



hjælp os at  
hjælpe andre



**TI GODE RÅD TIL EN  
GOD SKOLESTART**

Kære familie

Vi håber at du og dit barn glæder sig til første skoledag, som på mange måder er en af de vigtigste dage i et barns liv. Når sommerferien slutter venter den allerførste skoledag og ti års skolegang for tusindvis af børn rundt omkring på landets skoler.

Selvom dit barn formentlig har glædet sig i månedsvis, er skolestarten en ressourcekrævende tid, hvor barnets trygge og vante omgivelser erstattes af en masse nye indtryk, krav og klassekammerater – og det kan være en stor omvæltning.

Det kan derfor være en god idé at gøre sit forarbejde som forælder, så barnet får en god start på det nye skoleliv. Herunder finder du nogle gode råd til, hvordan du kan skabe de bedste rammer for dit barns nærtstående skolestart.

### **1. Forberedelse er vigtig**

En god forberedelse er sammen med barnet at begynde på anskaffelse af de ting som dit barn skal bruge til sin første skoledag. Nogle af disse får I gennem vores Skolestart-hjælp, andre har i mulighed for at gå ud og anskaffe via gavekort til H&M og Bog & Idé. Lad dit barn være med til at vælge, det kan være afgørende for at de glæder sig til første skoledag. Så afprøvet alle anskaffelser inden første skoledag, således det barn er blevet fortrolig med de forskellige ting og skoleredskaber.

### **2. Få godt fat om hverdagen inden skolestart**

Sørg for at ændre døgnrytmen fra ferie til hverdag et par dage før skolestart, så barnet er inde i en god rytme med fornuftige sengetider og gode morgenritualer, når skolen starter.

### **3. Sæt klare rammer for barnet**

Skolestart vil byde på mange nye indtryk og uforudsigelighed for barnet, og det kan derfor hjælpe, hvis resten omkring barnet er trygt og forudsigeligt. Sæt derfor klare rammer for dagen, eksempelvis ved at fortælle hvor lang skoledagen vil være, og hvem der henter efter skole. Det giver barnet ro i maven.

### **4. Giv barnet færre eller kortere legeaftaler**

Selvom både barn og forældre er opsatte på, at barnet får nye venner, bør det sociale komme i små doseringer. Tænk i kvalitet fremfor kvantitet, hvor barnet har færre eller kortere legeaftaler fremfor en hel weekend med overnatning.

## **5. Ryd familiens kalender**

Også på familiefronten bør antallet af aktiviteter og sociale arrangementer efter skole og i weekenden begrænses. Det er energikrævende at starte i skole, så giv dit barn tid til at lade batterierne op, så det kan vende tilbage til endnu en skoledag med fornyet energi.

## **6. Giv barnet tid til at finde sig til rette**

Det er ressourcekrævende at starte i skole, og barnet kan derfor hurtigere blive træt, sur og eller ked af det. Som forælder skal man ikke nødvendigvis konkludere, at barnet dermed ikke er glad for at gå i skole. Det kan blot tage tid at finde sig til rette i 'det nye'. Omvendt er det selvfølgelig vigtigt at være opmærksom på, at barnet ikke er ked af det i længere tid.

## **7. Vær forberedt på forskellige reaktioner fra dit barn**

På de fleste skoler er første skoledag arrangeret med et kort program et par timer om formiddagen. Det kan være vigtigt, at du tilrettelægger dagen således du/I har tid til at nyde dagen sammen med barnet i ro og mag, det giver de bedste forudsætninger for at alle tanker og indtryk kan bundfælde sig og tales om.

## **8. Første skoledag kan være udmattende for barnet**

På første skoledag sker der rigtigt meget og der er mange ting som skal fordøjes. Selvom dagen er kort, kan barnet være meget træt oven på de mange indtryk. Der er så meget nyt at forholde til til; nye regler, nye voksne, nye omgivelser, nye kammerater og nye rutiner. Få en samtale om det hele efter skolen, nogen børn vil gerne tale om det, andre har måske ikke lyst eller først senere. For at få samtalen lidt i gang, kan man som forælder starte med at fortælle om ens egen første skoledag.

## **9. Energien skal være i top**

Sørg for at dit barn har mad og drikke med i skole, det kræver meget energi at gå i skole og følge med. Gør meget ud af der er struktur i den mad som dit barn har med i skole, således rugbrødsmad, frugt og grønt samt drikke er adskilte og forsvarligt pakket ned i skoletasken.

## **10. Skab ro om dit barns første uger i skolen**

I den tid - en til to uger - kan barnet have glæde af at komme tidligt hjem efter skole, så dagene ikke bliver for lange og de langsomt bliver fortrolig med den nye hverdag. Begræns derfor også andre aktiviteter efter skole i den periode. De giver dig og dit barn de bedste forudsætninger for at få en god begyndelse, tale om skolen og sammen forberede næste dags skolegang.

## **Vidste du, at du hos Dansk Folkehjælp kan få hjælp til flere områder**

Skolestarthjælp er blot et af de områder vi hjælper med. Hos Dansk Folkehjælp har du også mulighed for at søge Konfirmationshjælp, Feriehjælp, Julehjælp og gratis økonomisk rådgivning.

Flere af vores lokalafdelinger tilbyder forskellige netværksaktiviteter til familier eller børn/unge. På vores hjemmeside finder du den lokalafdeling som er nærmest din bopæl, kontakt lokalafdelingen og hør om muligheder i dit lokalområde.

Læs mere på [www.folkehjaelp.dk](http://www.folkehjaelp.dk)



hjælp os at  
hjælpe andre

t: +45 70 220 230  
e: [post@folkehjaelp.dk](mailto:post@folkehjaelp.dk)  
[www.folkehjaelp.dk](http://www.folkehjaelp.dk)