



Strategier inför skolstart

Efter ett långt sommarlov kan det kännas både främmande och skapa oro för att börja skolan igen. Vi har samlat våra erfarenheter och tips på strategier för att få en lättare övergång till vardagen efter sommarlovet.

För en del är det första gången. Några ska tillbaka till den gamla skolan som inte var så kul innan sommarlovet. Andra börjar en ny skola och behöver åka kollektivt för första gången. Oavsett så det värt att förbereda det man kan förbereda.

Vända tillbaka dygnet

Under sommaren är vi många som släpper på rutinerna och lever kanske mer i nuet. Vi sover längre och äter på andra tider mm. När ledigheten går mot sitt slut ska vi tillbaka till vardagen igen och rutinerna ska återupptas. Här är såklart alla olika. I en del familjer drar man i gång med vardagen utan förberedelse och det brukar gå bra ändå. Andra vill börja få in rutiner igen någon eller några veckor innan skolan startar.



Hur brukar det vara hos dig?

Fundera på andra lov/ledigheter och ta med det som fungerat bra och försöka att förbättra det som inte fungerat. Att "vända på dygnet" är en sådan sak som många tänker olika i kring.

En del vill att dygnsrytmen ska vara tillbaka till det normala, innan skolstart. Andra tycker att det blir så mycket bråk och tjafs att det inte är värt det. Tids nog så har barnet/ungdomen vänt tillbaka dygnet.

Tips! Fundera på om ditt barn får tillräckligt med sömn? Om inte diskutera hur den kan ökas.

Mellanmål/snacks är bra att ha hemma för att skicka med barnet om inte frukosten blir så stor. Många barn tycker inte om att äta direkt när de vaknar! Kolla med skolan vad som gäller angående allergier.

Förbered mentalt

Börja prata om skolan i positiv anda, om att det ska bli roligt att träffa klasskompisar och mentorer igen. Om barnet/tonåringen uttrycker oro, försök utreda vad det handlar om och prata om det tillsammans med barnen. Försök att få till en promenad eller en biltur där ni är bredvid varandra (det brukar underlätta dialog) och fråga ditt barn eller din tonåring hur skolstarten känns.

Tips! Kanske finns det möjlighet att ta hjälp av någon annan vuxen i barnets närhet. Någon som hem känner sig trygg med. Ibland är det lättare att prata med en annan vuxen än en förälder. Ett annat alternativ kan vara att chatta eller sms:a, använd det som fungerar!



Förberedelse

Vilka frågor tror du att ditt barn har? Försök att ta reda på det! För att kunna hjälpa är det bra att gräva lite, i vad man tror oroar. Att få ur våra barn och ungdomar vad som oroar dem är inte alltid helt enkelt. Om ni haft svårigheter terminerna innan - hur känner hen för den här skolstarten? Vad oroar? Vad känns hoppfullt?

Försök att hålla en vänlig ton med ett lagom nyfiskt förhållningssätt. Värdera inte det som sägs, notera bara och repetera tillbaka "så du tycker att det känns värdelöst att börja skolan igen eftersom det inte funkade förra terminen?".

Bekräfta hens åsikter och visa att du förstår att det har varit svårt. Att det inte är konstigt om hen känner motstånd inför skolstarten. Fråga även vad som har fungerat bra det är viktigt att inte bara fokusera på det negativa. Prova om det går att ställa frågor som "Hur önskar du att skolan vara om du fick bestämma?" Eller "Vad skulle du behöva för att få det att funka?".

Döm inga svar oavsett hur hårda de låter. Ditt uppdrag är bara att få din tonåring att prata och dela sina tankar med dig. Ju mer du vet om det som är svårt desto bättre underlag har du för att kunna föra en dialog med skolan.

Om inte oron går över eller om den är så pass stor att barnet inte vill gå till skolan. Ta kontakt med skolan och ta fram hur ni ska avdramatisera den första dagen. Ofta handlar det om en förväntansoro som går över bara man är på plats.

Tips! Läs gärna om de sju frågorna på internet.



Träna på att ta sig till skolan

Även om skolan ligger nära kan det vara skönt att testa att gå skolvägen och känna att man har koll. En del kanske behöver åka kollektivt till skolan och göra byten och det kan ta sin lilla tid.

Hur gör man när man åker buss? Vad gör man med busskortet? Var ska jag sitta? När ska man gå av? Vad heter hållplatsen innan? Finns det en kompis/syskon att åka med?

Ett sätt att arbeta med detta är att ta bilder med mobilen för att få ett visuellt stöd. Både när det gäller själva förloppet, ta bild på, tidtabell busshållplatsen och bussen. Det är kanske inte så lätt att komma ihåg vilket nummer bussen har och då kan en bild på den buss man ska åka vara till stor hjälp. Försök att göra en mini-kartläggning över det du tror att ni behöver träna och förbereda!

Tips! Kolla om bussen, spårvagnen har bytt namn eller har ändrat rutt.

Kommunikation med skolan

Att ha en bra relation med skolan är viktigt. Om du byter skolan eller kommer till en ny är det viktigt att ta kontakt med mentor/elevhälsa för att informera om eventuell diagnos eller svårigheter.

Ett bra sätt är att skapa en gemensam målbild av ambitionsnivå (barnets inte ditt som förälder), styrkor och svagheter mellan hem och skola. Överensstämmer bilden, ser ni samma styrkor och svagheter?

Dela information

Har alla lärare samma information om ditt barns behov? Följer de logopedens/specialpedagogen rekommendationer? Vilka överenskommelser ska du ha med skolan? Hur ofta vill du ha återkoppling? Hur ofta ska ni ha möten och på vilket sätt? Hur samlar du dokumentationen som rör ditt barn? Pratar du om skola i neutrala eller positiva termer? Detta är bara några frågor som kan vara till hjälp.

Tips! Använd gärna checklisten för stadieövergångar



Inköp av kläder och saker inför skolstart

Förbered ytterligare genom att inhandla saker som kan behövas tillsammans. Beroende på barnets ålder kan de delta olika mycket, men försök ändå göra det till en speciell grej. Även om det innebär att ge tonåringen pengar till att köpa sin egen kalender.

Barn i de yngre årskurserna och de som går på fritids kanske behöver uppdatera sina regnkläder och stövlar? Konstigt nog verkar de alltid vara för små när första utflykten kommer i september.

Tips! Små barn växer fort och det kan kännas dyrt att behöva köpa allt nytt samtidigt. Håll utkik på sociala medier om det finns möjlighet att byta med någon alternativt köpa begagna.

Ordning och reda

Att i god tid innan skolstart ordnat med mappar, pennor, kalender och kanske några nya anteckningsblock brukar vara en bra början.

Det kan också vara bra att i förhand diskutera läxläsningen. Att avsätta lite tid varje dag och planera hur man kan dela upp läxorna brukar vara ett bra sätt.

Tips! Ofta erbjuds läxhjälp i skolan, var inte rädd för att ta vara på den hjälpen. Under den studietiden kan det också erbjudas hjälp med att planera och dela upp uppgifter.