



2023-08-17 11:13 CEST

Rädda Barnen vägleder föräldrar: 5 tips för en smidigare skolstart

Medan vissa barn räknar ner dagarna tills skolan börjar efter lovet, finns det andra som känner sig nervösa eller oroliga. Här tipsar Rädda Barnens psykolog Linnea Säll Kasheshi om hur du som vuxen kan göra skolstarten så smidig som möjligt.

Att komma tillbaka till skolan efter ett långt lov är förknippat med många olika känslor. Även om man kanske ser fram emot att träffa kompisar och lärare igen, kan det finnas andra saker som gör att återgången känns pirrig eller rentav jobbig.

– Alla barn är unika. Det är inte ovanligt att känna viss anspänning inför skolstart och de barn som är oroliga kan behöva mer stöttning, säger Linnea. Därför är det ofta en god idé att förbereda sig tillsammans med sitt barn, både praktiskt och känslomässigt.

Psykologens tips

Som stöd på vägen mot en bättre skolstart har Linnea samlat fem värdefulla tips.

1. Hjälp till med praktiska förberedelser

Någon vecka innan skolstart är det bra att börja komma in i rutiner igen. Till exempel genom att ställa väckarklockan på morgonen och lägga sig tidigare på kvällen. Passa också på att ordna med allt praktiskt som behövs, som att göra skolväskan redo. Även äldre barn kan behöva stöttning i den här typen av förberedelser. Som stöd på vägen mot en bättre skolstart har Linnea samlat fem värdefulla tips.

2. Ge känslomässigt stöd

Inför skolstart är det många känslor i luften; alltifrån pirr och glädje till nervositet och oro. Som vuxen är det viktigt att vara lyhörd inför hur just ens eget barn känner sig. Är barnet oroligt kan det vara bra att prata om att många upplever samma sak – även vuxna som ska gå tillbaka till jobbet efter semestern. Det kan dessutom finnas något positivt i nervositet; kanske nyfikenhet och förväntan?

3. Öppna upp för samtal

Öppna gärna upp för samtal vid olika tillfällen. Vilka förväntningar har ditt barn inför skolstarten? Vad känns svårt eller extra spännande? Lyssna in och låt barnet leda. Samtalen kan ge ledtrådar om vad du som vuxen kan behöva vara observant på.

4. Hitta lösningar

Stötta i det som känns utmanande för just ditt barn. Kanske kan det vara aktuellt att ta kontakt med skolan för att hitta lösningar som gör återgången så bra som möjligt – till exempel att någon trygg person möter upp första skoldagen. Att träffa läraren eller annan personal på skolan innan terminen startar kan också vara lugnande för barnet.

5. Visa en positiv inställning till skolan

Den inställning du har till skolan påverkar också barnet. Försök vara en förebild genom att visa intresse och nyfikenhet inför terminsstarten. Prata om de roliga sakerna som väntar. Peppa och uppmuntra – utan att förminska

barnets eventuella negativa känslor eller oro. Då är det större chans att barnet vågar berätta om något inte känns bra.

Här kommer mer pepp och tips direkt riktade till barn:

Vår webb för barn Lilla RB

<https://lilla.raddabarnen.se/kanslor/skolstart>Tiktok:

<https://vm.tiktok.com/ZGJpgf6wB/>

[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33