



# **Har ditt barn svårt att komma iväg till skolan?**

**- Stöd till dig som förälder**

## Upptäcka och agera tidigt

- » Prata med ditt barn, ta ditt barns signaler på allvar.
- » Prata med skolan.
- » Sök professionell hjälp vid behov.

## Hur kan du stötta ditt barn?

- » Var engagerad och visa intresse för ditt barns skolgång, visa med empati och tydlighet vad du förväntar dig av ditt barn.
- » Uppmärksamma och bekräfta ditt barns ansträngningar och det som fungerar.
- » Upprätthåll goda rutiner kring sömn, mat, skärmtid och fysisk aktivitet.
- » Hjälpt ditt barn att hantera sin oro och stress. Avlasta från onödiga krav.
- » Uppmuntra till fritidsaktiviteter och social samvaro.
- » Stötta ditt barn att genomföra mindre skoluppgifter och sysslor.
- » Ta hand om dig själv och hitta strategier för att hantera eventuell stress, oro och frustration.

- » Upprätthåll ett gott samarbete med ditt barns skola.

## Vart kan du vända dig?

- » Vänd dig till ditt barns lärare eller annan personal på skolan som du har förtroende för.
- » Ta hjälp av elevhälsan på ditt barns skola (rektor, skolsköterska, specialpedagog, kurator, psykolog, kolläkare).
- » Vänd dig till ditt barns vårdcentral.
- » Ta kontakt med socialtjänstens föräldrarådgivare/föräldrastöd i ditt område.

## Vill du veta mer?

Scanna QR kod eller besök [www.goteborg.se/foraldrastod](http://www.goteborg.se/foraldrastod) för att ta del av fler tips om hur du som förälder kan stötta ditt barn.

