

Gode råd til forældre – sådan kan du støtte dit barns skolegang og trivsel

Om guiden

Med denne skoleguide vil vi som skole gerne beskrive, hvordan vi sammen kan støtte børns trivsel og skolegang på de forskellige klassetrin.

Guiden bygger på skolens værdier, Trivselskommissionens anbefalinger og lærernes erfaringer fra hverdagen. Den er tænkt som et fælles udgangspunkt for samarbejdet mellem skole og hjem.

Når vi som skole og forældre arbejder i samme retning, skaber vi de bedste betingelser for, at børn kan lære, udvikle sig og være en del af stærke fællesskaber.

Det er vigtigt i alle aldre

Nogle rammer er vigtige for alle børn – uanset klassetrin. De skaber ro, forudsigelighed og trykthed i hverdagen, og det styrker både læring og trivsel.

Et fyldt penalhus

Når eleven møder med et penalhus, der indeholder de ting, der skal bruges i skolen, kan undervisningen starte roligt. Det giver en god begyndelse på dagen og oplevelsen af at være klar.

At komme til tiden

Når alle elever er i klassen til tiden, giver det ro i klassen og hjælper eleverne ind i fællesskabet fra dagens start. Det styrker både relationer og koncentration. Det gælder både om morgenen og efter pauserne.

Madpakke og morgenmad

Børn lærer og trives bedre, når de har energi. Morgenmad og mad i løbet af dagen giver overskud til at deltage aktivt i undervisningen og i fællesskabet. Det er derfor vigtigt, at alle elever har spist morgenmad, når de møder, og har mad, de kan spise i løbet af dagen.

Søvn

En god nats søvn er vigtig for koncentration, humør og sociale relationer. Udhvilede børn har lettere ved at håndtere både faglige og sociale udfordringer.

Deltagelse i skolens fællesskaber

Når forældre og børn deltager i arrangementer som forældremøder, musikcafé, markedsdag, åbent hus og andre fælles aktiviteter på skolen, styrker det både klassefællesskabet og samarbejdet mellem skole og hjem.



0.-1. klasse

- Vær ambassadør for skolen og hjælp dit barn med at se skolen som et sted, hvor man øver sig og lærer nyt – også når det er svært.
- Støt dit barn i at øve selvstændighed i små ting som at pakke taske og holde styr på egne ting.
- Prioritér legeaftaler og fritidsfællesskaber, så relationer får tid til at vokse.
- Skab rolige rammer om sengetid og skærmbrug. Vent gerne med egen smartphone så længe som muligt.
- Tal om følelser som noget naturligt – det er normalt at være både glad, usikker, frustreret og ked af det.

2.-3. klasse

- Vis interesse for det, dit barn lærer – spørg ind til processen, ikke kun resultatet.
- Hjælp dit barn med at øve vedholdenhed og mod. Man må gerne kæmpe lidt med noget nyt, det er helt normalt.
- Støt gode digitale vaner og vær selv en tydelig digital rollemodel.
- Opmuntr til deltagelse i fritidsaktiviteter, hvor barnet oplever fællesskab og mestring.
- Tal om krop og forskellighed på en positiv og realistisk måde.

4.-5. klasse

- Støt dit barn i at tage ansvar for lektier og planlægning – men vær en rolig støtte i baggrunden.
- Tal om venskaber, fællesskaber og om at være en god kammerat.
- Hjælp dit barn med at håndtere modgang konstruktivt – fejl er en del af læring.
- Hold fast i tydelige rammer for skærmbrug og sociale medier.
- Understøt fordybelse – hjælp med at skabe tid og ro til at koncentrere sig.

6.-7. klasse

- Tal åbent om præstationspres og forventninger – det vigtigste er at gøre en indsats og udvikle sig.
- Hjælp dit barn med at finde balance mellem skole, fritidsinteresser og pauser.
- Vær nysgerrig på dit barns digitale liv og lav klare aftaler om brug af smartphone og sociale medier.
- Støt stabile fællesskaber – både i klassen og i fritiden.
- Tal om kropsidealer og selvbillede på en realistisk og støttende måde.

8.-9. klasse

- Hjælp dit barn med struktur og overblik, men giv samtidig plads til selvstændighed.
- Tal om karakterer som én del af skolelivet – ikke som mål i sig selv.
- Støt mod og ansvar – også når noget ikke lykkes første gang.
- Hold fast i dialogen om digitale fællesskaber, trivsel og online adfærd.
- Opmuntr til fritidsinteresser, der giver energi og mening ved siden af skolen.
- Et fritidsjob kan være en god erfaring. Det styrker ansvarsfølelse, selvstændighed og forståelse for fællesskab og arbejdsplads. Mange unge oplever også, at et fritidsjob giver øget motivation og modenhed i forhold til skolegangen.