



2025-08-19 11:15 CEST

Rädda Barnens råd till föräldrar: Så stöttar du ditt barn vid skolstart

Nu börjar snart skolan igen, och alla barn upplever det olika. Vissa barn räknar ner dagarna, medan andra är oroliga och till och med ångestfyllda. Som ett stöd på vägen för en bättre start har därför Rädda Barnen samlat fem tips.

Att komma tillbaka till skolan efter ett långt lov kan vara 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 det känns nervöst eller rentav jobbigt att återvända.

- Det är vanligt att vara lite nervös och spänd inför skolstart och då kan vi vuxna behöva hjälpa till. Det är bra att vuxna och barn förbereder sig tillsammans både med det praktiska och det känslomässiga, säger Anna Vikgren, psykolog på Rädda Barnen.

Annas fem 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 alarm på morgonen och lägga sig tidigare på kvällen. Passa också på att ordna med allt praktiskt som behövs, som att göra skolväskan redo och då gärna tillsammans med ditt barn. Även äldre barn kan behöva stöttning i den här typen av förberedelser.

2. Ge känslomässigt stöd

Inför skolstart är det många känslor i luften; alltifrån pirr och nyfikenhet 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. Prata om skolan och hur det känns

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. Ibland räcker det att lyssna och bekräfta, och ibland behöver lösningar komma till. Kanske kan det vara aktuellt att ta kontakt med skolan för att förbereda genom att till exempel någon trygg person möter upp första skoldagen. Att träffa läraren eller annan personal på skolan innan terminen startar kan också vara lugnande för barnet. Vissa barn kan behöva veta mer i detalj om vad som ska

ske på skolan de där första dagarna.

5. Visa en positiv inställning till skolan

Den inställning du har till skolan påverkar också ditt barn. 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.

[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



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85