**12 tips til at hjælpe dit barn med at tilpasse sig skolen.**

Så han er i skole nu hver morgen, som et stort barn. Men i stedet for begejstringen, du forventede, opdager du, at mange dage – i særlig grad mandag – starter med tårer og måske mavepine. Han simulerer ikke. Ængstelse påvirker kroppen og kan resultere i mavepine, især hos børn. Men lad være med at bekymre dig, det er ikke usædvanligt, at børn har brug for en smule ekstra hjælp for at tilpasse sig starten af skolen. Her er 12 tips, der vil hjælpe.

**1. Sørg for at dit barn føler sig knyttet til læreren.**

Børn har brug for at føle sig forbundet til en voksen, de tror vil beskytte dem. Så når de ikke er sammen med deres forældre, har de behov for at overføre deres tilknytningsfokus til deres lærer, ellers er de for ængstelige til at falde til ro og lære. Hvis du opdager, at dit barn ikke føler sig godt tilpas i skolen, må du kontakte læreren øjeblikkeligt. Forklar hende, at han endnu ikke helt er faldet til, og at du håber, hun vil gøre en særlig indsats for at række ud til ham, så han føler sig hjemme. Enhver erfaren lærer vil forstå dette og give ham ekstra opmærksomhed i en tid. Mange lærere giver barnet et særligt job, så han føler sig forbundet, og holder af at have en opgave han kan udføre hver dag.

**2. Sørg for at barnet knytter sig til de andre børn.**

Børn har brug for at føle sig knyttet til i det mindste ét andet barn. Spørg læreren, om hun har opdaget, hvem dit barn hænger ud med. Spørg dit barn om, hvilke børn han gerne vil invitere hjem til at lege. Hvis han ikke er bekvem med, hvordan det andet barn vil reagere på en legeaftale, kan du altid invitere moderen og det andet barn til is efter skolen, eller hele familien til fredags aftensmad. Du behøver ikke at gøre det mere kompliceret end pizza, og ved slutningen af måltidet vil børnene spæne omkring i huset som gamle venner. Og hvem ved? Måske du og forældrene vil blive venner.

**3. Giv dit barn en måde, hvorpå han kan holde fast på dig i løbet af dagen.**

For mange børn er den største udfordring at sige farvel til dig. Udvikl et afskedsritual, som et knus og en talemåde som: *“Jeg elsker dig, du elsker mig, hav en god dag, og jeg vil hente dig klokken 3!”*  De fleste børn elsker et lamineret billede af familien i deres rygsæk. Mange kan også lide at have en lille ting i deres lomme, som et papirhjerte med en sætning der udtrykker kærlighed, eller en sten I fandt på stranden sammen, som de kan holde, så de føler sig beroliget, hvis de føler sig alene.

**4. Hjælp ham med at udtrykke sine bekymringer og indse, at han kan klare dem.**

De fleste skoleængstelser er forårsaget at bekymringer, som voksne måske finder irrationelle. Støt dit barn i at udtrykke en hvilken som helst bekymring, der plager ham, og brug empati: *"Du er bekymret over, at du, fordi din bedste ven flyttede, ikke vil have nogen at sidde sammen med, når det er frokosttid? Det kan føles flovt, ikke sandt?”*

Husk derefter på, at frygt er bekymringen om, at vi ikke vil være i stand til at håndtere noget. Så i stedet for blot at berolige dit barn, kan du bemyndige ham til at problemløse. *"Hmm...Jeg gad nok vide, hvordan du kan løse dette?"* Lad ham komme op med løsninger, men vær sikker på, at du bidrager med observationen om, at alle børn vil lede efter nogen, de kan sidde sammen med.

Bed ham derefter om at forestille sig, hvordan han ville håndtere det, hvis hans frygt virkelig kom til at ske, og han fandt sig selv i færd med at lede efter nogen, han kan sidde hos. Hjælp ham med at se sig selv tage et roligt overblik over lokalet for at lede efter familiære ansigter. Se ham gå hen til nogen og for eksempel sige: *"Jeg er glad for at se dig.”* Dit mål i denne diskussion er at hjælpe ham med at indse, at han har de indre resurser til at magte en hvilken som helst situation, han møder. Vær sikker på at han færdiggør diskussionen med et positivt billede, hvor han med succes magter, hvad end det er, han er bekymret over.

**5. Berolig hans ængstelser.**

Børn er “programmeret” til at se hen til forældrene for beroligelse om, hvad der er farligt, og hvad der ikke er det. Så mens du bruger empati med dit barns bekymringer, udtrykker du også tillid til, at han vil være tryg og glad i skolen. Forklar, at det er fuldstændig “normalt” at være en smule ængstelig i en ny situation, men at han kan stole på, at læreren vil passe på ham.

Fortæl ham at det er naturligt, at folk, der elsker hinanden, ikke bryder sig om at skilles fra hinanden, men at han vil have det sjovt, have det fint, skolen kan altid kontakte dig, og at din kærlighed er altid hos ham, selv når du ikke er der. Slut hver konversation med forsikringen om at: *“Du ved, at vi ALTID kommer tilbage til hinanden,”* så han kan gentage dette mantra for sig selv, hvis han bekymrer sig.

**6. Hjælp dit barn med at le sine ængstelser væk, så han ikke bliver nødt til at græde.**

Latter er dit barns måde at komme af med ængstelser på, og alle børn, der har en vanskelig tilpasning til skolen, føler sig ængstelige, frygtsomme, indeni. Giv ham så mange muligheder for at grine som muligt. Hvis du kan tilbringe noget tid hver morgen, hvor I leger fangeleg i dit hus, eller hvad end det er, der får ham til at grine, vil du opdage, at adskillelsen fra dig går glattere. Undtagelsen til dette er at kilde ham, da det synes at involvere et anderledes område af hjernen, og det kan måske opbygge stresshormoner. Løb i stedet efter ham i huset eller hav en pudekamp.

**7. Forbliv forbundet.**

Start dit barns dag med en fem minutters hygge-pusle tid i sengen eller på sofaen, hvor du bringer 100% af din opmærksomhed over på at elske ham. Vær sikker på, at du hver dag efter skoletid, når I genforenes, har specialtid med hvert barn, så du kan høre alt om deres dag. Vær sikker på, at du planlægger en lang hygge-pusle tid, efter at lyset slukkes for at forøge hans følelse af tryghed.

**8. Vær årvågen efter tegn på, hvorfor dit barn føler sig bekymret.**

For det meste klarer børn sig fint efter nogle få uger. Men af og til indikerer deres manglende glæde noget mere alvorligt: måske han bliver mobbet, eller han kan ikke se tavlen, eller han forstår ikke noget og er bange for at tale. Stil ham rolige spørgsmål om hans dag, lyt dybt og reflektér hvad han fortæller dig, så han vil blive ved med at tale. Start konversationer ved at læse bøger om skole sammen; din bibliotekar kan være behjælpelig. Lav et skuespil med tøjdyr om et lille barn, der ikke ønsker at gå i skole og spørg dit barn: *"Jeg gad nok vide, hvorfor han føler sig bange? Hvad skal vi sige til ham?”*  Hvis du fornemmer et større anliggende, du ikke kan sætte fingeren på, er det tiden til at kontakte læreren.

**9. Gør overgangen nemmere.**

Hvis dit barn får tårer i øjnene, når du siger farvel, brug din farvelrutine og berolig ham med, at han vil have det fint, og at du vil vente på ham ved dagens slutning. Hvis han fortsætter med at have det svært ved adskillelsen, kan du se, om læreren kan give ham et særligt job hver morgen for at gøre overgangen nemmere.

**10. Vær sikker på, at du er nogle få minutter tidligt på den, når du henter dit barn.**

Dette er vigtigt. At komme ud af skolen og ikke se dig øjeblikkeligt vil forværre ængstelserne.

**11. Nedton tiden yngre børn bruger med dig derhjemme.**

Hvis en yngre bror eller søster er hjemme hos dig, vær da sikker på, at dit ældre barn ved, hvor kedeligt det er derhjemme, og hvor meget hans yngre bror eller søster ønsker, at han/hun kan komme i de store børns skole.

**12. Skab en rolig aftenrutine med tidlig sengetid og fredelige morgener.**

Undskyld, at jeg må overbringe dårlige nyheder, men hvis du bliver nødt til at vække dine børn om morgenen, får de ikke nok søvn. Børn, der ikke er veludhvilede, har ikke de indre resurser til at klare afskeder, og endnu mere strabadserne i skoledagen. Og sørg for at du selv kommer tidligt i seng, så du kan tage dig roligt af morgenrutinen og få alle i gang med en glad start.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: School Age.

Uddrag af artiklen: Twelve Tips to Help Your Child Adjust to School.