

Hjælp til forældre

Hvordan skal jeg sige det til mit barns
institution eller skole?

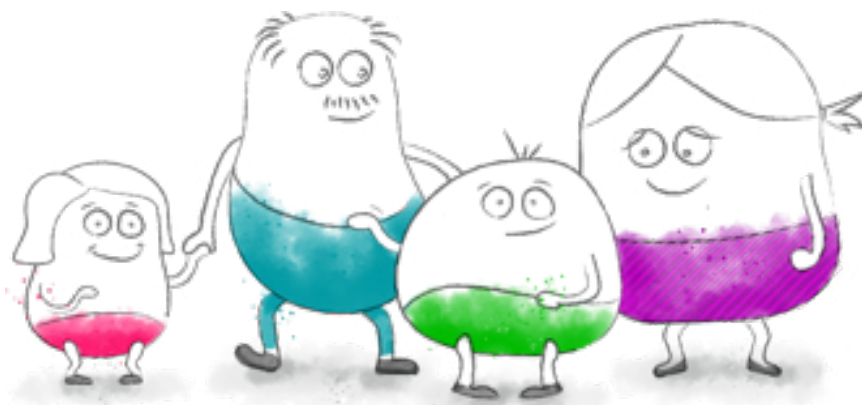


Fortæl dit barns skole eller institution om, hvordan det går derhjemme – og om de psykiske vanskeligheder, der fylder

Hvorfor skal jeg fortælle mit barns skole/institution om min familiesituation?

Vi ved, at børn kan tænke meget over det, der sker derhjemme – også selvom vi ikke tror det, og barnet ikke viser os det. Tanker og bekymringer om familien kan af og til fylde – også når barnet er i skole/institution, hvilket kan betyde, at der er mindre overskud til at deltage i aktiviteter og lege.

Det er en stor tryghed og støtte for børn, når én eller flere personer kender til situationen i dit barns liv – voksne, som kan forstå, hvis dit barn reagerer i det daglige, og som derfor kan give barnet ekstra støtte. Lærere og pædagoger er dygtige og vant til at drage omsorg for børn. Snak med lærere og pædagoger om, hvad der er bedst for netop dit barn.



Hvordan skal jeg sige det?

Fortæl at dit barn lige nu oplever, at der er noget, som fylder i familien, som du gerne vil dele med skolen/institutionen. Det er vigtigt for dig, at de voksne, som er tæt på dit barn, ved, hvad der foregår derhjemme, så skolen/institutionen kan støtte dit barn bedst muligt. Du ved, at det er rart for dit barn, at han/hun ikke pålægges ansvaret for at fortælle om det, der kan fylde derhjemme.

Du kan eksempelvis sige:

- Lige nu er jeg ramt af stress (eller indsæt anden årsag). Det betyder, at jeg lige nu ikke går på arbejde.
- Min stress (eller sygdom) betyder, at jeg ikke altid har så meget overskud og er træt (eller beskriv andre måder, det påvirker dit humør eller overskud på).
- Min datter/søn (eller indsæt navn) kan nogle gange mærke det ved, at jeg ikke altid kan koncentrere mig længe om at lege, deltage i aktiviteter eller i snakke, eller at jeg har brug for at hvile eller trække mig (beskriv hvordan det ser ud for jeres familie/dit barn).
- Hjemme hos os kalder vi min stress (eller andet) for: (Indsæt de ord, I bruger i familien, når I taler om det, der påvirker dig. Et ord, som dit barn kender – det kan eksempelvis være rod i mors/fars tanker og følelser). Det ord må I godt bruge, hvis I snakker med mit barn om det, der sker derhjemme.
- Mit barn ved, at jeg har fortalt dig/jer om det, der sker derhjemme. Og han/hun vil gerne, at du/I ved det (sig også, hvem der ellers må kende til jeres hjemmesituation i institutionen/skolen).
- Hvis noget bekymrer mit barn – eller er svært for ham/hende, så hjælper det, hvis... (beskriv hvad der hjælper dit barn – det kan eksempelvis være en pause, et kodeord, et kram eller andet).

Hvornår skal jeg sige det?

Det er aldrig for sent eller irrelevant at fortælle barnets vigtige voksne på skolen eller institutionen om det, som kan fylde derhjemme og påvirke barnets trivsel. Det er vigtigt, at du er tryk og har tid, når du skal fortælle om noget, som er vigtigt i din familie og for dit barn. Derfor er det en god idé at spørge om et møde eller aftale et telefonopkald, hvor både du og skolen/institutionen har god tid til at snakke og ikke bliver forstyrret. Hvis du er mere tryk ved at sende en besked, kan du også gøre det.

Hvem skal jeg kontakte?

Kontakt den på skolen eller i institutionen, som du eller dit barn har en kontakt og en god relation til. Det kan være klasselæreren eller stuepædagogen. Det kan også være en pædagogisk leder eller en trivselsmedarbejder. Hvis du mangler information på den, du skal kontakte, så finder du en oversigt over de ansatte på skolens eller institutionens hjemmeside – eller spørg på skolens kontor, som kan hjælpe dig videre