Háskólann á Akureyri og Dr. Guðrún Alda Harðardóttir, pedagogista í leikskólanum Aðalþingi.

Nú eru mörg börn annan hvern dag eða minna en það í leikskólum. Mörg munu á næstunni verða alfarið heima með foreldrum í sóttkví og jafnvel einangrun. Fyrir foreldra er að mörgu að hyggja. Það getur alveg tekið á að vera innandyra með litlum börnum langa daga. Hinsvegar er líka hægt að gera ýmislegt sem einfaldar lífið fyrir einhverja. Fyrir það fyrsta skiptir máli að halda í daglegt skipulag og rúttínu, að kaflaskipta deginum þannig að börn átti sig á hvað tekur við eftir til dæmis morgunmat, hádegismat og svo framvegis. Slíkt getur létt álagi af bæði börnum og foreldrum. Í leikskólum er þetta stundum sett upp með myndrænu skipulagi.

Börn geta haft áhyggjur af því óþekkta og snöggum og óvæntum



breytingum í lífi sínu, sem breyting á skólahaldi sannarlega er. Það er hlutverk fullorðinna að draga úr kvíða barna eins og kostur er.

Í flestum leikskólum er hver dagur í föstum skorðum; börn mæta, leika með tiltekinn efnivið, oft er boðið upp á rólega leiki, síðan er gjarnan morgunmatur, samvera, verkefnavinna, frjáls leikur og svo framvegis. Foreldrar þurfa líka að huga að því að dagarnir heima séu með sínu sniði. Hér að neðan munum við setja fram nokkrar hugmyndir til að styðjast við.

### **Hvað geta foreldrar gert?**

Fyrir foreldra getur það verið góð leið að búa til svipaðan ramma utan um dag barnanna heima líkt og er í leikskólum. Ekki síst þegar rúttínan, að fara daglega í leikskólann, er ekki til staðar. Það var athyglisvert að heyra viðtöl við börn eftir verkfall Eflingar, þau tjáðu sig mörg um að dagurinn hafi snúist um spjaldtölvur, síma og sjónvarp. Það er í lagi í einhvern tíma að auka skjátíma en það þarf að huga að því að börn fái fjölbreyttari viðfangsefni – sem í felast áskoranir.

Það er mikilvægt að benda á, sem þekkt er, að þegar foreldrar eru undir álagi hættir þeim til að láta rúttínur og skipulag lönd og leið. Þess vegna þurfa foreldrar að vera meðvitaðir og vakandi yfir mikivægi þess að halda rúttínum eða skapa þær. Dæmi um það er að þarf að huga að því að börnin fari að hátta á sama tíma og venjulega og á fætur á svipuðum tíma. Tímana þar á milli þarf líka að hugsa út frá ákveðnum áföngum í deginum.

Með það í huga að börn eru vön að leika sér getur ein leið verið að skapa barninu sérstakar aðstæður til leikja. Það getur verið hugmynd að tjalda í stofunni, til dæmis að nota teppi og lök til þess og jafnvel að útbúa síðdegishressinguna eða hádegismatinn inn í tjaldinu. Börn kunna að meta skapandi hugmyndir og lausnir í leikinn.

Leikur er aðferð barna til að vinna úr hræðslu. Slíkan leik á

ekki að stoppa, en heldur ekki hvetja til hans. Hinsvegar ef börnin sýna áhuga til að vita meira um þessa framandi veiru, sem hefur breytt lífi þeirra, þá er t.d. hægt að finna fjölda mynda af veirunni á Internetinu. Myndir sem geta verið áhugaverðar til að vinna meira með; teikna veiruna, mála veiruna, gera veiruna í leir (leik, leikdeig).

Að lokum minnum við á mikilvægi þess að fara daglega út með börnunum. Gönguferðir um nágrennið og mögulega skoða náttúruna þar sem það er hægt.

### **Hvað geta ömmur og afar gert?**

Ömmur og afar geta haft daglega rabbfundi með barnabörnunum, þau geta nýtt til þess messenger/fésbók og þau geta tengt sig við Zoom eða Skype. Slíkar samverustundir geta dregið úr einangrun beggja hópa og tryggt að tengslum sé við haldið. Amma og afi geta sagt börnunum sögur, beðið þau um að segja sér sögur, þau geta verið þátttakendur í leikjum barna eða bara viðstödd þegar börn leika sér. Margar ömmur og afar hafa drjúga reynslu af því að vera í tengslum við barnabörnin í gegn um netið. Það er æskilegt ef hægt er að ákveða sama tíma dags fyrir slík stefnumót, jafnvel tvisvar á dag. Við minnum hinsvegar á að huga þarf að úthaldi beggja. Svona fundir geta verið mikilvægur hluti þess að búa til reglu í daginn.

### **Hvað geta leikskólar gert?**

Líkt og á öðrum skólastigum eru fleiri og fleiri leikskólakennarar komnir í einhverskonar fjarvinnu vegna aldurs, lokana og undirliggjandi sjúkdóma. Vissulega er vandamál hvað leikskólastigið er verst útbúna skólastigið hvað varðar tæki og tól eins og tölvur. Það er til dæmis mjög óvenjulegt að leikskólakennarar hafi aðgang að tölvum og/eða spjaldtölvum hver fyrir sig frá sínum rekstraraðila eins og er á öðrum skólastigum. Þessi skortur gerir leikskólakennurum og starfsfólki leikskóla verulega erfitt fyrir við fjarvinnu, sem virkilega er þörf á í dag. Hinsvegar er sjálfsagt hægt að

leysa sumt af þessu með því að sveitarfélög borgi starfsfólki þóknun fyrir not á þeirra eigin tækjum.

Leikskólakennarar geta til dæmis skipulagt leikhópa barna á neti (streymi) – með því rofið félagslega einangrun foreldra, sem er sérstaklega mikilvægt þegar foreldrar eru einir með börnin. Börnin geta þá leikið og rappað við önnur börn í sömu aðstæðum í rauntíma. Margir foreldrar hafa möguleika til að tengja síma eða tölvur við stóra skjái og/eða sjónvörp sem eykur leikupplifun barnanna.

Leikskólakennarar geta haft samband við foreldra, rætt um hvað barnið er að fást við og um líðan þess og svo framvegis. Í frásögnum fólks sem hefur verið í einangrun vegna COVID-19 hefur komið fram hve miklu máli það hefur skipt þau, að fá reglulegt símtal frá fulltrúum heilbrigðiskerfisins.

Greinin birtist fyrst í **Stundinni**.

Hér að neðan eru nokkrar slóðir sem ættu að geta nýst foreldrum á næstu vikum

Slóðir:

Koffortið: Hvað er hægt að gera með börnum heima á tímum COVID  
[https://annaelisaisl.wordpress.com/2020/03/15/daegradvol-og-covid-19-](https://annaelisaisl.wordpress.com/2020/03/15/daegradvol-og-covid-19-leikskolaborn/?fbclid=IwAR1Q10YF8WgFR48w99lR8Bb0czW7Vcv_cdWmnB)

[leikskolaborn/?fbclid=IwAR1Q10YF8WgFR48w99lR8Bb0czW7Vcv\\_cdWmnB](https://annaelisaisl.wordpress.com/2020/03/15/daegradvol-og-covid-19-leikskolaborn/?fbclid=IwAR1Q10YF8WgFR48w99lR8Bb0czW7Vcv_cdWmnB)  
[WpqZ64pq7nXBSCIOJ0eHc](https://annaelisaisl.wordpress.com/2020/03/15/daegradvol-og-covid-19-leikskolaborn/?fbclid=IwAR1Q10YF8WgFR48w99lR8Bb0czW7Vcv_cdWmnB)

Koffortið: Föst heima með börnin 2. hluti

<https://annaelisaisl.wordpress.com/author/annaelisah/hluti>

<https://annaelisaisl.wordpress.com/author/annaelisah/>

Verkefnabanki <https://paxel123.com>

Börn og tónlist <https://www.bornogtonlist.net/user/Birte/>

Leikur að bókum <https://leikuradbokum.net/user/Birte/>

Tölvuleikir og öpp <https://tolvuleikir698342289.wordpress.com>

Síða UNICEF um fjarnámstæki fyrir börn:  
[https://www.facebook.com/groups/351497351677940/?epa=SEARCH\\_BOX](https://www.facebook.com/groups/351497351677940/?epa=SEARCH_BOX)

Myndband um leik barna PLAYed:

Leikdeig <https://www.laupur.is/leikdeig-thaegileg-uppskrift-2/>

---

# Foreldrar og börn á tímum COVID-19

**Höfundur er Kolbrún Þ. Pálsdóttir forseti Menntavísindasviðs Háskóla Íslands og bakhjarl**

Um þessar mundir hefur fallið niður eða dregið verulega úr daglegu skólastarfi fyrir þúsundir barna, ekki bara á Íslandi heldur um heim allan. Því samfélagsmynstri sem við búum við dags daglega hefur verið kippt úr sambandi. Foreldrar fara ekki í vinnuna, heldur dvelja og vinna heima, ef verkefnin leyfa. Börnin fara ekki í skólann, nema ef til vill örfáa klukkutíma í viku hverri, og tómstunda- og æskulýðsstarf hefur víðast hvar fallið alveg niður. Börn mæta ekki á íþróttæfingar, í frístundaheimilið sitt, í tónlistartímana, skátastarfið svo dæmi séu nefnd. Mörgum börnum sem treysta á rúttínu og félagslega virkni í skóla- og frístundastarfi líður verulega illa í því samkomubanni sem ríkir vegna COVID-faraldursins. Nú sem áður fyrr eru það foreldrarnir sem bera hitann og þungann af því að tryggja velferð barna sinna. Þetta greinarkorn er skrifað fyrir ykkur, kæru foreldrar.

## Lærdómurinn í lífinu

Við þessar aðstæður er rétt að minna á að nám á sér stað á

ótrúlega fjölbreytta vegu og að barnið þitt er að læra frá því að það vaknar og þar til það leggst á koddann á kvöldin. Aðstæðurnar sem eru uppi núna eru einstakar. En það er mikilvægt að sjá tækifærin í því að læra að lifa saman á nýjan hátt. Foreldrar og börn, geta lært ótrúlega mikið af því að takast saman á við þennan nýja tímabundna veruleika, búa til nýjan rytma, nýjar leikreglur fyrir daginn og vikuna. Menntun barnsins þíns mun ekki fara forgörðum þó ekki náist að klára tiltekna verkefnabók eða fara yfir alla sögubókina. Nú er tækifæri til að efla tengslin, finna gleðina í litlu hlutunum sem hægt er að gera saman, hvort sem það eru göngutúrar, baka muffins, teikna eða leysa stærðfræðidæmi.

### **Heimilið er ekki skóli**

Heimilið er griðastaður okkar allra þar sem við fáum að gera það sem við viljum (oftast), slappa af og þar sem við viljum öll finna til öryggis. Það skiptir alla miklu máli að fá að eiga heimilið sem þennan persónulega vettvang. Það er mikilvægt að hafa í huga að börn gera mjög skarpan greinarmun á því sem gerist í skóla annars vegar og því sem gerist heima hins vegar. Þess vegna er óraunhæft að ímynda sér að nú sé hægt, á nokkrum vikum að setja upp sambærilega dagskrá og þá sem á sér stað í skólanum. Finnið frekar með barninu ykkar, þann rytma sem veitir ykkur öllum öryggi og vellíðan, þar sem allir geta notið sín og upplifað hæfilegt jafnvægi milli þess að sinna „skyldustörfum“ og „slappa af“ eða leika sér. Innan veggja heimilis, líkt og í öllu óformlegu námi, búa hin dýrmætu tækifæri til að efla sjálfstæði og ábyrgð, skapandi og lausnamiðaða hugsun, og félags- og samskiptafærni. Þetta eru meðal lykilþátta menntunar.

### **Vinum út frá áhuga barnanna**

Við þekkjum það flest af persónulegri reynslu að þegar við tökum sjálf þátt í að setja okkur markmið og ákveða verkefni dagsins þá náum við betri árangri. Það skiptir alla einstaklinga máli að finna að athafnir þeirra hafi tilgang og

að þeir geti haft áhrif á það sem gerist. Þetta gildir líka um börn frá unga aldri. Þess vegna er skynsamlegt að virkja þau með í að ákveðadagskrána og hvaða verkefni sé vænlegt að ráðast í. Oftast nær koma þau með góðar, skemmtilegar og skapandi hugmyndir. Og ef hugmyndirnar eru óraunhæfar, þá er mikill lærdómur fólgin í því að ræða þær og skoða málin frá öllum hliðum og komast saman að niðurstöðu um hvort hægt sé að framkvæma þær.

## **Hlúðu að eigin heilsu og líðan**

Það eru gömul og ný sannindi að sá sem ber ábyrgð á öðrum einstaklingi þarf fyrst að setja á sig súrefnisgrímuna til að geta hjálpað viðkomandi. Í dag búa flestar fjölskyldur við skert stuðningsnet og það er ekki hægt að leita til stórfjölskyldunnar, vina og vandamanna, í sama mæli. Það er því miki álag á mörgum foreldrum og það álag eykst verulega ef gerðar eru óraunhæfar kröfur um að skólastarf og kennsla færist heim. Fjölskyldan þín þarf að finna sína leið til að komast í gegnum þessar vikur. Mín ráð eru þau að ætla sér ekki um of og gera raunhæfar kröfur til sjálfs sín og annarra fjölskyldumeðlima. Þiggja alla aðstoð sem býðst og ræða við aðra aðila, vini og vandamenn, sem eru í svipaðri stöðu. Ekki til að gera endilega nákvæmlega það sama, heldur til að átta sig á því að það eru allir að takast á við áskoranir og það er ekki til nein ein rétt leið til að komast í gegnum daginn.

Njótum þess að læra og lifa saman!

Gangi ykkur vel!