

Forældrehåndbog

Holdning og Handling

Hvem er **DU**

Indhold

Introduktion.....	2
Organisationen bag materialet	3
HOLDNING og HANDLING	4
Til dig som forældre.....	6
Emnerne i undervisningsmaterialet.....	10

Introduktion

Dit barn møder i den kommende tid/de kommende år et undervisningsmateriale- og forløb, som forhåbentlig vil give dit barn en bedre opvækst og trivsel.

Materialet og arbejdsformen vil have størst effekt ved at, du som forældre samarbejder med lærerne om forløbet. Derfor opfordrer vi dig som forældre til aktivt at tage del i de processer, som dit barns lærer, pædagog eller en anden, der vil dit barn det godt, delagtiggør dig i.

Pr. definition er dit barn omgivet af:

- forstående, velmenende, engagerede og altid tilstedeværende forældre
- medmennesker, der kun vil barnets bedste og altid søger en positiv tilgang
- Et offentligt system og et samvær, der tager udgangspunkt i dit barns behov for social velvære og faglig indlæring

Men sådan er vore børns verden uheldigvis ikke. Derfor har vi udarbejdet dette materiale – for at give lærere, pædagoger, børn og forældre et redskab til bedre trivsel.

Vi vil på de næste sider kort gøre rede for rammerne/indholdet og arbejdsformen for et forhåbentligt godt samarbejde til gavn for dit barn, klassen og skolen. Men først vil vi gerne fortælle dig om, hvem der står bag materialet.

Organisationen bag materialet

Bag materialet står organisationen Lions International, der har medlemsorganisationer i de fleste lande i verden.

Lions Quest Danmark, som er en underorganisation, har siden introduktionen i 1975 fremstillet et materiale (Holdning og Handling) som undervisere m.fl. kan bruge og have glæde af i forbindelse med at skabe et godt samvær i klassen eller gruppen og med at give det enkelte barn optimale muligheder for at udvikle sig.

Undervisere o. lign. gennemgår en uddannelse i materialet, som tilgodeser det socialpædagogiske miljø som lærer-/pædagoguddannelsen på seminarierne/UC'erne ikke har med i deres program.

De fleste undervisere m.fl. får en brat opvågning den dag, de første gang står i undervisningssituationen og evt. også senere i karrieren, når de oplever konflikter, mistrivsel eller andre udfordringer blandt børnene. I disse situationer giver uddannelsen i Holdning og Handling bl.a. lærerne nogle kompetencer/redskaber til at tackle disse problemer. Uddannelsen kan også finde sted senere i lærerens karriere.

Fakta

- Lions er en humanitær organisation, der yder hjælp til nødlidende over hele jorden – også lokalt yder man støtte.
- I verden er der 45.000 Lionsklubber/1.3 mill. medlemmer.
- I Danmark er der 314 klubber/7000 medlemmer.
- Lions Quest er en selvstændig organisation under Lions.
- Lions Quest står bag undervisningsmaterialet Holdning og Handling.
- Holdning og Handling er et undervisningsmateriale som lærere og pædagoger kan anvende for at forbedre opvækstmulighederne for børn og unge.

HOLDNING og HANDLING

Kursusmaterialet er opdelt i 3 hoveddele:

For de mindste - indskolingen: Dig og mig og **QVIK**

For 4. – 6. klasse – mellemtrinnet: Hvem er **DU**

For 7. – 9. klasse – udskolingen: Dig og de **ANDRE**

Dette materiale er rettet til børn på mellemtrinnet, der møder materialet ”Hvem er **DU**”

Hvem er DU

Materialet, initiativer og arbejdet inkluderer mindst 3 parter: børn, forældre og skole.

Det drejer sig om at skabe trivsel og engagement for børnene døgnet rundt.

Professionelle underviserer håndterer materialet enten som direkte undervisningsforløb eller som beredskabsviden, der vil blive brugt i konfliktsituationer. Men for at opnå den størst mulig effekt af materialet vil initiativerne række ud over undervisningssituationen – altså involvere dig som forældre.

Undervisningsmaterialet:

Materialet i Hvem er **DU** er beregnet til skolens mellemtrin; men bygger også på det, børnene har lært i det materiale, de har haft i de forudgående klasser, **DIG** og **MIG** og **QVIK**.

Det viser sig, at mistrivsel, manglende engagement og konfliktsituationer stadig dukker op i skoleforløbet – også på mellemtrinnet. Børn spejler sig stadig i de voksne, der omgiver dem og bruger det, de har mest fordel af. Disse spejlinger starter næsten fra fødslen og ændres kun af ændret voksenadfærd eller påvirkning af nye voksne. Det er derfor vigtigt, at vi voksne er bevidste om dette forbillede og er velovervejede i vore handlinger.

Dette mellemste materiale indbefatter også påvirkninger fra andre grupper i befolkningen og i andre situationer. Det vigtigste vedrørende Holdning og Handling er, at læreren sikrer sig en positiv kommunikation med dig som forældre om dit barns og klassens situation og de handlemuligheder, der er.

Målet med forløbet og materialet

- Hjælpe børn med at udvikle en positiv og social adfærd
- Hjælpe børn med en personlig udvikling
- Støtte hjem og skole i det generelle forebyggende arbejde m.h.t. vold, mobning og mistrivsel
- Give læreren et konkret metodisk værktøj, når det drejer sig om udvikling af klasse miljøet, som led i det forebyggende arbejde

Oversigt over materialet

Materialet kan frit kopieres.

Materialet er inddelt i 6 kapitler:

Kapitel 1: At komme i puberteten: Udfordringer, der venter

Kapitel 2: At opbygge selvtillid gennem bedre kommunikation

Kapitel 3: At lære mere om følelser: Værdsæt dig selv, lær selvdisciplin

Kapitel 4: Venner: Bedre forhold til kammeraterne

Kapitel 5: At styrke forholdet til familien

Kapitel 6: At lære at tænke kritisk for at kunne træffe beslutninger

Det er meningen, at lektionerne i disse 6 kapitler skal fordeles over årene 4.-6. klasse.

Til dig som forældre

Her er nogle udsagn, der kan støtte op om forløbet og have stor betydning for din forældrerolle:

Hvordan dit barn får selvtillid

Nedenstående tre punkter giver gode råd til dig som forældre om, hvorledes du aktivt kan styrke dit barns selvtillid.

1. *Følelsen af at kunne noget*

Før dit barn kan gøre noget, må barnet tro på, at han eller hun kan udføre det. Som forældre kan du opmuntre dit barn til at finde ud af, hvad han eller hun er god til og har succes med.

2. *Følelsen af at blive værdsat*

Som forældre er det en god ide, at du stiller relevante og opnåelige krav til dit barn. Du skal også huske at fortælle og rose dit barn, når noget lykkes for ham eller hende.

3. *Følelsen af at have ansvar.*

Som forældre kan du give dit barn ansvar, og efterhånden vil barnet under de rigtige omstændigheder selv tage ansvar. Dette kræver, at du som forældre øver barnet i at være ansvarlig, og at der er klare aftaler og spilleregler.

Kommunikationens muligheder

Nedenstående fem punkter giver dig som forældre gode råd til, hvorledes du kan bruge kommunikationen, både det verbale og nonverbale, som et positivt virkemiddel til dit barns udvikling.

1. *Indbyrdes forståelse.*

Af og til glemmer forældre, at det er de voksne, der fastsætter reglerne for familiens medlemmer. Børn og derfor også dit barn befinder sig nemlig bedst med klart definerede og rimelige opgaver.

2. *Det rigtige tidspunkt.*

Det er vanskeligt at placere kommunikation i et tidsskema. Hvornår kommunikationen foregår, kommer ind under begrebet ”kvalitetstid”.

Kommunikation skal foregå, når enten du eller dit barn har brug for det, eller når I aftaler et tidspunkt, der selvfølgelig skal overholdes.

3. *Forstå at lytte.*

At lytte er selvfølgelig at lægge ører til, men det er også at spørge ind til ting, der bliver sagt - altså at engagere sig.

4. *Lyt til sine følelser.*

Såvel voksne som børn har mange følelser involveret i de oplevelser, man har. Det er vigtigt, at man fornemmer sine følelser og opstiller sine forventninger til sig selv og til sine omgivelser. Du som forældre bør træne dit barn i at handle i forhold til sine følelser.

5. *Behov for berøring.*

Dit barn har behov for berøring. Måden, hvorpå man berører, afhænger bl.a. af alderen. Det er vigtigt, at du som forældrene selvfølgelig ikke overskrider dit barns grænser, men at du opfylder det behov dit barn har mere end dine egne behov.

Grænser, rammer, muligheder, konsekvenser og forventninger

Nedenstående giver gode råd til dig som forældre om, hvorledes du bedst muligt kan sætte grænser og rammer op for dit barn. Derudover indeholder det også elementer, du som forældre skal være opmærksom på, når du sætter disse grænser såsom, at det er vigtigt at forklare dit barn ordentligt om de konsekvenser, der kan opstå, hvis grænserne ikke bliver overholdt.

1. *Tal med dit barn om begreberne grænser og rammer.*

Dit barn har brug for at vide, hvilke forventninger du som forældre har til hans eller hendes handlinger. Det er derfor vigtigt, at du melder nogle forståelige grænser og rammer ud, indenfor hvilke dit barn har råderum.

2. *Tal med dit barn om, hvilke muligheder og konsekvenser tingene har.*

Når du udmelder grænser og rammer, vil der oftest være en dialog om muligheder og konsekvenser af dit barns handlinger. Som forældre skal du ikke udstede f.eks. trusler, som du ikke vil effektuere.

3. *Tal med dit barn om dine forventninger til ham eller hende.*

Det er meget vigtigt, at man som forældre tager sig tid til at forklare sit barn om de forventninger, man har, og også inddrager barnets meninger i aftaler.

4. *Lyt til dit barns forventninger.*

Når dit barn udtrykker sine forventninger, skal du som forældre selvfølgelig tage dig tid til at lytte til dem og evt. få yderligere forklaret, hvorfor barnet har disse forventninger. Som forældre er det vigtigt, at du fortæller dit barn, hvad du så vil gøre ved det.

5. *Dit barn har fordel af at have en holdning og foretage en aktiv handling.*

Vær kun glad, hvis dit barn har holdninger og meninger og handler, men glem ikke, at det er dig, der er den voksne – læremesteren.

6. *Der foretages altid valg – hvorfor ikke foretage dem selv.*

Forklar dit barn, at man hele tiden træffer valg. Hvis man ikke træffer et aktivt valg, vil andre træffe valg som måske har indflydelse på, at man ikke har truffet et valg. Gør det tydeligt for dit barn, at hvis man vil noget bestemt, er man nødt til at handle.

Forståelse af udsagn

Nedenstående indeholder forslag til, hvorledes du som forældre kan kommunikere med dit barn så barnet føler, at han eller hun bliver hørt på, men samtidig bevarer du din forælderrolle.

1. *Tal for det meste **MED** dit barn.*

Det er vigtigt, at du fører en tovejskommunikation med dit barn, så I opnår en klarhed om indholdet af det, der bliver sagt.

2. *Tal undertiden også **TIL** dit barn, når noget ikke er til diskussion.*

Undertiden kan der være situationer, hvor tingene ikke er til diskussion, og så må det gøres forståeligt for dit barn, at sådan er det. Men dette skal ske uden, at du hidser dig op.

3. *Tag det ansvar på dig, at du er den voksne og dermed i nogle tilfælde sætter rammerne.*

Du behøver ikke altid at indgå i en diskussion om løsninger, da visse afgørelser tilhører dig, da du er den voksne, og det er også dig, der tager konsekvenserne.

4. *Lyt til det, dit barn siger og prøv at forstå.*

Det er meget vigtigt, at du virkelig lytter til dit barn og prøver at forstå, hvad han eller hun har at sige – ellers må du spørge ind til det. At vi lever i en fortravlet verden rækker ikke ved, at når du har sat børn i verden, har du taget et ansvar på dig, og det er det vigtigste i mange år.

5. *Kram undertiden dit barn – alle har brug for berøring.*

Vis dit barn, at han eller hun er det kæreste øje, du har. ”Tag dit barn i favnen” en gang imellem og fortæl, hvor dejlig han eller hun er, og hvor stor pris, du sætter på ham eller hende.

Emnerne i undervisningsmaterialet

Kapitel 1: At komme i puberteten: Udfordringer, der venter

Nedenstående tre eksempler giver gode råd til dig som forældre om, hvordan du kan støtte dit barn når han eller hun når puberteten – selvstændighedsalderen. Samtidig giver de tre eksempler også gode råd til dig om, hvordan du kan hjælpe dit barn, så han eller hun er i stand til at træffe selvstændige beslutninger og kvalificerede valg.

1. Lad dit barn vide, at det er værdifuldt, uanset hvordan han eller hun end er.

Hvis dit barn oplever at blive værdsat, vil han eller hun vokse i troen på sig selv, og det er den bedste forudsætning for, at barnet er i stand til at træffe kvalificerede valg.

2. Giv dig tid til at tale med dit barn og lytte til, hvad han eller hun har at sige.

Det er vigtigt, at der er tid til at foretage sig noget sammen, og det er vigtigt, at dit barn får lov til at opleve noget, som barnet kan snakke om og som udvikler ham eller hende. Dit barn vil i denne periode af sit liv begynde at omstille sig til en mere voksenalder – en selvstændighedsalder. Det er en svær periode og kræver voksne, der deltager.

3. Lad barnet få og tage ansvar og omsorg.

Det er udviklende for dit barn at få ansvar og opgaver derhjemme, og hvis han eller hun tager ansvar, er det også let for dig at rose og opmuntre ham eller hende. På dette tidspunkt i dit barns liv er det nødvendigt, at han eller hun kan fungere udenfor de trygge rammer og også kan træffe selvstændige beslutninger.

Kapitel 2: At opbygge selvtillid gennem bedre kommunikation

I dette kapitel finder du måder, hvorpå du kan styrke dit barns selvtillid ved eksempelvis at stille opnåelige krav til barnet og opmuntre ham eller hende til at finde sin niche.

1. Følelsen af at kunne noget

Før dit barn kan gøre noget, må barnet tro på, at han eller hun kan udføre det. Som forældre kan man opmuntre sit barn til at finde ud af, hvad han eller hun er god til og har succes med.

2. Følelsen af at blive værdsat

Som forældre skal du stille relevante og opnåelige krav til dit barn. Du skal også huske at fortælle og rose dit barn, når han eller hun gennemfører noget.

3. Følelsen af at have et ansvar.

Det er en god ide, at du som forældre giver dit barn ansvar, da barnet efterhånden selv ville kunne tage ansvar under de rigtige omstændigheder. Dette kræver, at du øver dit barn i at være ansvarlig, og at der er klare aftaler og spilleregler.

Kapitel 3: At lære mere om følelser: Værdsætte sig selv og lære selvdisciplin

Nedenstående giver gode råd til, hvorledes du som forældre kan hjælpe dit barn med at styre og lytte til sine følelser. Derudover indeholder det også gode råd til, hvordan du forbedrer dit barns koncentrationsevne, hvilket kan have en positiv virkning på barnets skoleuddannelse.

1. Lytte til sine følelser.

Såvel voksne som børn har mange følelser involveret i de oplevelser, de har. Det er vigtigt, at man fornemmer sine følelser og opstiller sine forventninger til sig selv og til sine omgivelser. Som forældre bør du træne dit barn i at handle i forhold til sine følelser.

2. Dit barn har fordel af at have en holdning og foretage en aktiv handling.

Vær kun glad, hvis dit barn har holdninger og meninger og handler, men glem ikke, at det er dig, der er den voksne – læremesteren, der sætter rammerne.

3. *Lad barnet opøve sin koncentrationsevne.*

Det er en god ide, at lære dit barn at være opmærksom på det, der er vigtigst lige i situationen. Giv kun én besked eller meget få beskeder af gangen. Lad være med at ”spørge” barnet om at gøre noget, hvis det ikke er meningen, at der er en valgmulighed (hvad sker der, hvis barnet siger nej?). Det er bedre f.eks. at præcisere, at ”jeg vil gerne have, at du gør sådan”.

Kapitel 4: Venner: Bedre forhold til kammeraterne

Kapitlet giver dig gode råd til, hvorledes du aktivt kan være medvirkende til at forbedre forholdet mellem dit barn og hans eller hendes kammerater. Som forældre skal du være opmærksom på, at der ofte er forskel på drengenes og pigernes måde at have venner på. Pigerne er ofte mere intrigante end drengene og danner klier.

1. Det er vigtigt, at dit barn er til at regne med for kammeraterne.
2. Det er vigtigt, at dit barn kommunikerer tydeligt med kammeraterne og giver udtryk for sine holdninger og behov og vurderer kammeraternes behov.
3. Det er også vigtigt, at dit barn vurderer sine muligheder for at få egne behov opfyldt.
4. Derudover er det vigtigt, at vennerne kan lide at være sammen med dit barn, og at dit barn er noget for de andre.

Kapitel 5: At styrke forholdet til familien

Nedenstående giver gode råd til, hvorledes du som forældre kan være med til at forbedre forholdet mellem dig og dit barn og dermed også forbedre dit barns selvtillid. Husk på, du er forbilledet for dit barn og kærlighed og trygge rammer har stor betydning i dit barns liv.

1. *Lad dit barn vide, at det er værdifuldt, uanset hvordan han eller hun end er.*
Hvis dit barn oplever at blive værdsat, vil han eller hun vokse i troen på sig selv, og det er den bedste forudsætning for at få en god skolestart. Hvis dit barn bliver taget alvorligt vil han eller hun gøre sit bedste for at leve op til ”værdigheden”.
2. *Kram undertiden dit barn – han eller hun har brug for berøring.*
Vis dit barn, at han eller hun er det kæreste eje, du har. ”Tag barnet i favnen” en gang imellem og fortæl dit barn, hvor dejlig han eller hun er, og hvor stor pris, du sætter på personen. Det er naturligt og nødvendigt at have fysisk kontakt med hinanden i familien uden dog at overskride grænser.
3. *Dit barn har fordel af at have holdninger og foretage aktive handlinger.*
Vær kun glad, hvis dit barn har holdninger og meninger og handler, men glem ikke, at det er dig der er den voksne – læremesteren. Det forpligter nemlig at have sat et barn i verden. Du skal som forældre leve et liv, som dit barn kan spejle sig positivt i og du skal sørge for, at hjemmebasen har trygge rammer for dit barn.

Kapitel 6: At lære at tænke kritisk for at kunne træffe beslutninger

Kapitlet giver dig gode råd til, hvorledes du som forældre kan hjælpe dit barn med at blive i stand til at træffe beslutninger og håndtere både medgang og modgang i livet.

1. *Lad barnet opøve sin koncentrationsevne.*
En god ide er at lære dit barn at påtage sig noget ansvar og nogle opgaver, som han eller hun kan klare i forhold til sin udvikling. Og husk på: børn kan ofte mere, end forældrene tror. Når dit barn træffer beslutninger, er det selvfølgelig med baggrund i sin erfaring. En god ide er kun at give én besked og stille kun et spørgsmål af gangen.
2. *Giv dig tid til at tale med dit barn og lytte til, hvad han eller hun siger.*
Det er ikke altid, at dit barn henvender sig til dig for at få et svar. Dit barn har måske bare brug for at fortælle noget. Du skal stadig undertiden træffe afgørelser for dit barn – for han eller hun er stadig et barn og skal stadig lære. Det er derfor vigtigt, at dit barn ikke tager alvorlige beslutninger, da han eller hun ikke kan se konsekvenserne af dem.

3. *Lad barnet opleve både modgang og medgang.*

Det er vigtigt, at dit barn trænes i at have modgang uden at gå helt i stykker. I samværet med andre børn vil der komme modgang, og det skal han eller hun lære at takle rigtigt. Tilsvarende skal det være dejligt at have medgang, men uden at barnet hoverer.

4. *Læs og syng sammen med barnet.*

Det er meget vigtigt at du eller en anden læser for dit barn eller, at han eller hun selv læser. Derudover er det også en god ide at gøre dit barn nysgerrig, så det går på opdagelse. Lær dit barn sange, sanglege, rim og remser.

5. *Lad barnet opøve sin koncentrationsevne.*

Lær dit barn at være opmærksom på det, der er vigtigst lige i situationen. Giv kun én besked, eller få beskeder af gangen.

6. *Hold god kontakt med skolen.*

Det bedste, du som forældre kan gøre, er at vise dit barn, at du har en positiv holdning overfor skolen, og at du interesserer dig for, hvad der foregår.

Alle disse emner vil på sigt blive bragt på banen i forbindelse med klasseundervisningen, som dit barn vil få.

Vi håber, at materialet vil være medvirkende til, at der bliver et frugtbart samarbejde, trivsel og engagement i klassen og derhjemme.

Lions Quest Danmark