



Skolan börjar, barndomen fortsätter



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

BARNEN FÖRST

Utgivare

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors
mll.fi

Arbetsgrupp: Virve Järvinen, Tatjana Pajamäki, Paula Aalto,

Rauna Rahja, Minna Närhilä

Bilder: Krista Luoma, Nina Kaverinen

Layout: Hahmo Design Oy

Ombrytning: Nina Räisänen

Tryck: Lehtisepät Oy, 2023



Innehåll

Föräldrarnas stöd är viktigt | s. 5

Trygg ensamvaro | s. 6

Prata om känslor | s. 6

Tid för lek | s. 7

Intressera dig och uppmuntra | s. 9

Barn lär sig i olika takt | s. 9

Hemmet och skolan tillsammans | s. 10

Lär barnet kompisfärdigheter | s. 10

Meningsskiljaktigheter eller mobbning? | s. 11

Träna digitala färdigheter tillsammans | s. 13

Gemensamma digiregler | s. 14

Åldersgränserna vägleder | s. 14

Dags för en egen telefon? | s. 14

Kontrollista för skolstarten | s. 16



Föräldrarnas stöd är viktigt

Skolstarten är en stor förändring i barnets liv. Den för med sig ny stimulans, nya möjligheter och nytt ansvar. Att man förutser och övar olika situationer hjälper barnet att anpassa sig till den nya självständigare vardagen. När barnet inte behöver oroa sig för det vardagliga finns det mer energi till att lära sig nytt och utveckla skolfärdigheter.

Det är bra att öva skolvardagen genom att låta barnet göra saker själv. Som förälder kan du följa med vid sidan av och ge råd vid behov. Barnet har mycket att komma ihåg och allt kan man och behöver man inte minnas genast. Barnet behöver föräldrarnas hjälp ännu länge efter skolstarten.

Testa vardagen med barnet med hjälp av minneslistorna Skolelevens morgon och Skolelevens dag. De kan sättas upp på väggen till stöd för den lilla skoleleven som ska klara morgnar och eftermiddagar självständigt. Du hittar listorna på MLL:s webbplats

→ mll.fi/sv/ta-hand-om-den-lilla-skoleleven

Tips på nätet och i sociala medier

Stöd för skolstarten finns på MLL:s webbplats mll.fi/hyva-alku-koulutielle och MLL:s Facebook-sidor (på finska).

Skolelevens morgon

Namn: _____

Klä på dig.

Bors-ta tän-der-na.

Bors-ta hå-ret.

Ät fru-kost.

Kol-la skol-väs-kan.

Gå på to-a-let-ten.

Klä på dig u-te-klä-derna.

Fär-digt!
Glad skol-dag!

Kom ihåg!

MLL

Trygg ensamvaro

Förstaklassarens skoldagar är korta: på morgonen och eftermiddagen kan barnet bli tvunget att klara sig en stund eller kanske flera timmar utan en vuxen. Fråga gärna skolan eller kommunen om eftermiddagsverksamhet för skolbarn. Du kan också fråga dagiset, skolan eller barnets vänner föräldrar om möjligheten till en plats där det finns en vuxen. Om det är ekonomiskt möjligt kan ett alternativ vara att ena föräldern jobbar deltid den första hösten. Det är lättare att klara av ensamheten om barnet kan nå en trygg vuxen vid behov.

Öva

- Vad man kan göra om man känner saknad, oro eller rädsla.
- Vad man ska göra i en nödsituation.
- Hur man ringer till nödnumret och ber om hjälp.

Barnet får ringa – en vuxen lyssnar

Till MLL:s svenska telefon för barn och unga 0800 96 116 kan man ringa mån-ons kl. 14–17 och tors kl. 17–20. Den är gratis precis som den finska barn- och ungdomstelefonen 116 111 som är öppen alla dagar.

Sätt upp Skolelevens dag-minneslistan på väggen. Där kan du också skriva upp viktig information.

→ mll.fi/sv/ta-hand-om-den-lilla-skoleleven/

Prata om känslor

Det är bra att diskutera skolsaker med barnet och vara uppmärksam på barnets tankar och känslor. Lugna öppna frågor är bästa sättet att få reda på vad som rör sig i barnets sinne. Att du föreslår alternativ kan hjälpa dig att få fram saker som barnet har svårt att uttrycka. Påminn gärna barnet om att det finns många saker man kan undra över och att det är viktigt att tala om dem så att man kan få hjälp och stöd. Alla slags känslor är tillåtna.

Skolstarten kan märkas på barnet i form av iver och aktivitet. Å andra sidan kan skoldagens spänning och

ansträngning ta sig uttryck i ilska, irritation eller en önskan att vara riktigt liten på kvällen. Den lilla skoleleven behöver lugn närhet och närvaro av föräldern.

”Hur känns det att gå till skolan snart?”

Tid för lek

Förstaklassaren är ännu ett barn som behöver lek och oorganiserad fritid. Barn behöver inte nödvändigtvis handledda hobbyer. Särskilt under de första skolåren, när barnet arbetar under handledning i skolan, är fri lek en bra motvikt till skolarbetet.

Om barnet själv skulle vilja ha en handledd hobby kan föräldern hjälpa barnet att hitta en lämplig. Barnet kanske provar flera olika hobbyer innan någon känns rätt. En hobby kan lära barnet engagemang och uthållighet, så det lönar sig inte att sluta med en hobby genast – även om det inte





alltid är roligt att gå dit. Men barnet ska inte tvingas till en hobby eftersom det är meningen att en hobby ska ge glädje.

Intressera dig och uppmuntra

Det är viktigt för barnet att föräldern är intresserad av barnets skolgång, läxor och kamrater. Genom sin egen positiva attityd och sitt intresse kan föräldern visa barnet att skolan är en viktig och betydelsefull del av livet. Det är bra att ge beröm när barnet lyckas i skolan. Föräldern kan också visa sitt intresse genom att kontrollera barnets läxor.

"Morgonen gick bra. Det var trevligt!"

När barnet känner sig misslyckat behövs en vuxen som försäkrar barnet om att man inte behöver kunna allt genast – man behöver inte vara rädd för att misslyckas. Med den vuxnas stöd lär sig barnet att tåla misslyckanden och stärks till att klara olika situationer och händelser. Barnets anpassning till skolan underlättas av att föräldern talar positivt om skolan och barnet får fästa sig vid de vuxna i skolan.

Behöver du någon som lyssnar på dig?

Kontakta MLL:s föräldratjänster: telefon, chatt och nättjänst. Tjänsterna är konfidentiella och kostnadsfria men vi kan inte garantera service på svenska.

→ mll.fi/sv/hemsida/foraldratelefonen

Barn lär sig i olika takt

Barn utvecklas individuellt. Ibland tar det länge att uppnå nya färdigheter och ibland går det fortare. Skillnaderna kan vara stora mellan barns utvecklingstakt i fråga om språkliga, idrottsliga och finmotoriska färdigheter samt koncentrationsförmågan. Dessa skillnader accentueras när skolan börjar, men de jämnar ut sig under de första skolåren.

Man ska inte kräva sådana färdigheter av barnet som barnet ännu inte mognat till. Däremot kan man stöda barnet i övningen av det som inte riktigt lyckas än. Regelbunden läxläsning, uppmuntran och motivering är viktigt. Man kan lära barnet positivt självprat som stöder skolgången och lärandet. Om barnet säger åt sig själv att "jag kommer ändå inte att lära mig det här" blir inlärningen mycket svårare. Påminn därför ofta barnet om din kärlek och att barnet redan kan många saker och hela tiden lär sig något nytt.

Hemmet och skolan tillsammans

Läraren blir ofta en viktig person för barnet. I bästa fall bildar föräldern, läraren och barnet ett fungerande team där alla innehar en viktig roll. Föräldern sköter vardagen kring skoldagen. Föräldern känner sitt barn, barnets styrkor och känsliga punkter samt sådant i barnets livssituation som kan påverka skolgången. Läraren ser hur barnet lär sig och handlar i skolgruppen.

Ibland uppför sig barnet annorlunda i skolan än hemma. Läraren behöver ge föräldern ärlig feedback på barnets skolgång. Feedbacken kan kännas annorlunda än meddelandena från daghemmet. Det är bra om föräldern kontaktar läraren om något känns oklart. Om föräldern har en annan syn på en sak än läraren är det viktigt att klara upp det vuxna emellan. Föräldern behöver också diskutera med läraren om barnet har inlärningsvärigheter eller inte vill gå till skolan. Ju snabbare man ingriper i problemen desto snabbare kan man hitta en lösning.

Öppen och saklig interaktion mellan de vuxna som fostrar barnet gör förstaklassarens skolgång smidigare. De flesta skolor använder ett elektroniskt system för kommunikation med hemmen. I början av läsåret kommer hemmet och skolan överens om hur man skickar meddelanden åt varandra. Målet är att tillsammans göra barnets skolstart så bra som möjligt.

Diskutera och håll kontakten

- Bekanta dig med klassens andra föräldrar.
- Kom överens om gemensamma spelregler för exempelvis kompisbesök och födelsedagskalas.
- Tala om hur ni kan se till att ingen lämnas utanför.

”Jag älskar dig och du är viktig för mig just sån som du är.”

Lär barnet kompisfärdigheter

Goda kompisrelationer har stor betydelse för barnets utveckling och mognad. Kompisar betyder glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Upplevelsen av att höra till gruppen är viktig för skoltrivseln och förebygger problem. Ju äldre barnet blir desto viktigare blir kompisfärdigheterna.

Barnen behöver föräldrarnas hjälp för att lära sig knyta kompisrelationer. God interaktion mellan föräldern och barnet skapar en grund för barnets sociala färdigheter. Det är lättare att knyta kompisrelationer om barnet har erfarenhet av att bli förstått och uppskattat i den egna familjen. Tala om skoldagen med barnet.



Alla får vara med

- Ge barnet respons.
- Ge beröm för omtänksamma handlingar.
- Uppmuntra barnet att ta alla med i lekarna.

Föräldern som stöd i kompisrelationer
→ mll.fi/kaveritaitoja

Meningskiljaktigheter eller mobbning?

Ibland kan det bli en fnurra på tråden mellan kompisar. Alla meningskiljaktigheter och konflikter mellan barn

är inte mobbning. Det förekommer mycket skämtande, gnabb och retande barn emellan. Det händer att man sårar och blir sårad, ber om förlåtelse, blir sams igen och fortsätter leka. Det är viktigt att samtala med barnet om hur andras uppförande påverkar barnet och hur barnets uppförande påverkar andra.

Mobbning bör alltid åtgärdas. De egna föräldrarna är barnets största trygghet när det hänt något tråkigt i kompisrelationerna. Det är bra att tala med klassläraren om situationer som väckt ledsnad. Mobbningssituationer



borde helst lösas så snabbt som möjligt.

När barnet övar kompisrelationer är det förälderns uppgift att finnas där som stöd i bakgrunden. Det kan vara svårt för föräldern att behandla tråkiga saker som riktas mot det egna barnet. Oron och ledsnaden får en lätt att söka efter en syndabock. Här behövs ett välfungerande samarbete mellan föräldern och skolan. Förälderns uppgift är att älska sitt barn förbehållslöst och att uppmuntra barnet. Det är skolans plikt att ta itu med mobbningen tillsammans med hela klassen eller gruppen.

”Hur tror du Emil kände sig när du skämtade om hans ryggsäck?”

Stopp för mobbningen

- Tala om mobbning med barnet även om just ditt barn inte är inblandat i mobbning.
- Berätta för barnet att mobbning alltid är fel.
- Fundera tillsammans vad barnet kan göra om hen märker att någon blir mobbad.
- Säg att det är modigt att försvara den som blir mobbad och att man

alltid ska berätta om mobbning för en vuxen.

- Stöd barnet i hans kompisrelationer. Bjud hem kompisar.
- Om barnet berättar om mobbning, ta det på allvar och ta reda på vad som hänt. Kontakta läraren.

Information och stöd i mobbningsituationer
→ mll.fi/sv/hemsida/om-mll/forebyggande-av-mobbning/

Träna digitala färdigheter tillsammans

Ett barn som börjar i skolan behöver sin förälders omsorg och vägledning i säker användning av digitala enheter och i att hantera deras innehåll. Förälderns stöd och vägledning hjälper barnet att använda medier på ett positivt sätt som ger glädje.

Förstaklassare berättar vanligen gärna om sina älsklingsprogram och favoritspel. Gemensamma stunder med sådana medier som barnet tycker om är viktiga för barnets självkänsla och medieläskunnighet. Samtala och fråga om barnets medieupplevelser.

Det är bra om du som förälder då och då stannar upp och funderar över din egen medieanvändning. Ett hurdant föredöme utgör du för ditt barn i användningen av olika enheter? Kontakt mellan klassens föräldrar till exempel i en meddelandegrupp kan skapa ett skyddsnet för barnen och göra mycket för att skolgången ska bli trevlig.

Gemensamma digiregler

Senast när första klassen börjar är det bra att komma överens om välmotiverade gemensamma regler för familjens medieanvändning. Syftet är att underlätta vardagen och se till att det finns tillräckligt med tid för samvaro, skola, utvistelse, kompisar och sömn.

Vid familjens gemensamma måltider är det bra att samtala ansikte mot ansikte och höra hur alla haft det. Tiden innan läggdags ska helst fredas från stimulerande medier. Till natten sätts de digitala enheterna på sina platser så att alla kan somna ostört.

Håll dig uppdaterad

- Vet hurdan innehåll barnet söker sig till eller hamnar in på.
- Säg att man inte behöver titta på skrämmande innehåll utan då är det bättre att sätta bort enheten.
- Berätta att barnet inte behöver svara på kontakter från okända och att det är viktigt att berätta om dem för en förälder.
- Ställ in spärrar för exempelvis betaltjänster.
- Kontrollera enhetens integritetsinställningar och påminn barnet om att inte berätta sina lösenord för andra.
- Påminn om att barnet kan tala med dig om precis allt, också sådant som händer på nätet och i enheter.

Åldersgränserna vägleder

Filmer, tv-program och digitala spel har en åldersgräns och

innehållssymboler. Åldersgränserna är varningar om innehåll som kan vara skadligt för yngre barn. Förstaklassare får bara titta på och spela filmer och spel med åldersgränserna S/T eller 7.

Syftet med åldersgränserna i sociala medier är att minska mängden personlig information om barn hos tjänstleverantören. Åldersgränserna i sociala medier varierar, men är vanligen 13–16 år.

"Såg du något ledsamt i spelet?"

Dags för en egen telefon?

Det är bra att i familjen överväga om förstaklassaren behöver en egen telefon. Om barnet får en egen telefon till skolstarten, reservera tid till att öva användningen tillsammans, särskilt om man kommer åt nätet med den.

Barnet behöver också vägledning i när det är ok att använda enheten. Barnet håller först på att lära sig att ta vara på sina saker, så det är lätt hänt att barnet glömmer att ladda telefonen eller glömmer var hen lagt den. Om du följer barnets rörelser utanför hemmet med telefonens

positionsdata är det bra att förklara det här för barnet.

Samtala om hur en god och rejäl kompis uppför sig på nätet. Poängtera att det är förbjudet att mobba med telefonen. Mobbning med digitala enheter kan vara till exempel sårande meddelanden, delning av negativa bilder eller negativ information eller att utsluta från grupper. En bra samtalskontakt och att föräldern visar intresse för barnets medieanvändning främjar en trygg och positiv utveckling hos barnet, också i digitala miljöer.

Har du funderingar kring digitala enheter?

På MLL:s webbplats hittar du hjälp för många situationer i familjevardagen, till exempel barns användning av digitala enheter och medier samt spelande.

→ mll.fi/mediakasvatus

→ mll.fi/lapsetjamedia

→ mll.fi/pelikasvatus



Kontrollista för skolstarten

Skolstarten går smidigt när du kommer överens med barnet om vissa grundsaker. Allt kan man givetvis inte förutse, många besvärliga och rentav farliga situationer kan undvikas om man på förhand funderar hur man då ska göra.

Morgon

- Hjälp barnet med att minnas morgonsysslorna: klä på dig, borsta tänderna, kamma håret, ät frukost, kontrollera ryggsäcken, gå på toa och klä ytterkläderna på dig.

Skolvägen

- Öva tillsammans med barnet att använda en trygg skolväg.
- Berätta vad barnet skall göra om han/hon har glömt nyckeln.

Läxorna

- Kom överens om när läxorna görs.
- Berätta att du hjälper vid behov.
- Kolla dagligen att barnen har gjort läxorna.

Måltider

- Påminn barnet om morgon- och mellanmålets betydelse.
- Uppmuntra barnet att äta i skolan
- Ha en gemensam måltid dagligen.

Fritiden

- Kolla och kom överens med barnet, vad han/hon sysslar med om morgnarna och eftermiddagarna.

- Kom tillsammans överrens om spelregler för olika skärmar.
- Avtala om hemkomsttiderna.

Kompisförhållanden

- Var intresserad av barnets kompisar.
- Kom överens om spelregler som gäller när barnet hälsar på hos en kompis.
- Sträva efter att bekanta dig med klasskamraternas föräldrar.

Sömn

- Se till att barnet har regelbundna läggningstider.
- Följ med hur barnet orkar.

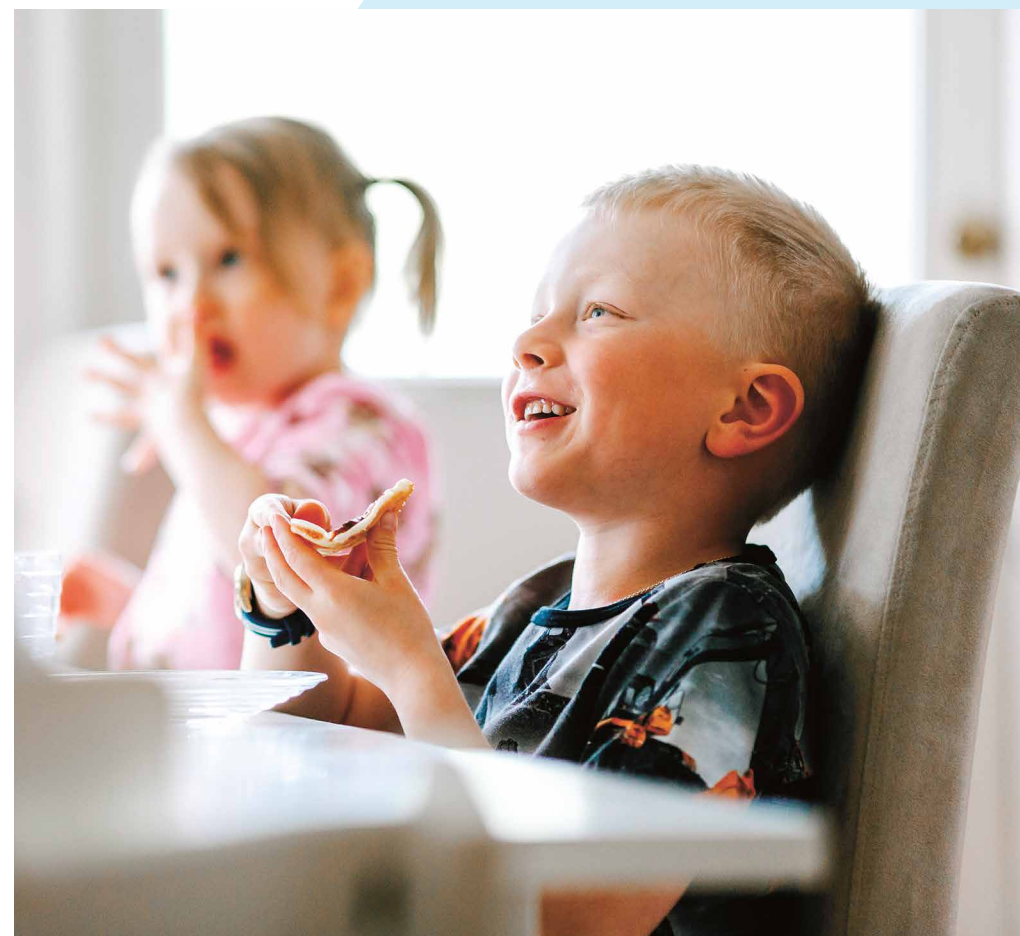
Bekymmer, rädslor

- Berätta för barnet var och hur du vid behov kan nås.
- Uppmuntra barnet att berätta om sina ärenden, också om sådant som bekymrar barnet.

Säkerhet

- Gör en minneslista med viktiga uppgifter åt barnet att ha på en synlig plats, i ryggsäcken och i telefonen.
- Bekanta er tillsammans med skolvägen och dess farliga ställen.
- Förse alla barnets utkläder med en reflex.
- Lär barnet att hjälmen hör till cykling.
- På skolvägen är telefonens plats i ryggsäcken.

- Kom överens om var barnet får röra sig och vad hen får göra på egen hand.
- Kom överens om vilka hushållsmaskiner barnet får använda.
- Lär barnet använda hissen om det behövs.
- Öva på lek att ringa nödnumret 112 och be om hjälp.



MLLs stöd för föräldrar

Vanhempainnetti är en webbplats för föräldrar till barn mellan åldern 0 och 18 år. Webbplatsen innehåller omfattande information om barnens utveckling och uppfostran. Webbplatsen är på finska.
vanhempainnetti.fi

Stöd för skolstarten finns på MLL:s webbplats **mll.fi/hyva-alkukoulutielle** (på finska).

När du vill diskutera utmaningar i föräldraskapet, uppfostran eller har andra bekymmer kan du kontakta oss! Ring föräldratelefonen, chatta med oss eller skriv till föräldrånätet anonymt och konfidentiellt. Vi kan tyvärr inte garantera service på svenska.
vanhempainnetti.fi

Föräldratelefonen och chat, 0800 92277, mån 10–13 och 17–20, tis 10–13 och 17–20, ons 10–13, tors 14–20, fre 10–13. Samtalet (och chat) är kostnadsfri.

Visste du att barnen har egna rättigheter?

Läs mer på adressen **mll.fi/lapsenoikeudet**

Ett medlemskap i MLL är ett ställningstagande för barn och familjer. Bli medlem av MLL - du står barnens sida!

Läs mer **mll.fi/jaseneksi**



Tack till våra samarbetspartners

Föreningen Granatenhjelm rf



Mannerheims Barnskyddsförbund
är en öppen medborgarorganisation
som främjar barns, ungas och
barnfamiljers välbefinnande.

MLL arbetar för ett barnvänligt
Finland.

mll.fi



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

