



## ***Til føresette i lustrabarnehagane og lustraskulen***

### **Råd og ressursar i koronasituasjonen**

Tida etter 12. mars har vore veldig spesiell med stengde barnehagar og skular og heimekontor for svært mange føresette. Styresmaktene har no vedteke at barnehagane og skulane vert stengde til og med 13. april og at perioden kan verta forlenga.

Koronapandemien har skapt mykje usikkerheit og uro, den sosiale omgangen er gjerne avgrensa til næraste familie, og foreldre og barn er no tett på kvarandre mest heile døgeret. Inntrykket er at familiare og tilsette prøver å gjera det beste ut av situasjonen. Til dømes er det utruleg kor fort skulane har snudd seg om til ein digital skulekvardag med bruk av Teams og andre digitale verktøy. Nedanfor er det samla nokre aktuelle lenker og kontaktinformasjon til ulike lokale hjelpetenester. På neste side finn de nokre råd om korleis me som vaksne kan takla denne nye situasjonen, korleis prata med barna i tillegg til informasjon om bruken av digitale kommunikasjonsformer i skulen.

#### **Aktuelle lenker til gode informasjonskjelder om spørsmål knytt til koronasituasjonen:**

- Trygge råd til foreldre i koronakvardagen – Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet:  
[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)
- Råd om korona til foreldre, barn og unge frå – Helsedirektoratet/helsenorge.no:  
<https://helsenorge.no/koronavirus/barn-og-gravide>
- Utdanningsdirektoratet si side om stengde barnehagar og skular – reglar og råd:  
<https://www.udir.no/korona>

#### **Kontaktinformasjon til lokale hjelpetenester**

**Lokal koronatelefon** open kvardagar kl. 08.00 – 15.30: **902 87 512**

Du kan senda spørsmål til e-postadresse [korona@luster.kommune.no](mailto:korona@luster.kommune.no)

**Helsestasjonen:** Helsesjukepleiarar er tilgjengelege for spørsmål frå føresette, elevar og personale på dagtid på telefon **57 68 56 05** eller på den enkelte sin jobbtelefon. Jordmor er også tilgjengeleg i kontortida på telefon **915 51 273**. Er det spørsmål om fysioterapi i barnehage og skule, kan fysioterapeut nåast på telefon **478 08 961**.

**Sogn barnevern:** Tlf. dagtid: 975 06 095. Vakttelefon utanom ordinær arbeidstid: **400 22 988**. Foreldre kan sjølve ta kontakt med barnevernstenesta for råd og rettleiing utan at det vert oppretta sak. Barnevernet oppmodar om låg terskel for å ta kontakt.

**Psykisk helseteam for vaksne:** Telefon i kontortida **57 68 56 34**. Dette er kommunen sitt gratis lågterskeltilbod, og psykisk helseteam kan kontaktast direkte utan tilvising frå lege.

## Ein ny kvardag

Det er ein ny kvardag der me alle lyt følgja reglar og restriksjonar for å hindra smitte av koronaviruset. Her i Luster er det mange barnehageforeldre som har teke foreldre-rådgjevingskurset COS (Circle of Security – tryggleikssirkelen). Sentralt i dette kurset er det nokre omgrep som kan vera gode retningsgjevarar for oss i utfordringa me står overfor: Større, sterkare, klokare og gode.

### Større

Vaksne har ansvar for å laga ein tydeleg struktur for dagen. Fortset med dei daglege rutinane, det er lurt med ein dagsplan for skule, heimekontor, når ein et, frisk luft og turar til faste tider, nok søvn til både barn og vaksne. Leik med barna kvar dag, gjerne leike- eller spelaktivitetar der de kan samarbeida.

### Sterkare

I denne situasjonen med koronapandemi kan barnet ditt verta lei seg eller kanskje verta redd. Då bør ikkje me som vaksne verta like lei oss eller like redde. Dess meir medvitne me som vaksne er om eigne reaksjonar og kjensler, dess betre kan me hjelpa barna våre og andre familiemedlemer. Redd Barna har på sine nettsider seks tips om korleis me kan snakka med barna om koronaviruset:

- 1 *Bruk barnet sitt språk når du snakkar om koronaviruset*
- 2 *Ver med og trygg barna*
- 3 *Ver open og ærleg om det som skjer*
- 4 *Tenk på korleis du ordlegg deg framfor barna*
- 5 *Gje barna håp*
- 6 *Snakk om kva barna sjølve kan gjera*

Les meir utfyllande om desse seks tipsa her:

<https://www.reddbarna.no/6-tips-til-hvordan-du-kan-snakke-med-barn-om-korona>

### Klokare

Som føresette og vaksne har me eit ansvar for å vurdera kva som er dei beste vala for barna våre, både på kort og lang sikt. Ta kloke avgjerdsler med utgangspunkt i informasjon og råd frå styresmaktene. Gjennom fjernsyn, aviser, nettsider, Facebook og andre sosiale medium vert me bombarderte med informasjon. Tenk gjennom kor mykje informasjon barnet ditt toler og kor mykje informasjon me som vaksne bør ta inn. Kanskje kan det vera lurt å avgrensa inntrykka ved å slå av PC, TV eller radio og dempa nyheitstrykket innimellom.

### God

Å vera god i denne samanhengen dreier seg om å vera raus og forståingsfull for det barnet meiner og føler. Som vaksne bør me vera nysgjerrige og visa forståing for det barnet formidlar, men samstundes kunne setja grenser. Me kan visa godheit i form av handlingar, men det å visa varme og omsut gjennom kroppsspråk og stemmebruk er også viktig. Lange dagar heime gjev både barn og vaksne mykje trening i tolmod. Snakk med barna om korleis de kan samarbeida for at dei skal få gjort skulearbeidet sitt og for at du som vaksen skal få gjort dine oppgåver på heimekontoret. Avtalar og forventningar førebyggjer kjefting. Det å vera ein god vaksen skapar tillit som igjen fremjer samarbeid.

### **Om elevbruk av digitale kommunikasjonsformer**

Skulane i Luster har aktivert tenester som opnar for fildeling, innlevering og videoundervisning i tillegg til chat/lyd/videosamtalar mellom lærar og elev. Dette gjer at det også er mogleg for elevane å bruka desse kommunikasjonsmidla for å nå kvarandre og andre barn og vaksne ved skulen. Merk at dette er ein avgrensa og ikkje-anonym tilgang som er aktivert for å sikra god kommunikasjon no i denne ekstraordinære situasjonen.

Datatilsynet understreker på sine nettsider at dette ikkje er tida for ei streng handheving av personvernregelverket. Den overordna budskapet er at me alle syner litt smidigheit i denne kriseperioden: <https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/korona/stengte-skoler-og-digitale-hjelpemidler/>

Det er viktig at de som føresette snakkar med barna dykkar om bruken av desse kommunikasjons-verktøya. Skulen har ikkje høve til å utøva kontroll med dette ved heimeundervisning, så det er difor ekstra viktig at de som føresette følgjer opp dette og sikrar at kvart einskild barn klarar å ha ei god digital framferd. Utifrå erfaringane våre er det lite digital mobbing i Luster, men som vaksne lyt me vera merksame på at mobbing kan førekoma. Snakk med barnet ditt om dette. Ved spørsmål kan de kontakta skulen. De kan lese gode råd til føresette her: [https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/Barn og sosiale medier](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Skolebarn/Barn_og_sociale_medier)

**Det er viktig å sjå det store perspektivet. Perioden med stengde barnehagar og skular vil gå over. Tilsette i oppvekstsektoren gler seg til barna og elevane er attende i barnehage og skule. Ver rause og ha tolmod!**

