

13-11-2018



EN GUIDE TIL FORÆLDRE:
HVORDAN STØTTER OG OPMUNTRER
JEG MIT BARN, SÅ DET BEVARER LYSTEN
TIL AT LÆRE – HELE LIVET!

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Kære forældre

Denne pjece er blevet til i samarbejde mellem børnehave og skole. En udvidelse af vores første pjece omkring overgangen mellem børnehave og skole.

Vi vil gerne med denne pjece give jer nogle konkrete bud / værktøjer til hvordan I hjælper jeres barn, så de lærer de kompetencer, som de skal bruge hele livet.

I har som forældre en meget vigtig rolle, fordi mange kompetencer læres hjemme og ved at børnene iagttager forældrene. For eksempel hvordan forældre tackler frustrationer, taler om og med hinanden og udsætter egne behov.

De kompetencer er væsentlige resten af livet.

Forældre behøver ikke at kunne alle bogstave eller danmarkshistorien for at støtte op om den læring, der sker i daginstitutionen og skolen. Men forældrenes daglige støtte, opmuntring og nysgerrige spørgsmål til børnenes hverdag er afgørende vigtig for barnets egen lyst til at lære – hele livet!

De syv kompetencer:

- Robusthed
- Behovsudsættelse
- Nysgerrighed
- Vedholdenhed
- Automatisering
- Selvregulering/selvdisciplin
- Gode omgangsformer

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Robusthed

Robusthed drejer sig om at tåle udfordringer på forskellige niveauer. At man tåler egne og andres følelser.



Børn skal i opvæksten opleve forskellighed, så de er rustet til at begå sig i en kompleks verden. Barnet/den unge skal lære at håndtere modgang og problemer, og på den måde kan energien bruges til læring af nye kompetencer.

Robusthed trænes i et trykt fællesskab ved at udholde/klare små frustrationer, som det lille barn gradvis og naturligt støder på. Modstandskraft og styrke opnås således, når barnet møder passende små udfordringer.

Robusthed - 3-5 år



- At kunne tabe i spil
- At kunne få et nej til f.eks. en ekstra småkage, blive afvist i leg eller vente på det bliver ens tur
- At have evnen til selv at klare småproblemer i leg
- At have evnen til i de små situationer selv at stå ved egne holdninger og meninger
- At turde udfordre sig selv fysisk f.eks. ved at klatre op på et legestativ

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Primært eksempler for forældre

- Åbenhed om livsfaser: skilsmisse, død, alderdom osv.
- At barnets basale behov opfyldes: søvn, mad
- Gåture, cykle med forældre
- Sende barnet med andre hjem/legeaftaler
- Lære at tage ansvar for småopgaver, oprydning på værelset
- Selvstændighed: sko, tøj osv.
- Være alene i kortere perioder
- Skubbes ud over egne grænser: fx gå i bad
- Små pligter hjemme, rydde egen tallerken op efter aftensmad
- Forældre aldrig nedgøre, men forklare og beskrive

Robusthed - 6-9 år



- At man ikke er førstevalg i legen
- At tage ansvar for opgaver i familien f.eks. tømme opvaskemaskine, rydde op på værelset
- At kunne se egne styrker og at tåle, at andre er hurtigere til at lære at læse, spille fodbold, cykle på tohjulet cykel
- At være selvhjulpne f.eks. at holde styr på madpakke, gymnastiktøj og skoletasken
- At kunne puste luftmadrassen op selv, når man er på telttur med familien

Primært eksempler for forældre

- Lad dit barn cykle i skole
- Barnet skal selv bære sin skoletaske, samt sætte madkassen i køleskabet
- Lær dit barn at tage ansvar for små hjælpe-opgaver fx tømme opvaskemaskinen
- Spil spil sammen med sit barn, så barnet lærer at være en god taber og en god vinder
- Ros dit barn for at øve sig på det, som er svært. Fx når dit barn skal øve sig i at skrive bogstaver og det kaster blyanten fra sig i frustration og siger:
"Det kan jeg ikke finde ud af".

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Her skal du tage dit barn alvorligt. Fortæl dit barn, at det er træls ikke at være god til det og forklare at nogle gange er der ting der ikke lykkes.

Behovsudsættelse

Det helt lille barn er naturligt styret af sine behov.



Når barnet bliver mødt og får opfyldt sine grundlæggende behov som kontakt, omsorg, mad, søvn og stimulation, bliver det gradvist i stand til at udsætte sine behov en smule. Dette udvikles op gennem barndommen.

At kunne udsætte egne behov er nødvendigt for at kunne være i en læringssituation og indgå i en social relation. Læring skal forstås bredt, som noget der foregår hele tiden.

Behovsudsættelse - 3-5 år

- At vente på tur i spil og leg
- At kunne række fingeren op til samling – vente på tur
- At kunne vente med at spise, indtil der er sagt "værsgo"

Primært eksempler for forældre

- Vente på tur
- Bruge æggeuret derhjemme, stil tiden og det udløser det ønskede behov
- Taleliste fx ved aftenmadsbordet
- At kunne og turde sige nej og at det er okay at sige nej
- Pligter i hjemmet fx tømme opvaskemaskinen, kunne udløse et evt. ønske om et udtrykt behov

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Behovsudsættelse - 6-9 år



- At kunne følge en besked el. anvisning fra en voksen i en læringskontekst f.eks. påbegynde en opgave, når barnet umiddelbart er rettet mod leg
- At sige tak for gaven, inden den pakkes op
- At vente med at spise fredagsslik, til det bliver fredag aften

Primært eksempler for forældre

- Brætspil - behovsudsættelse når man venter på tur
- Tale med sine børn om, at der kan være forskellige behov i en søskendeflok
- Tale med sine børn om, at der kan være ventetid, men at barnet ikke er glemt
- Være til stede i samtalen med sine børn - være til stede i nuet og lære sine børn behovsudsættelse gennem samtale
- Vente på tur i en søskendeflok
- Tale efter tur ved måltider
- Lære at et nej er et NEJ
- Der er skal-opgaver, må-opgaver og kan-opgaver.
- Bordskik – fx at udsætte toiletbesøg under måltid og ikke tage telefonen

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Nysgerrighed

Nysgerrigheden er vigtig for at kunne fordybe sig.



Jo mere nysgerrig man er over længere tid, des mere kan man fordybe sig. Fordybelse handler om at blive udfordret ved at arbejde med emner, som man ikke kender i forvejen, eller dybere i emner, som man kun kender lidt til.

Nysgerrighed - 3-5 år



At understøtte barnet i at gå på opdagelse i verden og udtrykke sin nysgerrighed gennem sine sanser og krop f.eks. gennem oplevelser i naturen, f.eks. hvor hurtigt kan jeg køre på mooncar m.m.

At understøtte og stimulere spørgelysten og videbegæret

Primært eksempler for forældre

Når barnet viser interesse for et emne, er det vigtigt at sætte sig ned og lytte og spørge mere ind til interessen. For eksempel hvis der bages boller i køkkenet er det alle sanser der skal i spil, når barnet viser interesse. Forklare hvad gæren gør, lade barnet røre ved dejen, smage på den, og så videre. Hvis der bliver slået græs, så lade barnet gå med rundt, snakke om hvorfor græsset er blevet langt, hvor tingene kommer fra og lade snakken udvikle sig efter hvor barnet ønsker, at den bevæger sig hen. Hvis de finder nogle sten på vejen, så sætte sig ned og snakke om formen, farven osv.

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

- Tal - hoppe på et ben - hvor mange gange?
- Leg med sprog - lave røverhistorier
- Lave føle leg
- Læse for barnet og lave sjove rim og remser

Nysgerrighed for søskendeforhold. Barnet søger gennem sin nysgerrighed at finde ud af hvor grænserne går hos sine større søskende. Hvis jeg gør sådan og sådan, hvordan reagerer den store så.

Nysgerrighed på de sociale relationer, hvor det er vigtigt som forældre, at gå og støtte og udvide disse kompetencer hos sit barn. Forklare den yngste hvorfor den store reagerer, som han/hun gør, når den yngste gør sådan og sådan. Og være med til at udvikle forholdene.

Nysgerrighed - 6-9 år



- Viden om basale ting og familiekonstellationer er på plads
- Have basalt kendskab til tal og bogstaver
- Være nysgerrig på hvordan jeg indgår i fællesskabet
- Give udtryk for egne behov og samtidig lytte til andres behov

Nysgerrigheden er særligt rettet mod sociale relationer mere end det er indholdet i en leg. Konflikthåndtering vil ofte være et dagligt punkt i løbet af skoledagen.

Primært eksempler for forældre

- Turde lade barnet kede sig
- Vise åbenhed i forhold til alle typer spørgsmål
- Præsentere barnet for mangfoldigheder
- Præsentere barnet for forskellige rammer: Natur/kultur
- Skabe rum for barnets spørgsmål/samtale
- Hjælpe barnet med at finde svar/søge informationer og blive klogere sammen med barnet
- Opfordre barnet til deltagelse i fritidsaktiviteter
- Lade barnet møde forskellige typer af mennesker

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Vedholdenhed

Vedholdenhed og koncentration handler om at kunne fastholde opmærksomheden.



Her kommer behovsudsættelsen og robustheden bl.a. ind. Når man koncentrerer sig, lukker man både indre og ydre påvirkninger ude.

- For at være vedholdende må barnet/den unge kunne tåle modgang og frustrationer.

Vedholdenhed - 3-5 år



- At øve/træne til en bestemt færdighed er opnået fx at cykle
- At kunne tage tøj på selv
- At kunne lave en perleplade færdig
- At kunne blive i en dialog i et givet tidsrum

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Primært eksempler for forældre

Holde bordskik: Øve vedholdenhed, fællesskab/samvær, hygge.

Forældrene er den gode rollemodel, ved selv at blive siddende ved bordet med koncentration om familiens måltid, være med til at skabe god atmosfære, hvor familiemedlemmer fx skiftes til at fortælle. På denne måde øver børnehavebarnet vedholdenhed i et forventeligt tidsrum.

Vedholdenhed - 6-9 år



- At kunne blive i en aktivitet i længere tid
- At kunne læse en bog færdig
- At kunne feje hele klasselokalet
- At øve sig i at binde snørebånd indtil man kan binde dem selv

Primært eksempler for forældre

- Blive ved bordet til alle er færdige med at spise
- Lære, at man ikke må afbryde, men skal vente, til nogen har talt færdig
- Fortsætte en sportsaktivitet sæsonen ud
- Øve på en ting, man gerne ville kunne fx spille på et instrument

Inddrag barnet i husopgaver, som I kan lave sammen og sørge for, at de bliver gjort så færdige som muligt, inden der er nye aktiviteter. Fx Indkøb, hvor barnet skal finde bestemte varer. Havearbejde, hvor barnet har småopgaver. Oprydning af eget værelse, fodre kæledyr, osv. Ikke som straf, men for at signalere, at man er fælles om opgaverne i hjemmet, og ikke alle aktiviteter kan være lystbetonede, men man må gerne gøre det sjovt, hvis man kan.

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Bakke op om, at hjemmearbejde fra skole, skal laves som aftalt med skolen. Fx den daglige læsning, hvor man kan sætte sig med barnet og vise, at man tager sig tid til at gøre det færdigt, da det er vigtigt. Hvis man er usikker på, om man presser sit barn urimeligt, bør man tage en snak med læreren.

Automatisering

Gennem træning – at øve sig – opnås automatisering.



Jo mere et barn kommer i vanen med at øve og træne – og oplever succes med det – des mere energi og hjernekapacitet er der til ny læring.

Det kan både handle om motorik og færdigheder i bredere forstand. Automatiseringer giver barnet/den unge en tro på at kunne noget selv.

Automatisering - 3-5 år



- At kunne tage tøj af og på
- At kunne kravle ind og ud af bilen og spænde sig fast
- At kunne pille æg og mandariner
- At kunne sit eget navn, adresse og alder
- At kunne tælle, rime, remse og synge

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Primært eksempler for forældre

- Lade barnet hjælpe til med de praktiske gøremål f.eks. dække bord, rydde væk, smøre madpakke m.v.
- Lade barnet klare toiletbesøg selv (tørre sig, trække ud og vaske hænder).
- Lade barnet selv tage tøj af og på og i den rigtige rækkefølge – tøjet skal ikke være for udfordrende fx smækbukser.
- Sørge for at barnet selv kan åbne/lukke madpakken.
- Bruge symboler/navn på barnets ting så de nemt kan finde det.
- Læse bøger om bogstaver, rim og remser – gerne flere gange – og spille iPad med sit barn hvor det handler om fx bogstaver og tal.
- Som forældre skal man have god tid og tålmodighed til, at lade barnet udføre opgaverne selv. Og være bevidst om at man ikke tager over.

Automatisering - 6-9 år



- At skulle dække bord, tage af bordet, tømme opvaskemaskine
- At pakke egen skoletaske
- At binde snørebånd og flette
- At kunne cykle
- At kunne årstider, ugedage og måneder
- At kunne sit eget skoleskema

Primært eksempler for forældre

- Faste morgen- og eftermiddagsrutiner
- At være guide for sine børn, når der skal laves madpakker, tages bad osv.
- At der er rækkefølge i tingene
- At børnene selv KAN
- Pak tasken sammen med børnene
- Husk tålmodighed - ting tager tid - og sviner måske lidt

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

- Lær at tømme en opvaskemaskine (accepter at der kan ryge et glas, vis helt lavpraktisk, hvordan man gør)
- Kig på årstiderne - lær dit barn at tage stilling - hvad skal vi have på af tøj i dag og hvorfor gir det mening
- Sætte sko på plads, jakke på plads, tømme skoletaske for gammel madpakke, sætte ud i køkkenet, tage våde håndklæder og badetøj op af tasken så det ikke kommer til at lugte
- Cykle hjem fra SFO, være alene hjemme lidt, passe kæledyr, pakke taske ud, finde lektier frem og læse hver dag. Kigge på skema og ugeplan og pakke til næste dag. Øve sig i at huske svømmetøj, bøger til biblioteket, idrætstøj på bestemte dage. Om morgenen huske at pakke mad og drikke, cykle i skole.

Selvregulering/selvdisciplin



- Når børn og unge bliver fastholdt i at holde sig inden for nogle givne rammer og regler – daginstitutionens, skolen og hjemmets – vil de henad vejen forstå, at det hjælper dem i enhver læringsituation at blive inden for disse.

Selvregulering/selvdisciplin - 3-5 år

- At kunne tåle krav uden at bryde sammen
- At kunne sidde og spise med de andre i børnehaven og i familien
- At kunne vente til det bliver ens tur
- At tåle et nej
- At kunne klare at dele med andre uden at bryde sammen
- At kunne falde i søvn selv om aftenen
- At kunne sætte madkassen tilbage i køleskabet

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Primært eksempler for forældre

- At øve sit barn i regler for samspil med andre mennesker. Fx at vente på tur ved rutsjebanen.
- At barnet oplever, at der er tydelige og kærlige rammer omkring det, og at det gradvist får mere plads til at udfolde sig inden for disse rammer
- At barnet ikke kun bliver styret, men også gradvist lærer at styre sig selv i visse sammenhænge
- At barnet bliver mødt med positive forventninger til at det kan
- At barnet har mulighed for at lege med andre børn i trygge, kendte og mindre enheder
- At være en del af familien og det fælles måltid
- At barnet oplever at være en del af et familiefællesskab, hvor alle deltager
- At øve barnet i at være sammen med andre voksne, som barnet føler sig tryk hos
- At lade barnet opleve, at dets oplevelser og følelser bliver hørt, og at de voksne omkring støtter barnet i, hvordan det kan komme videre

Selvregulering/selvdisciplin - 6-9 år



- At kunne lade være med at afbryde når andre taler
- At kunne håndtere et nej fx at stoppe med at løbe på gangene i skolen
- At kunne tænke før det handler fx ved at lade være med at slå
- At kunne sidde stille og holde fokus i et givet tidsrum
- At komme ind i klassen når klokken ringer

Primært eksempler for forældre

- Øve sit barn i regler for samspil med andre mennesker. Fx at vente på tur ved rutsjebanen
- At barnet oplever, at der er tydelige og kærlige rammer omkring det, og at det gradvist får mere plads til at udfolde sig inden for disse rammer
- Øve at barnet ikke kun bliver styret men også gradvist lærer at styre sig selv i visse sammenhænge
- Møde barnet med positive forventninger til at det kan
- Give mulighed for at lege med andre børn i trygge, kendte og mindre enheder
- Øve barnet i at være sammen med andre voksne, som barnet føler sig tryk hos

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

- Lade barnet opleve, at dets oplevelser og følelser bliver hørt, og at de voksne omkring støtter barnet i, hvordan det kan komme videre

Gode omgangsformer

Gode omgangsformer og fornuftig og ordentlig kommunikation er grundlaget for alle fællesskaber og læringsituationer.

Det handler om respekt for hinanden – sådan helt grundlæggende.

Gode omgangsformer - 3-5 år



Eksempler på opgaver, normer og kommunikation, som kan trænes/øves:

- Små opgaver og pligter i hverdagen, der inviterer barnet ind som en del af fællesskabet fx at hjælpe med at rydde op på værelset, selv hænge tøj på plads, dække bord mv.
- Lære at følge spillereglerne i forskellige kontekster (f.eks. svømmehallen, legepladsen) eller i forskellige lege eller aktiviteter (f.eks. sanglege, spil mv.)
- Lære barnet at være opmærksomme på og hjælpe hinanden f.eks. hvis et barn falder og slår sig, hvis en bliver ked af det, hvis en ikke kan løse en opgave
- Lære barnet god skik f.eks. ikke bøvse og prutte ved bordet og ej slå andre
- Hjælpe barnet med ikke at sige grimme ting til andre
- Lære barnet almindelig god høflighed, samt en forståelse for, hvorfor det er meningsfuldt fx at sige: "Tak for mad"

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

Primært eksempler for forældre

- Øjenkontakt, at man ser på hinanden når man taler sammen
- Tale pænt til hinanden
- At hilse på hinanden
- Man råber ikke af hinanden
- Man hjælper hinanden, hvis nogen er ked af det
- Omsorg for hinanden
- Lytte når der er en der taler
- Vente på tur
- Opfordre sine børn til at lege med flere forskellige – invitere forskellige børn med hjem
- Ikke tale dårligt om de andre i børnehaven

Gode omgangsformer - 6-9 år



- Hjælpe barnet til en forståelse af at der skal være plads til at alle kan være med fx række hånden op, vente på tur, stå i kø, mv.
- Deltage aktivt og selvstændigt i fællesskabet fx være duks, have ansvarsområder.
- Lære barnet at kunne samarbejde selvstændigt fx i gruppearbejde
- Lære barnet at få en forståelse for, samt en accept af forskellighed, forskellige behov fx forståelse for, at andre børn har brug for at lære på en anden måde end en selv. En forståelse for, at ved at behandle alle forskelligt, så bliver de behandlet lige
- Hjælpe barnet i at have øje på både sig selv og andre i fællesskabet fx du har brug for det, og de andre har brug for det sådan – hvad gør vi

Primært eksempler for forældre

- Snak ikke om andre børn, forældre, personale foran dit barn
- Opfordrer dit barn til at lege/være sammen med flere forskellige
- Ved børnefødselsdage – inviter forældre til kaffe den sidste halve time

Syv kompetencer, som alle er meget vigtige for at opnå læring.

- Forældregruppen lave noget socialt uden børn, f.eks. mødretapas, fædrefodbold, forældrefest
- Forældre forventningsafklaring
- Tale pænt til og om hinanden – god omgangstone
- Sige "HEJ" og smile til alle (ikke kun kammeraterne)
- Acceptere hinandens forskelligheder – gruppefølelse
- Lære at der er plads til alle
- Lære at undskylde
- Forældre skal være gode til at hjælpe børnene med at skabe nye legerelationer
- Spørg ind til hvordan skoledagen er gået