



SKOLAN BÖRJAR

Välkommen!

GUIDE FÖR FÖRÄLDAR TILL ETT
BARN SOM BÖRJAR SKOLAN







INNEHÅLL

Till läsaren	5
Skolan idag	6
Tillit mellan hemmet och skolan	8
Engagemang	10
Att stödja ditt barns skolgång	12
Kamratrelationer	14
Mobbning	17
Läxor	18
Läsning	21
Hälsosamma vanor som stödjer skolgången	22





TILL LÄSAREN

Att börja skolan är en stor och spännande omställning, inte bara för ditt barn utan också för dig som förälder. Du börjar säkert tänka på din egen skoltid och fundera på hur ditt barn kommer att trivas och klara sig i skolan. Hurdan lärare kommer ditt barn att få? Kommer ditt barn att ha det svårt eller kanske för lätt? Hur ska ditt barn klara sig i en stor grupp då en del barn är tysta och blyga och andra kan ha svårt att sitta stilla? Har alla andra barn nya dyra mobiltelefoner eller kanske ingen telefon alls? Hur ska ditt barn passa in?

Du behöver inte oroa dig. I en klass ryms olika slags barn och alla har de sin plats i skolan.

Det bästa utgångsläget för dig som förälder är att ha positiva förväntningar på ditt barn och att visa ett förtroende för skolan. Skolan ser inte likadan ut idag som den gjorde under din skoltid. För att få en bättre insyn i och förståelse för skolan gäller det därför att vara intresserad och nyfiken och våga ställa frågor när det är något du undrar över. Som förälder är du ditt barns viktigaste förebild och din positiva inställning till skolan avspeglar sig på barnet. Dina egna erfarenheter från skolan behöver inte styra hurdan du blir som förälder i skolan.

Vi hoppas att detta material ska ge dig inspiration och stöd för hur du kan stödja ditt barn att få en bra start på sin skolgång.



SKOLAN IDAG

Som förälder utgår man lätt helt omedvetet från att skolan ska vara sådan som den var när man själv gick där. Du kanske ser framför dig ett klassrum med pulpeter i raka rader där man har diktamen varje vecka. Och visst kan det se ut så, men det finns också klassrum där barnen ligger på golvet, lär sig stava med hjälp av pekplattor och räknar matematik ute i skogen.

Skolan förändras och det är bra. När omvärlden runt omkring förändras måste skolan hänga med i denna förändring. I Finland har lärarna en stor autonomi, det vill säga att de ganska långt själva kan bestämma hur de lägger upp sin undervisning, så länge de följer läroplanen. Därför ser skolvardagen ganska olika ut i olika skolor. Vissa lärare delar ut läsordningar där alla ämnen är färdigt inprickade, andra delar ut läsordningar fulla med x där ingen vecka ser likadan ut. Som förälder gäller det därför att våga lita på läraren och modigt fråga om sådant som blir oklart eller man funderar över.

I dagens skola tänker man på helheten. Man vill fokusera på hur allt hänger ihop, istället för att bara koncentrera sig på ett läroämne i taget. Det kallas helhetsskapande undervisning. Skolans uppgift är också att lära ut olika kompetenser som man ser att barnen kommer att ha nytta av i framtiden. Dessa kompetenser övar man på olika sätt inom alla skolämnen och det handlar om till exempel digital kompetens och multilitteracitet (förmågan att kunna tolka, producera och värdera olika typer av texter och information).

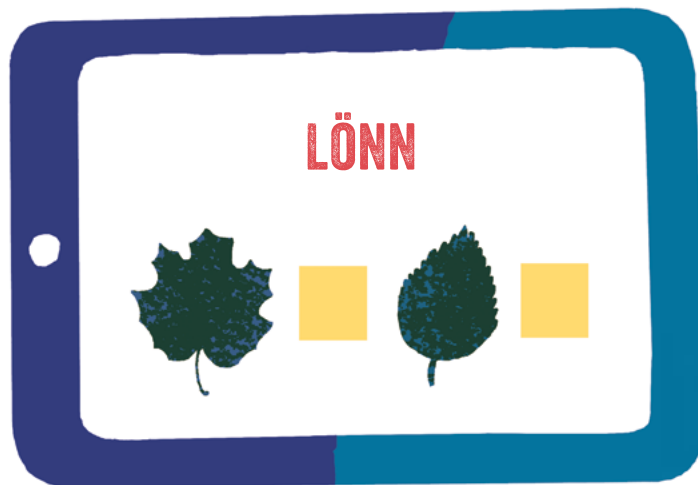


Både elever och föräldrar ska idag ha större möjlighet att påverka skolan genom att delta i planering och utvärdering av verksamheten och i diskussioner om värderingar. För att föräldrarnas röst ska bli hörd krävs det dock att du visar att du uppskattar denna möjlighet och utnyttjar den, till exempel i samband med föräldrakvällar.



Också bedömningen ser annorlunda ut. Idag fokuserar den på läroprocessen och den ska vara uppmuntrande och mångsidig. Eleverna ska lära sig att bedöma sitt eget och sina kamraters lärande. Bedömningens viktigaste uppgift är att stärka lärandet. Sifferbetygen kommer in allt senare och man satsar mycket på muntlig och skriftlig bedömning istället.


Du kan läsa mera om läroplanen i vårt material *Läroplanen i ett nötskal*. Den lokala läroplanen ska också presenteras för dig som förälder.





TILLIT MELLAN HEMMET OCH SKOLAN

- Tillit mellan hemmet och skolan bidrar till att barnen trivs och är trygga i skolan. Tala aldrig illa om skolan inför barnet.
- Tilliten växer fram när man har tillräcklig kontakt med varandra och är lyhörd för varandras åsikter.
- Då det finns en tillit mellan skolan och hemmet påverkar det barnens lärande och skolframgång positivt.



Tidigare tänkte man att skolan skulle sköta undervisningen och hemmet skulle sköta fostran. Idag betonar man hur viktigt det är att föräldrar är delaktiga och att det finns ett partnerskap mellan hemmet och skolan. När hemmet och skolan talar samma språk, samarbetar och stödjer varandra är skolvardagen tryggare och trivsammare för alla barn i skolan.

För att ett samarbete mellan hemmet och skolan ska fungera och stödja barnen måste det finnas tillit. Tilliten eller förtroendet mellan er familj och skolan har en stor betydelse för hur ditt barn trivs och klarar sig i skolan. Tillit är något som växer fram då man träffas tillräckligt ofta och blir bekant med varandra. Då breddas perspektivet både på skolan och på familjers olika utgångslägen.

Tillit mellan hemmet och skolan förutsätter en aktiv och öppen dialog. Brist på tillit uppstår då man inte träffas eller annars är i kontakt tillräckligt ofta eller inte får tillräckligt med information. Var inte rädd för att ta kontakt med skolan, men minns att respektera lärarens arbetstider och kolla upp med skolan och lärarna när de bäst kan nås.

Ibland kanske du tycker att något ditt barn berättar om skolan verkar konstigt. Ta alltid ditt barn på allvar, men kom ihåg att barnet kan ha svårt att se hela situationen. Om det ditt barn berättar gör dig fundersam, var i kontakt med skolan och hör dig för hur de ser på saken. Det är viktigt att inte tala illa om skolan eller lärarna inför sina barn. Det minskar barnens tillit till skolan.

Vad har fått dig att skratta idag?

Vad var det bästa i skolan idag?

Var brukar du leka mest på rasterna?

ENGAGEMANG

- Det viktigaste engagemanget i barnets skolgång är att ställa frågor om skoldagen, att uppmuntra och finnas som stöd vid läxläsningen.
- Genom att vara intresserad av skolan signalerar du till ditt barn att skolan är viktig.
- Att vara aktiv i skolans föräldraförening eller att vara klassförälder är bra sätt att få insyn i skolans verksamhet och lära känna lärare och andra föräldrar.

Hur du ser på skolan, i synnerhet då barnet är litet, har stor betydelse för hur barnet ser på skolan. När du är intresserad och pratar positivt om skolan visar du att den är viktig och då blir den viktig för barnet också.

Ett bra sätt att ta en aktiv roll som förälder är att gå med i skolans föräldraförening eller ställa upp som klassmamma/klasspappa. Alla föräldrar har ändå inte möjlighet att engagera sig på det sättet. Det viktigaste är att du visar ett positivt intresse, att du strävar efter att gå på föräldramöten och utvecklingssamtal/samtal om lärande, eftersom detta sänder en signal till barnet om att du värdesätter hans skolgång.

Kan du berätta om något bra som hände idag?

Hur har du hjälpt
någon idag?

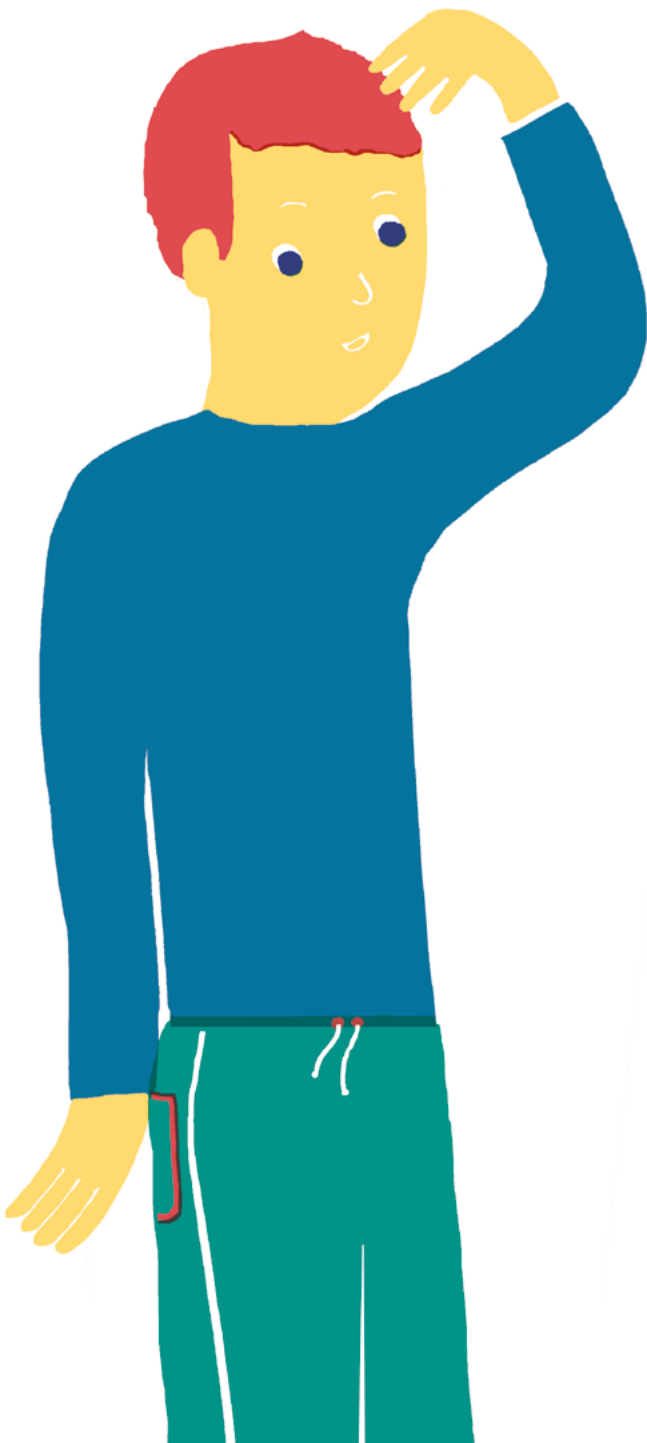
Vad har du lärt
dig idag?

Kändes något
tråkigt idag?

EXEMPEL PÅ HUR DU KAN ENGAGERA DIG:

- Besök skolan under en vanlig skoldag så att du får insyn i hur skolvardagen ser ut och lättare kan diskutera den med ditt barn. Som förälder har du rätt att besöka skolan under också helt vanliga skoldagar.
- Delta i föräldramöten, föräldrakvällar och andra evenemang som skolan ordnar.
- Hitta på olika sätt att fråga "Hur var det i skolan idag?"
- Vänd dig direkt till läraren då du funderar över något, så får du snabbast svar på dina frågor.
- Gå med i skolans föräldraförening eller ställ upp som klassförälder.
- Ge positiv feedback till skolan. Alla behöver få respons på vad de gör bra. Det stärker också tilliten.





ATT STÖDJA DITT BARNS SKOLGÅNG

- Ha mera fokus på arbetsinsats än på resultat "Nu kämpade du jättefint med detta".
- Visa att det är okej att misslyckas. Det är viktigt för barnet att också lära sig att klara av misslyckanden och motgångar.
- Tänk inte att ditt barn har problem då något är svårt. Tänk istället att hen har färdigheter som behöver övas lite mera och visa att du är ditt barns största uppmuntrare och stöd.



Tips!

Många föräldrar är aktivt med och stödjer och uppmuntrar sitt barns fritidsintressen. Samma stöd och uppmuntran behöver barnet för sin skolgång. Det har inte någon betydelse hurdan elev du själv var. Varje förälder kan oberoende av sina egna skolerfarenheter stödja sitt barns skolgång.

Det är bra att veta att också i skolan ligger fokus nu mera på arbetsinsatsen, inte på resultatet. Barnen ska dessutom få och våga misslyckas – vi lär ju oss ofta bäst av våra misstag. Därför är det viktigt att inte skapa en atmosfär där barnet är rädd för att misslyckas. Om den rädslan övervinner önskan att lyckas kan det leda till att man inte vågar prova på.

Det finns förstås en koppling mellan hur mycket man anstränger sig och resultatet. Att du själv haft svårt med matematiken i skolan ger dig en värdefull förståelse för ditt barn ifall hen inte gillar matte, men det ska inte vara en ursäkt för ditt barn att inte anstränga sig. Positiva förväntningar stödjer barnets självförtroende. Det ska finnas en balans mellan å ena sidan stöd, uppmuntran och beröm och å andra sidan krav och instruktioner.

Ifall du oroar dig över att ditt barn har inlärnings- eller sociala svårigheter ska du inte tveka att vara i kontakt med skolan. Ditt barn har rätt till olika slag av stöd och stödet ska erbjudas genast då det behövs och fortsätta så länge det finns behov. I skolan finns förutom speciallärare, en skolkurator och/eller en skolpsykolog och hälsovårdare som du kan kontakta när du vill diskutera frågor som berör ditt barn.

Säg inte:

”Jag kan inte hjälpa, jag är jättedålig på matte”

eller

”Usch, jag tyckte också att finska var det värsta ämnet i skolan”.

Säg hellre:

”Det här ska vi nog klara av tillsammans”

eller

”Så intressant, nu får jag också lära mig nya saker”.



KAMRATRELATIONER

- För att ditt barn ska må bra i klassen måste ALLA barn i klassen må bra. Därför är det viktigt att fundera på hur man t.ex. ordnar födelsedagskalas.
- Lär känna de andra föräldrarna och barnen. Då uppstår det en gemenskap som förebygger utanförskap och mobbning i klassen.
- Tala med ditt barn om kompisar och om hur man är en god vän till andra. Föregå med gott exempel och kritisera till exempel inte dina arbetskamrater inför barnen.

För att ditt barn ska nå framgång i skolan är det viktigt att barnet trivs i sin klass, känner sig trygg och har kamrater. Skolstarten handlar mycket om att skapa en god gruppanda och öva sociala färdigheter. Bli därför inte otålig om barnet inte genast börjar lära sig nya saker. Då du som förälder stödjer ditt barn med skolgången handlar det inte bara om att hjälpa till med läxor, utan lika mycket om att stödja ditt barn till positiva sociala relationer. Som förälder kan du bidra

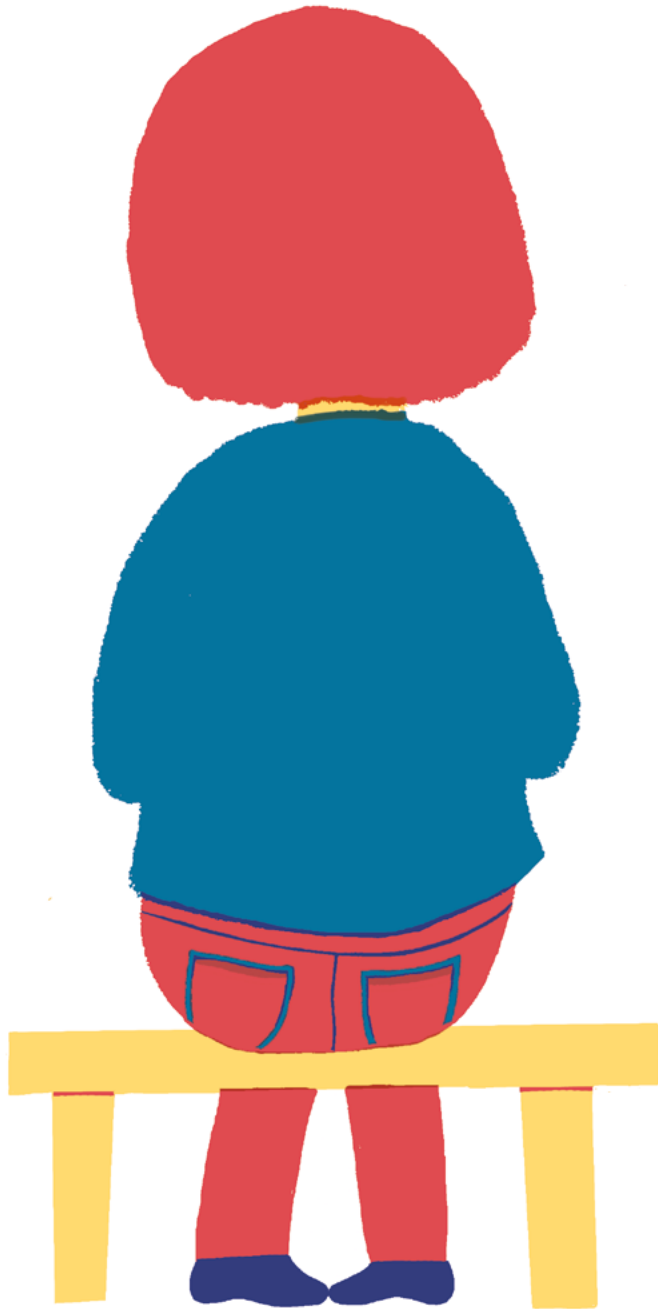


till en god gruppgemenskap i skolan, vilket är a och o för ditt barn och barnets klasskamrater ska må bra i skolan. För att gemenskapen i klassen ska fungera måste alla barn lära sig att anpassa sig, samarbeta och visa självkontroll. Också ett litet barn har ansvar för hur kamraterna i klassen mår och du som förälder kan stödja ditt barn att ta detta ansvar. Du kan till exempel understryka att du vill att barnet ska vara snäll mot alla, ta med alla i leken och regelbundet fråga ditt barn om hur hen är mot sina kamrater. För att må bra i en grupp och bli accepterad behöver barnet träna på vissa färdigheter som till exempel att klara av att förlora, låta andra bestämma och att göra saker turvis.

I skolan kommer ditt barn i kontakt med olika slags kamrater och det är viktigt att du som förälder inte går in och styr vilka barn ditt barn ska leka med. Bjud istället hem olika barn från klassen och följ med hur barnen leker tillsammans. Födelsedagskalas är ett känsligt kapitel när man är liten och ingen vill vara den som inte blir bjuden. Fundera gärna på alternativa lösningar om du inte har möjlighet att bjuda hem alla på kalas. Kanske det finns flera barn i klassen som fyller år ungefär samtidigt? Då kan man ordna kalas tillsammans hemma hos någon som har utrymme eller i en klubblokal. Huvudsaken är att inget barn i klassen riskerar att bli det som aldrig blir bjudet.

Barn är individer och en del barn kan av olika orsaker ha svårare att anpassa sig till arbetet i klassen. Lärarna har tystnadsplikt och får inte utan föräldrarnas lov berätta till exempel något om barns olika specialbehov. Om ditt barn har ett specialbehov är det bra att i samförstånd med ditt barn berätta om det för de andra föräldrarna och barnen i klassen. Det ökar förståelsen för att barnet kanske ibland får jobba med specialläraren, har personlig assistent eller har andra uppgifter än de övriga.





MOBBNING

- Mobbning förekommer tidvis i alla skolor.
- Mobbning är ett gruppfenomen.
- Ett effektivt sätt att motverka mobbning är att föräldrar tar ett aktivt grepp om barnens välbefinnande i klassen.

Många föräldrar oroar sig för att det egna barnet ska bli mobbat eller vara en mobbare i skolan. Mobbning kan förekomma i alla skolor, precis som det också förekommer på arbetsplatser. Både mobbningen och antimobbningsarbetet ser annorlunda ut idag än under din egen skoltid. På grund av digitala plattformar och mobiltelefonerna har mobbningen tagit sig nya uttrycksformer och kan följa med ett barn hem. Kunskapen och medvetenheten har å andra sidan ökat och skolorna ska ingripa direkt då man misstänker att mobbning förekommer. Skolorna ska också aktivt jobba med att förebygga mobbning. Ett mycket effektivt sätt är att föräldrar tar ett aktivt grepp om barnens välbefinnande i klassen. Då föräldrar kommunicerar med varandra, talar gott om sina medföräldrar och deras barn är sannolikheten mindre att mobbningen får fotfäste. Som förälder är du ditt barns främsta förebild också då det handlar om hur man ska behandla sina medmänniskor. Barn vars föräldrar tydligt tar avstånd från mobbning mobbar sällan själva och vågar också ingripa om de märker att någon annan blir utsatt.

- Mobbning betyder att en eller flera personer vid upprepade tillfällen utsätts för negativa handlingar (psykiska, fysiska eller verbala) från en eller flera personer.
- Mobbning utförs sällan av en enda person, så gott som alltid är flera involverade.
- Mobbning bland barn kan vara rätt osynligt för de vuxna.
- Barn som blir utsatta för mobbning berättar inte alltid om det för en vuxen eftersom de ofta upplever skam och ibland att de förtjänar att bli mobbade.
- Ta alltid kontakt med skolan om du får veta att ditt eller något annat barn i klassen blir mobbat.
- Försvara inte beteendet om du får veta att ditt eget barn mobbar, utan hjälp barnet att bli av med beteendet.

LÄXOR



- Skapa goda rutiner kring läxläsningen i hemmet.
- Låt barnet lära sig ta ansvar för sina läxor och ta själv rollen som ett stöd som finns till hands ifall det behövs.
- Kontakta läraren ifall läxorna är för svåra, tar för lång tid eller ofta orsakar bråk där hemma – då kan ni tillsammans hitta lösningar som fungerar för er familj.

I första klassen är barnen ofta ivriga att få läxor eftersom det är ett säkert tecken på att man blivit skolbarn. Läxor är bra, för de lär barnen att ta ansvar för sitt skolarbete. De repeterar sådant som lärts ut i skolan och de ger dig som förälder en inblick i vad barnet lär sig i skolan.

Men det finns också barn som till exempel av äldre syskon lärt sig säga att läxor är tråkiga och barn som på grund av olika svårigheter verkligen måste kämpa med läxorna. Oberoende av vilket utgångsläge är, är det bra att skapa rutiner kring läxläsningen där

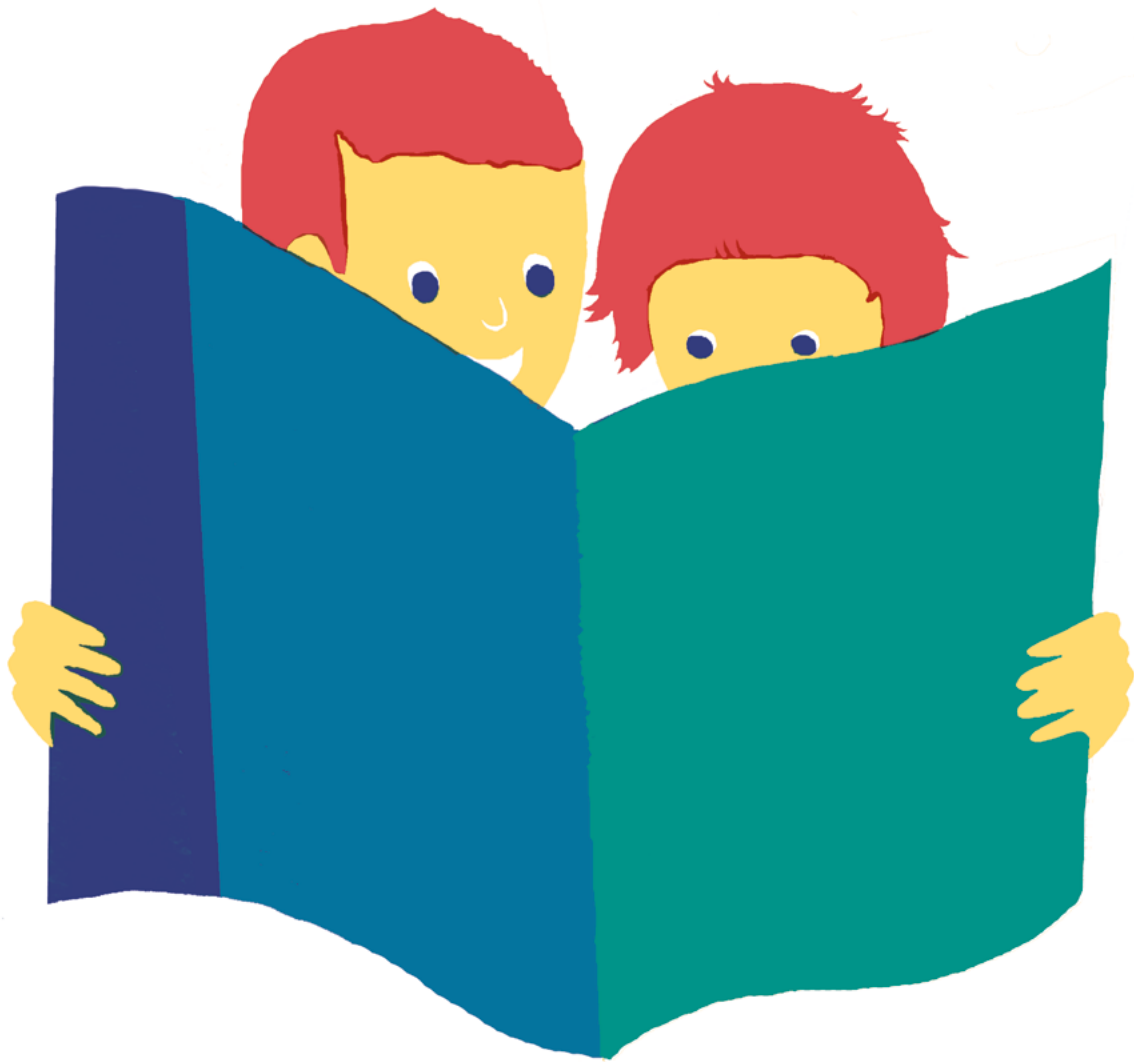
hemma. Fundera på var och när läxorna ska göras och på behovet av mellanmål och motion före läxläsningen som gör att barnet orkar koncentrera sig. Kom ihåg att multitasking inte är bra när det handlar om läxor. Fast vi gärna tror annorlunda kan vi faktiskt bara koncentrera oss på en sak i taget.

Läxor borde vara repetition av sådant som lärts ut i skolan, så att barnet i princip klarar av dem på egenhand. Som förälder ska du inte behöva känna att du måste undervisa, det räcker med att du visar intresse och finns till hands när läxorna görs. I de första klasserna handlar läxor också mycket om att öva läsning och där har du som förälder en viktig roll i att lyssna, stödja och uppmuntra, eftersom läsningen är grunden för allt annat lärande.

En bra tumregel är att läxor i första klassen inte ska ta längre än 30 minuter per dag. Ifall läxorna börjar ta alltför mycket tid där hemma måste du kontakta läraren. Det kan också finnas enskilda gånger då en läxa är för svår eller barnet är för trött för läxor och då ska du som förälder lita på ditt eget omdöme, lämna läxan ogjord och meddela läraren om orsaken. Det ligger inte i någons intresse att läxor ska ta kål på barnets skolmotivation och därför är en god dialog med läraren viktig.

Det är inte heller ovanligt att barnen blir skoltrötta och omotiverade när nyhetens behag över skolstarten är över och höstmörkret trycker på. Det kan vara tårar och ilska, böcker som flyger i väggen och en övertygelse om att alla andra kan mera än man själv. Då gäller det som förälder att ha tålmod och förståelse och gärna informera läraren. Tala också med andra föräldrar om hur deras barn upplever läxläsningen. Det kan vara skönt att få lite kamratstöd från andra föräldrar.





LÄSNING

- En god läsförmåga är grunden för allt lärande.
- Läs högt för ditt barn, också efter att barnet lärt sig läsa själv. Det utvecklar barnets läsfärdigheter och ordförråd.
- Läs tidningar, besök bibliotek och diskutera böcker, så fungerar du som en förebild för ditt barn.

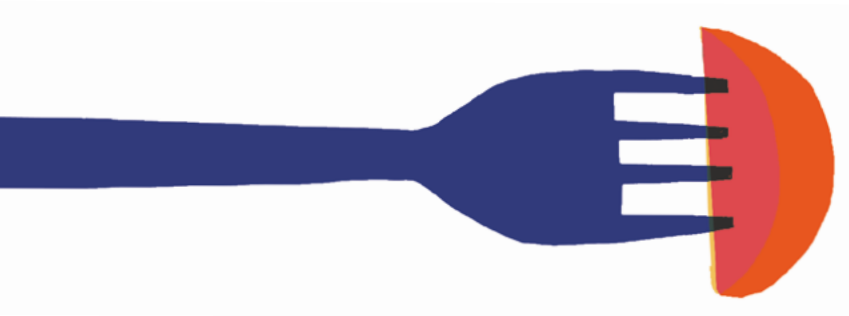
Ett av de allra viktigaste verktygen för skolgången är goda läsfärdigheter. Som förälder kan du göra mycket för att ge ditt barn detta verktyg. Läsningen påverkar inte endast barnets kunskaper i modersmål och litteratur utan är nyckeln till allt lärande. Läsningen ger ditt barn ett rikt ordförråd, ett gott skriftspråk och framförallt förmågan att tänka och lösa problem.

- 80% av en människas ordförråd kommer från tryckt text.
- En sjuåringens ordförråd är ca 5000–7000 ord.
- En 17-åring som har läst och/eller lyssnat regelbundet till texter har ca 50 000–70 000 ord i sitt ordförråd.
- En 17-åring som inte har läst eller lyssnat till texter har bara ca 15 000–17 000 ord i sitt ordförråd.

Läs gärna högt för ditt barn dagligen också då barnet själv börjat läsa. Ni kan också turas om att läsa så att ni till exempel läser varannan sida eller varsitt kapitel. Högläsningen ger ditt barn större ordkunskap än det vardagliga samtalet. Högläsning ger ditt barn möjligheten att förstå sina egna och andras känslor genom att hen får identifiera sig med figurerna i böckerna och deras känslor.

Läs helst högt på ditt eget modersmål, också om det inte är barnets skolspråk. Föregå också med gott exempel, det vill säga läs själv och så att barnet ser dig läsa. Att uppmuntra barnet att läsa medan man själv inte rör en bok ger dubbla budskap.

Högläsning ska man alltså inte sluta med fast barnet lär sig läsa. Högläsning passar i alla åldrar och genom högläsningen får barnet ta till sig litteratur som hen inte ännu klarar av att läsa själv.



HÄLSOSAMMA VANOR SOM STÖDJER SKOLGÅNGEN





RÖRELSE

För att ett barn ska må bra behöver hen röra på sig tre timmar per dag, varav minst en timme ska vara fartfylld fysisk aktivitet (till exempel att springa, skida, klättra eller simma). Varken barn eller vuxna ska sitta stilla mer än 60 minuter i taget, sedan gäller det att stiga upp och röra på sig en stund. I många skolor har man frångått traditionella pulpeter och barnen får stå eller ligga på golvet när de arbetar. Varierande arbetsställningar och fysisk aktivitet stödjer läroprocessen, koncentrationen och minnet. Det utvecklar också motoriken och förebygger sjukdomar.

SÖMN

För att ditt barn ska orka med skolgången behöver hen tillräckligt mycket sömn. Sönnen påverkar också ditt barns lärande. Ett lågstadiesbarn behöver sova tio timmar per natt. Behovet av sömn är individuellt, men detta är en bra tumregel. Det blåa ljuset från mobiltelefoner och plattor påverkar sömnkvaliteten negativt, därför är det bra att lägga ifrån sig telefonen i god tid före läggdags.

MAT

För att orka med skolan behöver barnet tillräckligt med energi. Frukosten är viktig, men hur mycket barn vill äta på morgonen är individuellt. Skolmaten i Finland håller i regel god standard och förstaklassisterna brukar ofta gärna äta den. Äldre elever blir ibland mer kritiska mot skolmaten, men som förälder är det viktigt att inte utan belägg gå med i jargongen om till exempel gummipotatis. Det är bra om eleverna lär sig uppskatta den mat de får gratis i skolan. Om barnet klagar på att hen är hungrig på eftermiddagen kan det vara bra att barnet tar med sig till exempel en frukt som mellanmål.

**DETTA MATERIAL ÄR
TÄNKT FÖR DIG SOM
HAR ETT BARN SOM
BÖRJAR SKOLAN.**

Det är många faktorer som påverkar barnets skolgång. Då du som förälder engagerar dig och visar ett positivt intresse kan du påverka hur ditt barn trivs och lär sig i skolan.

**DÅ DET FINNS EN GOD RELATION
MELLAN HEMMET OCH SKOLAN
OCH FÖRÄLDERN STÖTTAR
SITT BARN HAR DET FÖLJANDE
POSITIVA INVERKAN PÅ BARNET:**

- bättre lärande och skolframgång
- bättre trivsel
- bättre relation mellan elev och lärare
- bättre sociala färdigheter



HEM OCH SKOLA

TEXT Heidi Lithén och Micaela Romantschuk

BILD OCH LAYOUT Hanna Siira

Upplagan har uppdaterats 2022