



# Har ditt barn svårt att komma iväg till skolan?

Stöd till dig som förälder

[alingsas.se/skolfranvaro](https://alingsas.se/skolfranvaro)



**ALINGSÅS**  
KOMMUN

## Upptäcka och agera tidigt

- Prata med ditt barn, och var uppmärksam på dess signaler.
- 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?

- Ta hjälp av elevhälsan på ditt barns skola (rektor, skolsköterska, special- pedagog, kurator, psykolog, skolläkare).
- Vänd dig till ditt barns vårdcentral.
- Ta kontakt med social- tjäns föräldrarådgivare/ föräldrastöd i ditt område.

## Vill du veta mer?

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

