



## 10 tips till dig om hur du kan stödja och uppmuntra ditt barn i skolgången

### 1. Se till att ditt barn får tillräckligt med sömn

Det är föräldrarna som ansvarar för att barnen sover tillräckligt. En enkel åtgärd som förbättrar våra barns inlärning är att vi som föräldrar ser till att barnen kommer i tid i säng. En elev i lågstadiet behöver sova 10 timmar per natt och ett barn i högstadiet 9 timmar. Behovet av sömn är individuellt men detta är en bra tumregel.

### 2. Prata med ditt barn om skolan

Fråga vad barnet har gjort i skolan, vad de har läst och vad de har pratat om. När du gör det här visar du att du tycker att skolan är viktig och då blir den det också i barnets ögon.

Eftersom du påverkar ditt barns inställning ska du inte klaga på skolan då barnen finns i närheten. Det påverkar nämligen också barnets inställning till skolan.

Om det verkligen dyker upp något problem ska du givetvis lyssna och ta barnet på allvar. Ta kontakt med skolan om du är orolig, det är viktigt att reda ut problem tillsammans.

### 3. Intressera dig för barnets läxor

Ta reda på vilka läxor barnet har och när de har prov. Ju yngre barn desto mera hjälp kan vara en tumregel men är mycket individuellt.

Du ska inte känna att du behöver vara den som undervisar, det räcker att du visar intresse, finns till hands och hjälper barnet att organisera sitt arbete.

Hjälp ditt barn att hitta goda rutiner för läxläsande.

Ta alltid kontakt med skolan om det uppstår problem med läxorna.

### 4. Skapa läslust

Ett barn som läser flytande och förstår vad de läser klarar sig bättre i skolan.

Barn i alla åldrar tycker om att lyssna till högläsning. Böcker stimulerar vår fantasi, utvecklar vår empati, ger oss upplevelser vi annars kanske inte fick.

- Låna böcker på biblioteket
- Läs på ditt eget språk.
- Föregå med gott exempel, dvs läs själv (att uppmuntra barnet att läsa och själv sitta framför datorn/TV:n ger dubbla budskap).

## 5. Intressera dig för barnens fritidsintressen

Forskning visar att föräldrar till barn som det går bra för i skolan också visar ett intresse för deras fritidsintressen.

Alla tycker kanske inte att det är så kul att stå vid fotisplanen och följa med en match men barn vill i regel att vi som föräldrar ska bry oss om dem och deras liv. Gör vi det sporrar vi dem till goda prestationer och ett bra liv.

## 6. Gör saker tillsammans

Investera i dina barn genom att spendera tid med dem. Det stärker barnets självförtroende och deras sociala färdigheter. Sociala färdigheter har stor betydelse både då gäller skolframgång och kamratrelationer.

## 7. Visa intresse för barnets framtid

Visa att du är intresserad av ditt barns framtid. Barn vars föräldrar talar med barnet om dess framtid och ser med tillförsikt på den ser också själva positivare på sin egen framtid.

## 8. Håll kontakt med skolan om hur det går för ditt barn

Delta i skolans föräldramöten och utvecklingssamtal och håll regelbunden kontakt med skolan. Då visar du för ditt barn att du värdesätter barnets skolgång och får prata om ditt barn och barnets skolgång med skolans personal. Genom regelbundna möten håller du dig ajour med det som händer i skolan och kan då bättre stöda ditt barn där hemma.

## 9. Besök skolan

Besök skolan för att se hur ditt barns vardag ser ut. Då är det också lättare att prata om skolan där hemma. Det kan vara intressant att följa med hur dagens skola fungerar idag, du kan bli förvånad över att en hel del har ändrat sedan du själv gick i skolan.

Barn kan också bete sig olika i skolan och hemma. Därför viktigt att föräldrar och lärare kommunicerar om barnets olika roller och ser varandra som jämlika samarbetsparter.

## 10. Ställ upp för hela klassen

Föräldrar kan bidra till att skapa en skola där alla trivs och mår bra. Du kan t.ex. vara med och ordna gemensamma aktiviteter för ditt barns klass eller engagera dig i skolans föräldraförening.



# Hem och Skola