

EN GOD START PÅ SKOLVÄGEN

# Ta hand om den lilla skoleleven



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND

Barnen först.

**Utgivare:**

Mannerheims Barnskyddsförbund  
www.mll.fi

**Tack till våra sakkunniga:**

magister i gymnastik- och idrottsvetenskaper Kristiina Hannula  
skolläkare Riitta Heiskanen  
hälsovårdare Anne Hyrkäs  
skolpsykolog Merja Kekkonen  
klasslärare Ritva Maasilta  
ledande skolkurator Hanna Pösö  
specialläkare i barnsjukdomar Outi Strid

Redaktion: Virve Järvinen

Bilder: Matti Matikainen, Harri Mäenpää,  
Leena Louhivaara, Colourbox

Layout: Merja Lensu

Tryck: Hämeen Kirjapaino Oy, 2016



## Innehåll

- Skolan börjar, barndomen fortsätter | s. 4
- Föräldrarnas stöd är viktigt | s. 5
- Varje barn är annorlunda | s. 5
- Tillsammans med läraren | s. 6
- Ingrip genast vid mobbning | s. 7
- Mat fem gånger om dagen | s. 8
- Barnet behöver den vuxna | s. 9
- Barnet behöver lek | s. 10
- Vägled ditt barn i att använda medier | s. 12
- Hela familjen motionerar | s. 13
- Tillräcklig sömn är viktigt | s. 15
- Kontrollista för skolstarten | s. 16



## Skolan börjar, barndomen fortsätter

Skolan börjar men förstaklassistens barndom fortsätter. Skolstarten ger barnet nya plikter och impulser. Barnet lär sig nya regler, vanor och roller – barnet växer småningom upp till en skolelev.

Förstaklassisten är ännu ett litet barn – det märks när barnet spänner sig i nya situationer. Det är inte lätt för barnet att presentera sig i en grupp, att svara på frå-

gor och att finna sin plats bland främmande människor.

Barnet har mycket att komma ihåg, såsom morgonbestyren, klockslagen, skolväskans innehåll och skolvägen. Barnet varken kan eller behöver genast komma ihåg allt.

Barnet behöver ännu länge en förälders hjälp. Föräldern ser exempelvis till att barnet har ändamålsenliga utekläder, motionsutrustning, innetossor och behövliga skolhjälpmedel.

Barnet behöver också föräldrarnas avstressade närvaro och famn: när skoleleven är uppmärksam hela dagen, kan spänningen och ansträngningen på kvällen utlösas som ilska eller en vilja att vara riktigt liten, mammas och pappas baby.

## Föräldrarnas stöd är viktigt

Barnet bävar för det nya livsskedet. Föräldrarnas uppgift är att trygga en smidig vardag för barnet och att garantera skolfriden. Det är viktigt för barnet att föräldrarna är intresserade av hans eller hennes skolgång, läxor och kompisar. Föräldern kan exempelvis fråga hur skolvägen gick och vem barnet umgicks med under rasten.

Det lönar sig att berömma barnet när han/hon har lyckats i skolan. "Vilket fint och snyggt häfte, duktigt. Du kommer redan ihåg namnet på läraren och många klasskamrater, du lär dig snabbt. Du kommer igen i tid till skolan, bra!" När barnet misslyckas, behöver han/hon vid sin sida en förälder som kan försäkra att man inte genast behöver kunna allt.

Tala med barnet om olika rädslor som gäller skolan. Rädslorna skingras när man får bekanta sig med skolan, skolvägen och läraren. En viss spänning hör till saken.

## Varje barn är annorlunda

Varje barn önskar att föräldern älskar och accepterar barnet som det är. För att barnet skall få rätt uppfattning av sig själv behöver han/hon mångsidiga, genuina erfarenheter av att lyckas i en grupp med barn, med en förälder eller för sig själv. Barnet bör ges möjlighet att lyckas. Låt



*Beröm barnet när han eller hon lyckas*



barnet göra sådant som det på ett naturligt sätt klarar av. Det lönar sig inte att vara rädd för att misslyckas. Med föräldrarnas stöd lär sig barnet att hantera misslyckanden och tränar sina färdigheter inför nya situationer.

Man ska inte kräva av barnet sådana färdigheter som han/hon i enlighet med sin utvecklingsnivå inte ännu mäktar med, till exempel att tillbringa långa tider ensam hemma eller att själv se till att han eller hon äter mångsidigt. Föräldern kan dock erbjuda barnet möjlighet att lära sig nya saker. Bollspel och att åka cykel är bra utveckling av motionsfärdigheterna. Fingrafärdighet eller koncentration kan övas genom att rita och lägga pussel. Man skall inte jämföra barnets kunnande och färdigheter med andra barn i samma ålder. Barnen utvecklas olika takt och varje barn är viktigt för sina föräldrar – det vill barnet också höra.

## Tillsammans med läraren

För förstaklassisten är läraren en viktig vuxen vars bekantskap kan kännas spännande. Läraren blir ofta för barnet en viktig person som barnet tror på lättare än på föräldrarna. Därför är det i barnets intresse att skolan och hemmet har enhetliga uppfostringsmål.

Barnet kan uppföra sig annorlunda i klassrummet än hemma och uppförandet är inte alltid önskvärt. Lärares uppgift är att ge föräldrarna respons på barnets skolgång. Responsen kan till en början kännas annorlunda än meddelandena från daghemmet. Om föräldern funderar på något är det skäl att kontakta läraren. Om föräldrarna har en annan uppfattning än läraren om saker och ting, är det viktigt att reda ut det mellan vuxna. Det är bra att tala med läraren också när barnet har koncentrationssvårigheter eller det känns motigt att gå till skolan. Ju snabbare man ingriper i problemen, desto snabbare finner man en lösning.

En öppen och saklig växelverkan mellan de vuxna som uppfostrar barnet jämnar förstaklassistens skolväg. I vissa skolor sköts kommunikationen mellan skolan och hemmet med ett elektroniskt färdhäfte. Ett traditionellt färdhäfte fungerar lika bra. Man kan komma överens med läraren i början av läsåret om hur kommunikationen mellan skolan och hemmet ska gå till.

I färdhäftet kan läraren berätta om barnets skolgång och informera om aktiviteter, och föräldrarna kan fråga om skolan och berätta om saker som eventuellt påverkar barnets skolgång.



*Samspelet mellan hem och skola är viktigt*

**i** En arbetsbok på finska om hur stöda den lilla skolelevens inläring: [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti) → [apuvälineitä](#) → [työkirjat](#)

## **Ingrip genast vid mobbning**

Det lönar sig att diskutera med barnet om mobbning, även om man som förälder upplever att det inte berör ens eget barn. Det är bra att barnet vet att han eller hon ska berätta för en vuxen också då när han eller hon ser att någon annan mobbas.

Det kommer ofta som en chock för föräldern då skolan meddelar att ens eget barn har varit med och mobbat. Mobb-

ning är ett gruppfenomen som också riktigt vanliga barn kan göra sig skyldiga till genom att tillsammans med andra barn uppföra sig elakt mot någon. Då är det viktigt att föräldern tillsammans med barnet reder ut vad som har hänt och gör det klart för barnet hur illa det känns att bli mobbad. Det är även skäl att berätta hurdana konsekvenser mobbning kan ha. Samtidigt är det viktigt att föräldern visar, att trots att barnets gärningar var fel, är han eller hon fortfarande älskad och godkänd som han/hon är.

Ett barn som blir mobbat får inte lämnas ensam att klara sig ur situationen. Han/hon behöver föräldrarnas, lärarens

och skolpersonalens hjälp. Det är viktigt att föräldrarna kontaktar läraren så snabbt som möjligt, när mobbningen har upptäckts. Ta snabbt kontakt så kan saken behandlas i skolan i ett tidigt skede. Skolorna har modeller för hur man skall förhindra och hantera mobbning. Kontaktarna med andra föräldrar kan också hjälpa att klara av mobbnings-situationer. Föräldrarna och lärarna kan förebygga mobbning även genom gemensamma avtal. I början av läsåret kan man t.ex. komma överens om att alla på klassen bjuds på eventuella födelsedagskalas. Föräldern bör försäkra barnet om att det är fel att mobba och att mobbningen måste upphöra.

**i** **Information** och stöd för mobbnings-situationer på finska [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti) → [tietokulma](#) → [kiusaaminen](#)

## Mat fem gånger om dagen

Morgonmål, skollunch, mellanmål, middag och kvällsmål – förstaklassisten äter fem gånger om dagen med jämna mellanrum. Om tiderna mellan måltiderna blir längre än tre-fyra timmar sjunker blodsockret allt-för mycket. Då blir barnet trött och ilsket. En regelbunden måltidsrytm förhindrar småätande och därmed också hål i tänderna och viktökning. Det lönar sig för föräldern att lägga morgon- och mellanmålen färdigt i kylskåpet. Då äter barnet säkert upp dem.

Skolbetspisningen kräver en inlärningsprocess: tallriken fylls med nya maträtter och



barnet fyller tallriken själv. Det lönar sig att uppmuntra barnet att pröva nya smaker också hemma och berätta att det tar tid att vänja sig vid dem. Man kan göra ett provningsavtal med barnet: barnet smakar på all mat, men något tvång att äta finns inte. Det är viktigt att den vuxna uppskattar skolmaten. Man kan påminna barnet att man kan fråga råd av läraren, om något med skolbetspisningen känner jobbigt.

Tallriksmodellen hjälper barnet att komponera en skolmåltid som bidrar till att orka till mellanmålet. I tallriksmodellen fylls hälften av tallriken med grönsaker eller sallad, en fjärdedel med potatis, ris eller pasta och en fjärdedel med kött, fisk eller broiler. En näringsmässigt god måltid omfattar dessutom ett glas fettfri mjölk eller surmjölk och en smörgås med tunt med margarin. I många skolor har man byggt upp en färdig modell av dagens mat, vilket gör det



lättare för barnet att 'komponera' sin egen måltid. Tallriksmodellen kan gärna provas hemma.

Trots att skoleleven efter skolan ofta har bråttom att leka med kompisarna, bör han/hon äta mellanmålet. Ett fiberrikt mellanmål, såsom en smörgås och frukter, håller hungern borta ända till familjens gemensamma middag. Man kan äta middag lite senare för att alla kan äta tillsammans och berätta vad som har hänt under dagen. En lätt kvällsbit påskyndar sömnen.

### **i** Information om hälsosam kost

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti) → tietokulma  
→ lapsen ravinto ja ruokailu  
[www.syöhyvää.fi](http://www.syöhyvää.fi)

Det är skäl att komma överens med barnet om att man äter varje dag hälsosamt och äter godis endast sporadiskt.

### **Barnet behöver den vuxna**

Förstaklassistens skoldag är kort: på morgonen och eftermiddagen finns det stunder, då barnet måste klara sig utan en vuxen. De ensamma timmarna underlättas om föräldern har förkortad arbetstid, barnet har en eftermiddagsklubb att gå till eller i mån av möjlighet kan tillbringa tid med far-/morföräldrar. Det är lättare att stå ut med ensamheten om barnet kan få kontakt med en trygg vuxen. Barnet bör veta vem han/hon kan vända sig till i nöd-



situation eller om barnet får ledsamt. Ett morgon- eller mellanmål som lagts färdigt i kylskåpet berättar för barnet att föräldern har tänkt på barnets välmående – det samma gör en kom-ihåg-lapp med en leende figur som lämnats på bordet: också en liten förstår symbolspråk.

Barnet kan sakna en stund för sig själv i lugn och ro efter en aktiv skoldag. Föräldrarna bör dock uppmuntra barnet till kamratförhållanden och ge honom/henne möjlighet att leka, exempelvis genom att låta kompisar komma hem till barnet. Diskutera med ditt barn hur man uppför sig hemma med andra barn och hemma hos andra.

Fråga i skolan eller på det ställe som kommunen har uppgett om skolelevernas eftermiddagsverksamhet och aktiviteter i anslutning till den. Ett barn som är långa eftermiddagar ensam hemma eller tillsammans med en kamrat kan behöva mycket närhet av den vuxna.

**i** **Koululaisen päivä** -affischen hjälper skoleleven att komma ihåg dagens viktiga ärenden.

**Koululaisen aamu** -affischen underlättar morgonbestyren.

**Perheen viikkokalenteri** är en veckokalender som underlättar planering.

[www.mll.fi/Vanhempainnetti](http://www.mll.fi/Vanhempainnetti) → [apuvälineitä](#) → [työkälyt](#)

## *Fri lek är bra motvikt till skolarbete*

### **Barnet behöver lek**

Varje barn behöver andra barn och lek, men inte nödvändigtvis en ledd hobby. Speciellt under de första skolåren när barnet arbetar redan i skolan under ledning är fria lekar en god motvikt till skolarbete. Om barnet intresserar sig för ledd sysselsättning, kan föräldern hjälpa barnet att hitta en lämplig hobby och ta hand om de praktiska arrangemangen. Det är möjligt att barnet prövar på flera hobbyer innan han/hon hittar den som tilltalar mest. En hobby lär barnet att engagera sig långsiktigt och man bör inte avbryta den genast – även om barnet inte alltid vill komma i väg. Ett barn skall dock inte tvingas ha en hobby. Hobbyn skall vara till glädje för barnet.



## Vägled ditt barn i att använda medier

En förstklassist kan vara duktig på att använda medier, men behöver ännu föräldrarnas omsorg och vägledning i att bearbeta innehållet. Var intresserad av de medier där ditt barn rör sig. Bekanta dig med webbsidorna och programmen och spela tillsammans med ditt barn. Diskutera upplevelserna tillsammans. Skydda barnet från skadligt innehåll.

Kom överens om spelregler tillsammans med barnet. Syftet med reglerna är att underlätta vardagen och försäkra sig om att tiden räcker till familjen, utevistelser, kompisar och sömn. Kom ihåg att medier inte räcker som hobby eller kompis till barnet.

Om barnet får en egen mobiltelefon gå tillsammans igenom hur man använder den. Abonnementet kan förses med spärar för avgiftsbelagd service och webb. Gå igenom spelreglerna för mobilen med barnet. Understryk att det är förbjudet att använda mobilen till att mobba andra. Berätta i vilka situationen man ska ringa nödsamtal och hur man gör då.

**i** Filmer, tv-program och digitala spel förses med en åldersgräns och innehålls-symbol. De är varningar för material som är skadligt för barn under en viss ålder. Förstklassister får enbart se på program och spela spel som är märkta med åldersgränsen T eller 7.



*Kom överens om  
hur man får  
använda internet*

### Hjälp med mediefostran

Tips och information finns på:  
[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti) →  
tietokulma → lapset ja media  
[www.mediakasvatus.fi/vanhemmille](http://www.mediakasvatus.fi/vanhemmille)  
[www.pela.fi/mediakasvatus](http://www.pela.fi/mediakasvatus)

Information om dataspel för barn samt om åldersgränser för spel, film och tv:  
[www.pelitaito.fi/vanhemmille](http://www.pelitaito.fi/vanhemmille)  
[www.peliraati.fi](http://www.peliraati.fi)  
[www.ikarajat.fi](http://www.ikarajat.fi)



## Hela familjen motionerar

Det ligger i barnets natur att röra sig och att leka - om barnet bara får en chans till det. Eftersom barnet sitter mycket still under skoldagen behöver han eller hon röra på sig efter skolan. Barnet behöver inte sporta för att motionera, exempelvis gårdslekarna eller att utträta ärenden med föräldrarna till fots eller med cykel är motion. Dagligen rekommenderas två timmar mångsidig motion. Det omfattar all motion under dagen och den behöver inte vara fortlöpande.

Upplevelserna och positiva erfarenheterna av motion ökar glädjen att motio-

nera och höjer självförtroendet. Barnet borde själv få välja sitt sätt att motionera, men föräldrarna kan med eget exempel styra barnet att börja motionera. Den som valt en motionsinriktad livsstil i barn-  
domen motionerar sannolikt också som vuxen.

Även om barnet sysslar med ledd motion ska man inte pruta på familjens gemensamma motion. Cykel- och skidfärder samt simhallsbesök och bärplockningsutflykter med en matkorg tillsammans med föräldrarna ger trevliga minnen.



## **i** Uppmuntra barnet att motionera

Ge barnet kläder och skor som är bekväma och som man inte behöver akta för att de blir smutsiga.

Visa för barnet en trygg lekplats nära hemmet: på gården, i parken, i skogen intill, på sportplanen.

Se till att ditt barn motionerar dagligen.

Uppmuntra barnet att röra på sig under rasten: hopprepet och bollen är utmärkta motionsredskap.

Visa exempel och motionera med din skolelev.

Ge akt på när ditt barn anstränger sig och lyckas och beröm honom/henne då.



## **Tillräcklig sömn är viktigt**

Tillräcklig sömn är grundförutsättning för inläring. Det är svårare att lära sig och att komma ihåg om man är trött.

Ett barn i skolåldern behöver i allmänhet tio timmars nattsömn. Förälderns uppgift är att se till att skoleleven sover tillräckligt. Barnet kan inte själv bedöma hur mycket sömn han eller hon behöver. Ett utmatat barn är irriterat, överaktivt och rastlöst och har koncentrationssvårigheter. Barnet kan ha huvudvärk och svindel.

Skoleleven behöver regelbundna och lugna lägningsrutiner. Hobbyer som räcker till sent på kvällen och spännande televisionsprogram mal på i huvudet och gör det svårare att somna. Barnet kan ha svårt att somna också om det på dagen eller i skolan har hänt något allvarligt som barnet grubblar på. Det är bra för barnet att gå igenom

tänkarna före läggdags. En gemensam samtalsstund med en förälder under kvällsmålet gör det lättare att somna. Det är skäl att hålla fast vid regelbundna läggningstider också under veckosluten, annars kan den tidiga väckningen på måndag kännas tung och barnet är trött under hela första halvan av veckan.

Om barnet har sömnproblem eller om han/hon är ständigt trött lönar det sig ta kontakt med husläkaren, skolhälsovårdaren eller läraren.

## **i** Mer information om sömn på finska

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

→ tietokulma → lapsen uni

## Kontrollista för skolstarten

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

### Skolvägen

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

### Läxorna

- se till att barnet får en egen arbetshörna.
- kom överens om när läxorna görs.
- berätta att du hjälper vid behov.

### 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 överens om spelregler för tv-tittandet och användningen av datorn.
- 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. Då är det lättare

att komma överens om gemensamma spelregler.

### 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.

### Skapa trygghet – undvik fara

- Gör för ditt barn på ett synligt ställe och i skolväskan en minneslista med viktiga telefonnummer. Lägg hemadressen och mammas och pappas telefonnummer i skolväskan. Om barnet har en egen telefon spara tillsammans de viktiga numren i telefonen.
- Bekanta dig med skolvägen och dess farliga ställen tillsammans med barnet.
- Fäst en reflex på barnets alla utekläder.
- Lär att hjälmen hör till cykling – också om barnet skulle cykla hemma på gården.
- Kom överens med barnet var han/hon får röra sig och göra på egen hand.
- Kom överens om vilka hushållsmaskiner barnet får använda.
- Träna ditt barn att använda hiss.
- Öva på lek på ett nödsamtal. Visa barnet, hur man skall handla i nödsituationer.
- Berätta för ditt barn att man inte får gå med vuxna som är obekanta.



*Lycka till  
med skolan!*



**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.

**[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)**.

**OBS!**

När du vill diskutera problem med föräldraskapet eller uppfostran eller har några andra bekymmer du vill ha en förälders stöd och synpunkter på kan du ringa föräldratelefonen eller skriva till föräldranätet anonymt och konfidentiellt . Vi kan inte garantera service på svenska.

**[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)**

**Ring föräldratelefonen på 0800 92277**

mån 10–13 och 17–20, tis 10–13 och 17–20, ons 10–13,  
tors 14–20



Visste du att barnen har egna rättigheter? Läs mer på adressen **[www.mll.fi/se/verksamhet/barnkonventionen/](http://www.mll.fi/se/verksamhet/barnkonventionen/)**



Tack till våra samarbetspartners



Henry Fords Stiftelse

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

MLL arbetar för ett barnvänligt  
Finland.

Mannerheims Barnskyddsförbund  
PB 141  
00531 Helsingfors  
tel. 075 324 51  
mll@mll.fi



MANNERHEIMS  
BARNSKYDDSFÖRBUND