



2022-08-22 13:32 CEST

När skolstart ger oro hos barn- Rädda Barnen tipsar föräldrar hur de kan agera

Det är inte ovanligt att känna viss anspänning inför skolstart och de barn som är oroliga kan behöva mer stöttning. Rädda Barnens psykolog Hanna Thermaenius tipsar om hur du som vuxen kan göra skolstarten så smidig som möjligt, och förbereda sig tillsammans med sitt barn, både praktiskt och känslomässigt.

Att komma tillbaka till skolan efter ett långt sommarlov 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. Det finns t ex barn som oroar sig för att de känner sig ensamma eller stressade i skolan.

Barn trivs i skolan av många olika anledningar: de gillar sina vänner, har kul på rasterna, får tillgång till trygga vuxna, och lär sig nya saker. På samma sätt kan barn vantrivas av dessa anledningar: de känner sig ensamma och har inget att göra på rasterna, de känner att skoluppgifterna är på en för lätt eller svår nivå, alternativt upplever att vuxna inte är tillgängliga, säger Hanna Thermaenius, psykolog på Rädda Barnen.

Rädda Barnen möter också många barn vars föräldrar inte har tid, råd eller möjlighet att ta semester och hitta på aktiviteter. Då kan även frågan om vad de har gjort på lovet skapa en oro.

- Vi behöver tänka på att barn kan ha haft väldigt olika upplevelse av sommarlovet. Många barn oroar sig vad det ska svara på frågan vad de har gjort på lovet. Här behöver vuxna i skolan tänka till och ha med i beräkningen, att inte alla barn kommer tillbaka påfyllda med nya roliga erfarenheter, fortsätter Hanna Thermaenius.

Här ger Hanna 5 tips på hur man som förälder kan underlätta skolstarten för sitt barn:

1. Hjälp till med praktiska förberedelser

Du som förälder kan underlätta övergången från lov till skolstart genom olika sorters förberedelser. Ett tips är att ha en kalender med nedräkning för att göra barnet mentalt redo och tillsammans peppa hen inför ett nytt läsår. Ett annat tips är att prata om något roligt som ni kopplar till de första dagarna.

2. Ha fasta rutiner

Att ha fasta rutiner kan också vara en hjälplig väg in i skolstarten, men rutiner fungerar också olika för olika människor. Vissa barn mår bra av rutiner, samtidigt som andra kan känna sig lite pressade och stressade av att gå från sommarlov till ett liv fyllt av måsten. Ett tips kan vara att mjukstarta lite för att försöka sänka stressen och pressen, för att sedan successivt öka i takt med att barnet känner sig tryggare.

3. Var uppmärksam på signaler kring barns mentala hälsa

Hur kan vi som föräldrar veta hur våra barn mår? Här är det viktigt att vara uppmärksam om det finns vissa tecken som tyder på mental ohälsa. Symptom som sömnsvårighet, utbrott över småsaker eller ökad oro är något naturligt

hos barn vid omställning mellan lov och skola. Det du däremot ska vara uppmärksam på är om dessa symptom kvarstår efter några veckor. Då kan det vara bra att ta kontakt med skolpersonal för att se om dessa symptom också speglas under skoltimmarna.

4. En kan inte göra allt men är vi många kan vi göra mycket

Avslutningsvis kan vi konstatera att övergången mellan lov och skolstart har både med- och motgångar. Viktigast av allt är att du som förälder känner att du gör ditt bästa för att ditt barn ska må bra – vi är alla mänskliga och trots att mycket fokus läggs på barnen får du inte heller glömma vikten av att ta hand om dig själv. Barn ser upp till vuxna och att familjen mår bra i unison är något vi alla eftersträvar.

[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