

FORELDRESKAP I ET NYTT LAND

Det å være forelder til et barn er ikke alltid lett. Plutselig har du ansvaret for et annet menneske. Det å være foreldre i et land hvor man selv ikke har vokst opp kan gjøre det enda vanskeligere. I denne Doavisa har vi prøvd å samle nyttig informasjon til deg som er forelder i et nytt land.



PRAKTISK ORDLISTE

- ord det er kjekt å vite om når man er forelder i Norge

Helsestasjon: Helsestasjon er et kontor i hver kommune hvor det jobber helsesykepleiere og leger.

- Foreldre kan ta kontakt med helsestasjonen når man har spørsmål eller noe ikke er greit
- Helsestasjonen er gratis for alle
- Tannlege er gratis for barn, helsestasjonen kan hjelpe dere å få time

Aktiviteter: Mange barn og unge deltar i aktiviteter på fritiden. Eksempler på aktiviteter: fotball, håndball, ski, turn, dans, musikk og karate. Jenter deltar like mye som gutter.



Når du har barn på aktiviteter:

- Finn informasjon om aktiviteten. Spør lærer eller en annen forelder.
- Vær med på trening.
- Sjekk ut hva som trengs av utstyr

Dugnad: Dugnad betyr at man møtes og gjør et felles arbeid uten betaling.

- I Norge er det ofte dugnad. Både i barnehage, skole, aktiviteter og i nabolag er det dugnad.
- Husk at det er bruk for alle på dugnad og det er ofte et godt sted å bli kjent med andre foreldre og lære mer norsk.

Skole: Alle barn i Norge skal få et likeverdig opplæringstilbud, uavhengig av hvor de bor, og hva foreldrene tjener. Noen tips når du har barn som går på skole:

- Skolen forventer at foreldrene følger opp barnas skolegang.
- Få barna på plass til rett tid
- Se til at barna gjør leksene. Engasjer deg i skolen
- Det er lurt å sjekke hvilke apper skolen bruker

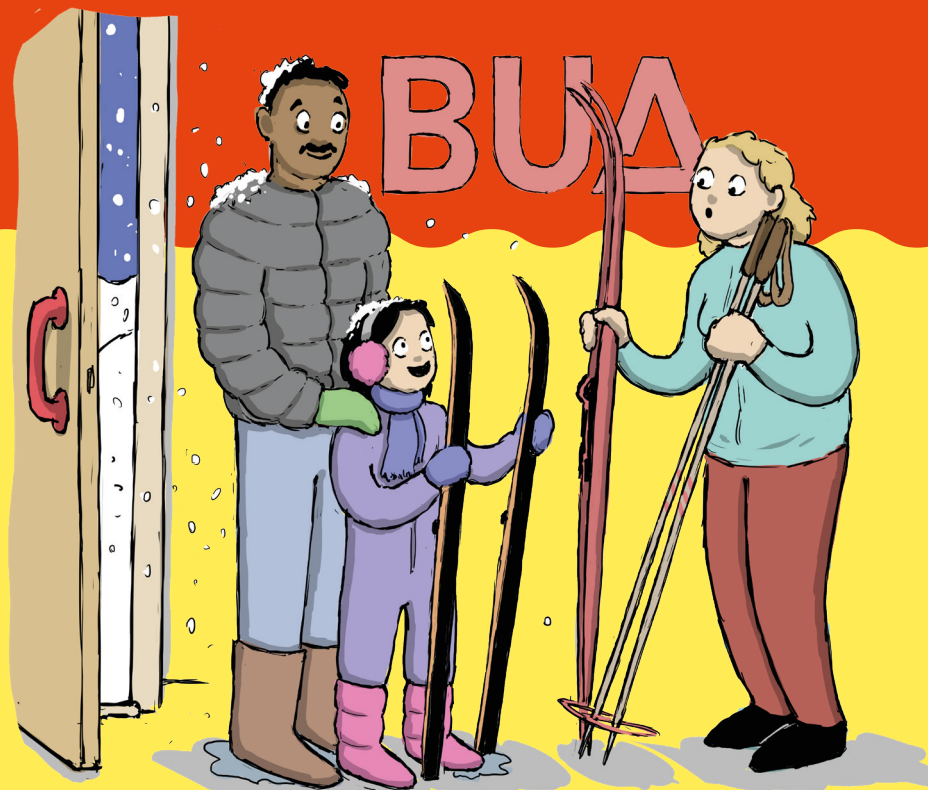
- NOEN TIPS PÅ VEIEN -

BARNEOPPDRAGELSE:

- Spør om du lurer på noe. Ingen foreldre vet alt.
- Gi tydelige beskjeder. Og hold på den beskjeden du har gitt. Har du sagt nei til for eksempel godteri, bør du ikke ombestemme deg og si ja etterpå.
- Ha øyekontakt med barnet når du gir en beskjed.
- Gjenta beskjeden flere ganger.
- Snakk rolig.
- Hør på barnet ditt.
- Gi mye ros. Ikke vær redd for å bestemme. Barn liker å vite hva som er lov, men de må forstå hvorfor og hva du ønsker at barnet skal gjøre.
- Stol på at det du gjør er bra - du er en god forelder!

HVIS DU HAR UNGDOM I HUSET:

- Snakk med andre foreldre. Hva gjør de og hvilke regler har de for sine ungdommer.
- Lag gode avtaler med din ungdom. Vær enige om innetid, spilletid og utetid.
- Spør hvor ungdommen din er og hvem de er med. Inviter ungdommene hjem og bli kjent med vennene.



- Spør om foreldrene i klassen har en gruppe på Facebook. Her kommer det ofte nyttig info
- Vær med på det som skjer i klassen. Foreldremøter, klassetreff og bursdager.
- Matpakke - I Norge har barna med matpakke på skolen. Mange har med brødskive og frukt, men det kan og være annen mat.

Utstyr til barna: Norge er et land med mange årstider som krever forskjellig klær og utstyr. Mange foreldre i Norge kjøper derfor mye brukt. Her kan du kjøpe bruk eller lånet: BUA, Finn, Tise, kjøp og salg grupper på Facebook og på brukbutikker som for eksempel Fretex.

Voksne for barn: Ideell organisasjon som tilbyr råd og tips til foreldre om tema som følelser, samlivsbrudd og flerkulturell oppvekst. De har også en foreldrestøttelinje på polsk, russisk og litauisk til østeuropeiske foreldre. Foreldrestøttelinjen - Voksne for Barn (vfb.no)

Helsestasjonen: Det er bare å ta kontakt med en helsestasjon i ditt nærområde dersom du har spørsmål. Du trenger ikke å vente til du har time.

Foreldresupport: En gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner med barn under 18 år, som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen. Åpen hele døgnet, alle dager, året rundt.