

## **Nyttig informasjon til deg som har barn som skal starte i 1 klasse.**

### **Hva er viktig at foreldre gjør når barn skal begynne på skolen?**

Å begynne på skolen er en stor overgang – både for barn og foresatte. Forskning viser at det barnet møter hjemme i denne perioden, har stor betydning for hvordan skolestarten oppleves og mestres. Det handler først og fremst om trygghet, støtte og gode rammer i hverdagen.

Nedenfor finner du noen råd til hvordan dere som foresatte kan støtte barnet før og ved skolestart.

---

### **Skap trygghet og positive forventninger**

Barn tar ofte følelsene sine fra de voksne rundt seg. Når foreldre snakker rolig og positivt om skolen, gir det barnet trygghet.

- Snakk godt om skolen og det som venter
  - Vær ærlig, men beroligende
  - Vis at det er lov å både glede seg og være litt spent
- 

### **Lytt til barnet og ta følelsene på alvor**

Noen barn gleder seg veldig, andre gruer seg litt – dette er helt normalt.

- Ta deg tid til å lytte
- Still åpne spørsmål
- Bekreft barnets følelser, uten å overdrive eller bagatellisere

Barn som opplever å bli sett og forstått, står sterkere i møte med nye situasjoner.

---

### **Øv på sosiale ferdigheter i hverdagen**

Skolehverdagen stiller krav til samspill med andre. Det er nyttig å øve på dette på forhånd.

- Vente på tur
- Dele med andre
- Tåle å tape og håndtere motgang
- Samarbeide og løse små konflikter

Dette læres best gjennom lek og daglige situasjoner – ikke gjennom forklaringer alene.

---

### **La barnet øve på selvstendighet**

Små praktiske ferdigheter gir barnet mestring og trygghet i skolehverdagen.

- Kle på og av seg selv
- Rydde etter seg
- Åpne matboks og sekk
- Vaske hender og ta vare på egne saker

Å få prøve selv, også når det tar litt tid, er viktig.

---

### **Sørg for gode og forutsigbare rutiner**

Barn trives med forutsigbarhet. Gode rutiner gir overskudd til læring og samspill.

- Faste leggerutiner og nok søvn
  - Regelmessige måltider
  - Tid til ro og samvær i familien
- 

### **Les og snakk sammen**

Høytlesning er en enkel og verdifull aktivitet før skolestart.

- Les bøker sammen
- Snakk om bilder og handling
- Knytt historiene til barnets egne erfaringer

Dette styrker språk, fantasi og konsentrasjon – og gir gode felles stunder.

---

### **Vis interesse for barnets hverdag og læring**

Barn trenger ikke press, men voksne som bryr seg.

- Spør om dagen og opplevelsene
- Vis nysgjerrighet og engasjement
- Gi ros for innsats, ikke bare resultat

---

## **Samarbeid med skolen**

God kommunikasjon mellom hjem og skole gir barnet de beste forutsetningene.

- Ta kontakt hvis det er noe dere lurer på
- Del viktig informasjon om barnet
- Vi setter pris på dialog og samarbeid

---

## **Til slutt**

Det viktigste dere gir barnet før skolestart, er trygghet, støtte og tro på at barnet kan mestre det som venter. Foreldre trenger ikke gjøre «alt riktig» – varme voksne som bryr seg, er mer enn godt nok.