

### SHT 3: Introduksjon av Helseopplysningsbrev.

Vår hovedoppgave som helsesykepleiere er å fremme helse og forebygge sykdom, og helseopplysning er en svært viktig del av det universalforebyggende arbeidet vårt. I år kommer Skolehelsetjenesten ved Tonsenhagen skole til å sende ut brev per Skolemelding ca annenhver uke. Vi kaller brevene "SHT: Helseopplysning". Brevene sendes til alle voksne som er involvert i barnas skoleliv – dvs foreldre, lærere, assistenter, spesialpedagoger, miljøterapeuter og skolens ledelse. Vi har de siste årene sett en økning i henvendelser fra de voksne rundt barna, og mange lurer på mye av det samme; hvordan sette gode grenser/rammer, hvordan håndtere sinneutbrudd og uro, hvordan hjelpe redde, engstelige eller skoleleie barn, kosthold, skjermbruk/-tid, og mye mer. Samtalene vi har med voksne rundt barna dreier seg mye om det vi har valgt å ta med i disse brevene.

Vi har samlet noe av det forskning viser er viktig kunnskap og forståelse å inneha i møte med både egne og andres barn. Vi har forsøkt å lage en rød tråd gjennom brevene: Det er vi voksne som har det fulle og hele ansvaret for samspillet og relasjonen mellom voksen og barn, og for å være gode forbilder og veiledere for barna våre. Og det er vi voksne som må tilegne oss kunnskapen og gjøre jobben som kreves for å gjøre barna våre stand til å bli robuste, trygge voksne.

Brevene inneholder noe tekst og noen videosnutter, samt lenker til nettsteder og referanser til bøker og fagartikler – for de som ønsker å lese mer. Vi anbefaler det på det sterkeste, da vi i disse brevene ikke har anledning til å gå i dybden.

Vi ønsker at dere tar dere tiden til å lese brevene og se videosnittene. Dersom dere har spørsmål, innspill eller tilbakemeldinger – ta gjerne kontakt.

[Barnets utvikling - barneskolen - vennskap og følelser | Hedvig Montgomery | Foreldrehverdag](#)



[Barnets utvikling - barneskolen - selvstendighet | Hedvig Montgomery | Foreldrehverdag](#)



## 10 FORELDREVETTREGLER

1. La barnet protestere uten å føle deg avvist
2. Vent ikke at barnet alltid skal være blid og glad
3. Gi ikke etter overfor barnet bare for å unngå bråk
4. La barnet føle at det er viktig
5. Vær sannferdig overfor barnet
6. Hold avtaler med barnet
7. Skrem ikke barnet unødige
8. Le med og ikke av barnet
9. Husk å rose barnet ditt
10. Husk at du er et forbilde for barnet



[WWW.VFB.NO](http://WWW.VFB.NO)

