



Skolan börjar, barndomen fortsätter



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

BARNEN FÖRST

Utgivare

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17, 00530 Helsingfors
mll.fi

Bilder: Jani Laukkanen, Krista Luoma, Nina Kaverinen
Layout: Hahmo Design Oy
Ombrytning: Nina Räisänen
Tryck: PunaMusta, 2026

Tack till

våra samarbetspartners



ALLI
PAASIKIVEN
SÄÄTIÖ



Bästa förälder

Snart stundar det spännande ögonblicket när ditt barn inleder sin skolgång. Förskolan har gett god vägkost, och kanske har ni också hemma övat inför det som väntar. Men det kan ändå finnas mycket som väcker frågor.

I den här guiden har vi samlat information, tips och uppgifter till hjälp för att tillsammans med barnet förbereda er inför den stora förändringen.

Du får också många slags stöd i vardagen via MLL:s föräldranät Vanhempainnetti, Vanhempainpuhelin och chatten. Du hittar uppgifterna i slutet av guiden.

Skolstarten för med sig roliga stunder av insikter och nya lärdomar. Samtidigt får barndomen och dess lekar fortsätta en lång tid framöver. Jag önskar förstaklassaren och hela familjen en härlig skolstart!

Milla Kalliomaa, generalsekreterare
Mannerheims Barnskyddsförbund

Välkommen till skolstigen!

Vilka vardagsfärdigheter är det bra att behärska när skolan börjar? Vad allt ska man komma överens om? Hur dan vägkost behöver barnet för att röra sig tryggt i den digitala världen och i kamratrelationerna? Och vad ska man göra om man är ensam hemma och blir orolig eller ledsen?

Längs med vägen hittar ni i denna

guide små uppgifter som tar upp olika saker i skolvardagen. Gör uppgifterna tillsammans och prata om saker som barnet funderar över.

När ni har behandlat varje tema och gjort åtminstone en uppgift om det, kan barnet färglägga rutten till nästa kontroll. I målet väntar skolgården!

Ta det första steget!

1 Kontroll

Vardagsfärdigheter ger trygghet, s. 6

- Vad kan jag redan?
- En trygg skolväg
- Förstaklassarens morgonlista

2 Kontroll

Uppmuntra den lilla eleven, s. 10

- Intervju med en ny skolelev
- De trista, lärorika misstagen

3 Kontroll

Bli en god kamrat, s. 13

- Prata om kamratskap
- Hukhopp för kamratkunnighet

4 Kontroll

Balans i den digitala vardagen, s. 16

- Lurutforskarna
- Skärmsvårigheter
- Hur går det, lilla skolelev?

Grattis,
du är redo för skolan!

Här kan du rita dig själv som nybliven förstaklassare.



Vardagsfärdig och trygg

Skolstarten innebär en ny, självständigare vardag för barnet. På morgonen och eftermiddagen kan det förekomma ögonblick då barnet måste klara sig på egen hand en stund.

Också i skolan behövs det självständighet. Man måste kunna klä på sig ytterkläderna och hålla reda på sin ryggsäck och sina andra saker. När

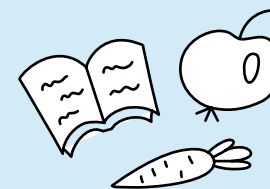
barnet litar på sin förmåga att klara sig och vet vad hen ska göra, finns det krafter kvar för skolarbetet och för att lära sig nya saker.

Det är bra att förutse och träna på olika situationer i vardagen. Barnet lär sig genom att få göra själv. Som förälder kan du följa med vid sidan och vägleda vid behov.

Kom ihåg! Man behöver inte kunna allt genast. Den lilla skoleleven behöver ännu en lång tid hjälp, stöd och varm närvaro av en vuxen.



1 Kontroll - Tillsammans



Vad kan jag redan?

Gå igenom listan med barnet och pröva på färdigheterna. Kan barnet...

- ...stänga och öppna en dragkedja
- ...knyta skosnörena
- ...använda hemnyckeln och öppna dörren också inifrån
- ...klippa papper med sax
- ...bre en smörgås
- ...skala potatis
- ...öppna en mjölk- eller juiceförpackning och hälla upp dryck i ett glas
- ...be om hjälp av en vuxen om något är svårt i skolan?

Vad behärskar barnet redan bra? Vad behöver barnet ännu träna?

En trygg skolväg

Gå igenom barnets skolväg och öva på den tillsammans. Vad ska man komma ihåg att beakta vid olika ställen? Ni kan ta hjälp av MLL:s spel Koulumatkalla, som lär ut hur man beter sig tryggt i trafiken och låter barnet lära känna sin närmiljö. Spelet kan tillämpas på hela skolvägen eller till exempel på vägen till busshållplatsen.

→ mll.fi/koulumatkalla (på finska)

Förstaklassarens morgonlista

Gå tillsammans igenom kom ihåg-listan Skolelevens morgon. Saknas det något som hör till er morgon? Komplettera listan och fäst den på väggen. Pyssla listan själv eller skriv ut den från MLL:s webbplats:

→ mll.fi/skolanborjar

Är förflyttningarna ett enda kaos?

Väck barnet i god tid och reservera ordentligt med tid för morgon- och kvällsbestyr – inklusive risk för krångel. En bildförsedd lista kan hjälpa barnet att styra sin verksamhet. Rutinen stärks när saker alltid görs i samma ordning. Det är också lättare att lugna ner sig inför läggdags när ni har hunnit prata om dagens händelser till exempel vid kvällsmålet.

Ta emot känslorna

Ett barn som börjar skolan är ofta ivrigt och nyfiket, men belastningen under dagen kan ibland hemma ta sig uttryck i ilska eller en vilja att vara riktigt liten.

Lyssna lyhört till barnet. Gemensamma stunder utan brådska och öppen diskussion hjälper att få fatt i vad som rör sig i barnets tankar. Påminn barnet om att ni kan tala om allt och att alla slags känslor är tillåtna. När barnet berättar om dem kan de vuxna hjälpa.

En vuxen lyssnar!

MLL:s avgiftsfria Barn- och ungdomstelefon **0800 96116** tar emot samtal på svenska måndag till torsdag. Det numret kan barnet ringa för att prata om precis vad som helst, till exempel om det är tråkigt att vara ensam. Ni kan pröva på att ringa tillsammans. Numret kan också sparas i mobilklockan.

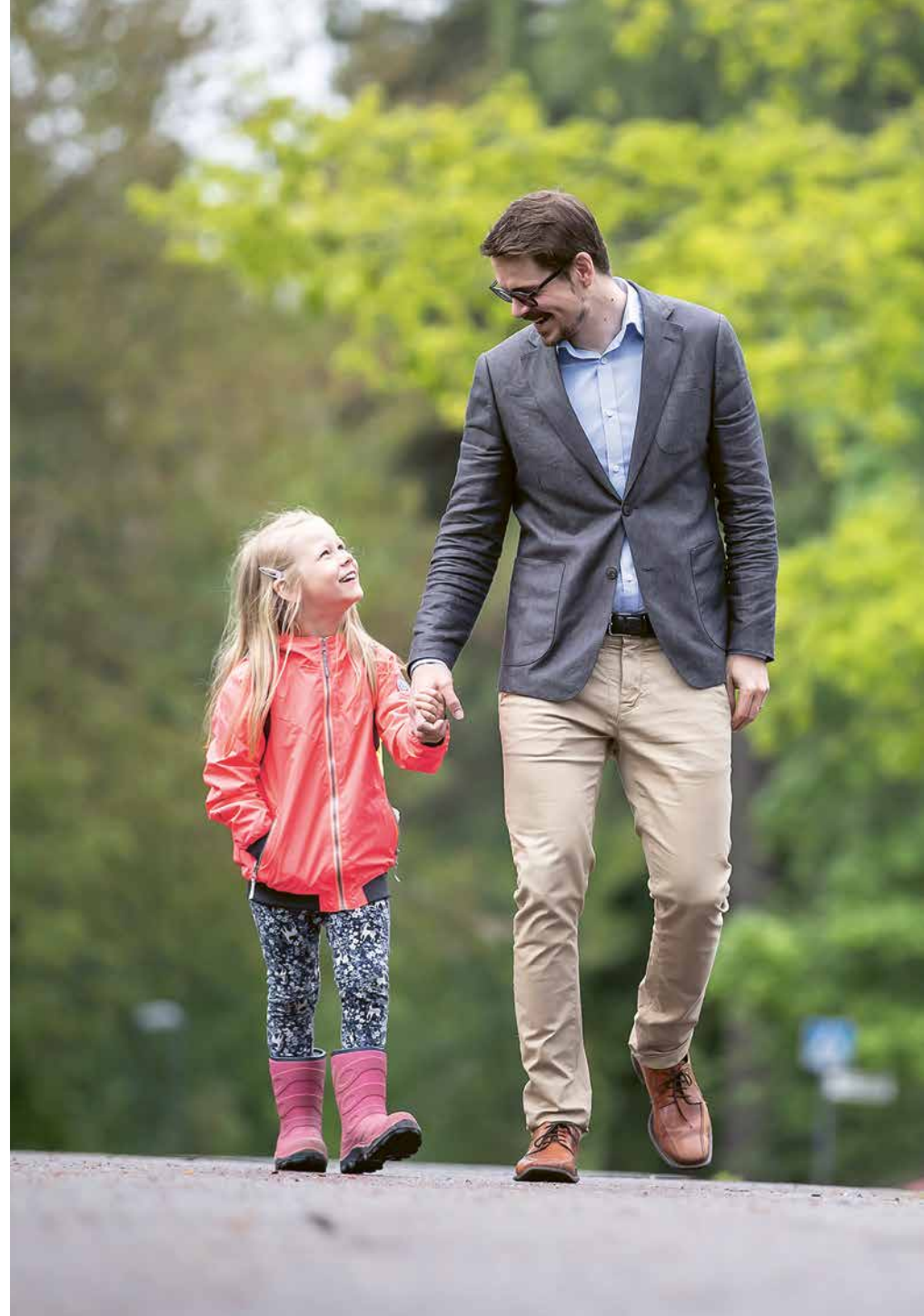
Familjens spelregler

I vilka situationer ska barnet ringa föräldrarna och i vilka situationer behövs det inte? Kom överens om hur ni gör i er familj.

- Barnet har tråkigt eller känner sig ensam efter skolan. Vad kan barnet hitta på att göra i sådana stunder? Och om man är orolig eller rädd? Skriv upp eller rita saker på en lapp och fäst den på ett lämpligt ställe hemma.
- Nycklarna är försvunna eller låset eller dörrkoden fungerar inte när barnet är på väg till skolan eller kommer hem från skolan.
- Barnet steg i en vattenpöl på skolvägen och stumporna blev blöta.
- En kamrat ber barnet hem till sig efter skolan, men besöket har inte avtalats på förhand.
- Barnet har ätit mellanmål, men är ännu sugen på något gott.

Öva på nödsamtal

Prata om i vilka situationer man ringer nödnumret. Låtsas ringa samtalet: den ena ringer, den andra svarar på nödcentralen. Vad skulle var och en av er kunna säga?



Uppmuntra den lilla eleven

Föräldrarnas positiva inställning visar barnet att skolgången har betydelse. Visa att du är intresserad av barnets skoldagar, lärande och läxor. Uppmuntra och fråga, beröm framgångar och goda försök.

Varje barn växer, utvecklas och lär sig i sin egen takt. Ibland lär sig barnet nya färdigheter långsamt, ibland med stora steg. Individuella skillnader i barnens färdigheter eller koncentrationsförmåga kan vara tydliga när skolan börjar, men de jämnar ut sig

med tiden. Det lönar sig inte att kräva sådant som barnet inte är moget för.

Med förälderns stöd lär sig barnet också att stå ut med misslyckanden. Det gör inget om något inte genast lyckas. Regelbunden övning ger alltid framsteg. Att tala uppmuntrande stöder ett positivt inre tal hos barnet och barnets tro på sin förmåga att lära sig.

Varje barn växer, utvecklas och lär sig i sin egen takt.

Tid för fri lek

Förstaklassaren är fortfarande ett litet barn som också behöver lek och fritid utan styrning. Fri lek är en god motvikt till skolarbetet.

Barnet behöver inte nödvändigtvis en ledd hobby, men om barnet är intresserad av en sådan kan ni tillsammans leta efter en lämplig hobby att pröva på. En regelbunden hobby kan lära barnet långsiktighet, men kom ihåg att det ska vara en källa till glädje, inte ett tvång.

Samarbete mellan de vuxna stöder barnet

Läraren blir ofta en viktig person för barnet. När föräldern förhåller sig positivt till skolan, är det lättare för barnet att anpassa sig till den nya vardagen och fästa sig vid de vuxna i skolan.

En öppen och saklig växelverkan mellan de vuxna som fostrar barnet jämnar ut förstaklassarens skolgång. Föräldern känner sitt barns starka och svaga sidor och tar hand om vardagen hemma. Läraren ser för sin del hur barnet lär sig och fungerar i gruppen. Ibland uppför sig barnet annorlunda i skolan än hemma. Respons från skolan kan väcka motstridiga känslor hos föräldrarna. Med hjälp av öppen diskussion kan man ta reda på vad det är frågan om.

Om du hemma märker att barnet har svårigheter att lära sig eller har svårt för att gå till skolan, ta upp saken med läraren så att barnet kan få hjälp så tidigt som möjligt.

Föräldranätverk ger styrka

- Lär känna andra barns föräldrar. Klassens föräldrar kan hålla kontakt till exempel i meddelandegrupper.
- Kom överens om gemensamma spelregler till exempel för besök hos kamrater och födelsedagar.
- Diskutera hur ni ska se till att ingen lämnas utanför.
- Kamrattstöd kan också vara till hjälp till exempel för att begränsa användningen av anordningar.

Saknar du någon som lyssnar?

MLL:s Vanhempainpuhelin ger konfidentiell och avgiftsfri samtalshjälp per telefon eller i chatten.

Vanhempainpuhelin
0800 92277

→ mll.fi/foraldratelefonen

Berätta för barnet att hen är älskad, redan kan massor av saker och lär sig nya saker hela tiden.



2 Kontroll - Tillsammans

Intervju med en ny skolelev

Låtsas att du intervjuar barnet om skolstarten. Fråga barnet:

- Vad tror du att du kommer att lära dig i skolan?
Vad känns lätt eller intressant?
Och vad känns svårt eller spännande?
- Hurdana färdigheter har du?
Vilka saker är du bra på?
Vad tycker du om att göra på fritiden?
- Tänk på något som du är ganska bra på.
Vilka färdigheter eller egenskaper betyder det att du har?
- Vad skulle du vilja kunna bättre?
I vilka situationer kan du öva på färdigheten och hur?

De trista, lärorika misstagen

När man inte lär sig något genast eller gör misstag, kan det kännas trist. Hurdana sådana erfarenheter minns barnet? Hur har barnet kommit över dem? Du kan också berätta om dina erfarenheter av att misslyckas och hur du har klarat det. Och hur kändes det att till sist lära sig något som först var svårt?

Läs mer om den lilla skolelevens behov och utvecklingsstadier:

→ mll.fi/6ar



Bli en god kamrat

Kamratrelationer är viktiga för barnets uppväxt och utveckling. När barnet känner sig som en i gruppen, trivs hen också bättre i skolan.

Tillsammans med kamraterna lär sig barnet att ta hänsyn till andra, att lösa konflikter och att utveckla emotionella färdigheter. Ett barn i skolåldern speglar också sig själv i kamraterna: hurdan är jag, hur ser andra mig?

Kamratförmågorna utvecklas med tiden och genom övning. Barnen behöver ofta fortfarande i bakgrunden stöd och uppmuntran av vuxna i sina kamratrelationer. En god grund för de sociala färdigheterna läggs i den egna familjen när man talar med, lyssnar till, förstår och värdesätter barnet.

Stöd barnets kamratrelationer genom att

- visa intresse och ställa frågor om barnets dag, kamrater och gemensamma lekar
- bjuda hem barnets kamrater
- fundera över och diskutera konflikt-situationer tillsammans med barnet
- diskutera mobbning, även om det inte rör ditt barn just nu

Gnabb eller mobbning?

Ibland kan det förekomma problem i kamratrelationerna. Det uppstår meningsskiljaktigheter och konflikter. När man har sårat någon ber man om förlåtelse och blir sams. Kamratskap faller som tur inte på ett gräl.

Tala med barnet om hur det egna beteendet påverkar andra och hur andras beteende påverkar en själv. Allt gnabb är inte allvarlig mobbning. Att kalla någon vid öknamn, reta och upprepat lämna utanför gruppen är en annan sak. Berätta för barnet att mobbning alltid är fel.

När det inträffar något tråkigt i kamratrelationerna, är föräldrarna en viktig tillflyktsort för barnet. Om det förekommer mobbning lönar det sig att kontakta läraren. Det är bra att försöka lösa sådana situationer så fort som möjligt i samarbete med skolan. Skolan måste ingripa i mobbning.

Håll huvudet kallt

Det kan vara svårt för föräldern att hantera tråkiga saker som rör barnet, vare sig barnet har blivit mobbad eller själv har mobbat. Det är bra att vara medveten om sina känslor så att de inte påverkar behandlingen av situationen alltför mycket. Ofta är det bra att gå igenom situationer i efterhand när alla har lugnat ner sig.

Ha tålamod! Kamratrelationer kräver ofta årtal av träning.

Lyssna och lägg märke till tecken

Barnet berättar inte alltid direkt om att ha blivit mobbad, men ibland finns det andra tecken som tyder på det:

- Barnet slutar le, blir nedstämd eller tystare än tidigare.
- Barnet börjar ha diffusa smärtor eller värkar.
- Barnet börjar komma för sent till skolan.
- Barnet har svårt att gå och lägga sig eller börjar sova oroligt.

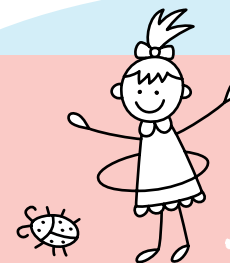
Om du märker förändringar i barnets utstrålning, fråga om saken. Barnet kan vara rädd eller skämmas över att berätta om tråkiga saker, eftersom hen inte vill oroa eller göra någon besviken. Poängtera att barnet kan berätta om precis allt för dig och är alltid lika älskad.

Om barnet berättar om mobbning, ta saken på allvar. Håll barnet nära och lyssna utan att bli nervös. Fråga vad som har hänt. Hur började situationen? Vem deltog? Vad sade eller gjorde de? Vad gjorde du själv? Hur kändes det för dig? Hjälpte någon? Fick läraren veta? Berätta att det får vara slut på mobbningen nu och att du ska hjälpa barnet.



3

Kontroll - Tillsammans



Prata om kamratskap

- Hurdan är en god kamrat?
- Hur kan man ta initiativ om man vill leka med någon?
- Vad kan man säga om någon gör eller säger något som inte känns trevligt?
- Vad kan man göra om man märker att någon bli mobbad?
- Skulle du våga ställa dig på den mobbades sida? Det är mycket modigt!
- Vilken vuxen skulle du berätta för om mobbningen?

Hukhopp för kamratkunnighet

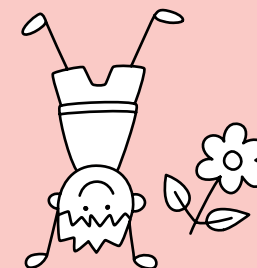
Framför påståendena för barnet ett i taget. Barnet får gå ner på huk om hen är av samma åsikt eller stå kvar upprätt om hen är av annan åsikt.

- Jag kan leka med vem som helst.
- Jag har lätt för att lära känna nya människor.
- Jag kan jobba i par med vem som helst.
- Jag vet hur jag kan be någon leka med mig.
- Jag har kamrater i förskolan / skolan.

Fundera på: Vad kan du göra i en sådan situation där du stod kvar upprätt? Kan någon där hemma stöda dig i situationen på något sätt? Hur är det med läraren eller andra vuxna i skolan?

Kamratfärdigheter behövs hela livet!

Läs mer om kamratfärdigheter
→ mll.fi/kamratfardigheter



Balans i den digitala vardagen

Digitala anordningar är till nytta och glädje på många sätt. De ger underhållning och nya kunskaper. Föräldrarna har en viktig uppgift i att vägleda barnet till meningsfull, positiv och trygg användning av medier.

Vid skolstarten kan familjer grubbla över om barnet ska få en egen anordning och hur man ska hålla kontakt med det lilla skolbarnet. Enligt de nya nationella digirekommendationerna rekommenderas inte smarttelefon för 6–13 åringar. Alternativ är en mobilklocka eller en bastelefon så att barnet kan hålla kontakt med närstående, men undgår lockelser och faror på nätet.

Ju längre man kan skjuta upp att skaffa en smart enhet som används självständigt, desto mer tid får barnet att tillsammans med en vuxen öva sig på att fungera tryggt och ansvarsfullt i digitala miljöer.

Om barnet får en egen digital anordning, träna på användning av den tillsammans. Kontrollera privattinställningarna och se till att det finns åldersgränser för sociala medier och spel som skyddar mot skadligt

innehåll. Till exempel avgiftsbelagda tjänster kan förhindras.

Prata regelbundet

Ställ frågor och håll dig uppdaterad om vad barnet gör på de digitala anordningarna som hen använder. Det är bra att utforska innehållet tillsammans och prata om barnets erfarenheter. Förstaklassaren berättar ofta gärna om sina favoritprogram och favoritspel. Pratstunder och att tillsammans se på olika medier hjälper föräldrarna att styra barnets användning av de digitala anordningarna.

Diskutera gärna regelbundet saker som händer på anordningarna. Påminn barnet om att man måste berätta för en vuxen om störande innehåll eller konstiga kontakttaganden.

Hjälp barnet att identifiera mobbing, såsom tråkiga meddelanden eller eventuell uteslutning från meddelandegrupper. Fundera på hur en god kamrat uppför sig i den digitala världen.



4 Kontroll - Tillsammans

Lurutforskarna

- Undersök tillsammans hemmets digitala anordningar. Hurdana funktioner och innehåll finns i dem? Diskutera hurdana saker man inte ska klicka på.
- Av säkerhetsskäl är det bra att träna på att använda telefon, även om barnet inte har en egen telefon. Ring till exempel en släkting för att öva. Det är bra att barnet också känner till nödnumret 112 och vet hur man ringer nödcentralen.
- Tala om hurdana kontakttaganden och meddelanden det kan komma till telefonen.

Läs mer:

→ mll.fi/forstamobil

→ mll.fi/mediefostran

Kom ihåg! Av säkerhetsskäl lönar det sig inte att över huvud taget använda anordningar i trafiken.

Familjens digitala regler

Såväl små som stora fastnar lätt framför skärmar. Det är därför bra att medvetet begränsa användningen av medier och aktivt styra barnet till andra aktiviteter. På så sätt får man tid till att umgås, vara utomhus och motionera, göra läxor, leka och sova.

Kom överens om gemensamma digitala regler i familjen. Till exempel vid gemensamma måltider umgås man och är närvarande ansikte mot ansikte. Det är lättare att komma ner i varv för att sova om man precis före läggs inte ser på stimulerande videofilmer eller spelar.

Håll koll på skärmtiden

I skolåldern är det lätt hänt att tiden framför tv:n, spelmaskinen, telefonen, surfplattan eller datorn ökar. Enligt de nationella digirekommendationerna rekommenderas en skärmtid på högst en timme per dag av fritiden för

6–10-åringar. Bakgrunden till rekommendationen är ett mål om balans mellan olika delområden i vardagen. Också det har betydelse vad man gör vid skärmarna och om det är lämpligt för åldern.

Kom på förhand överens om hur mycket tid ni tillbringar på olika medier. Styr aktivt barnet till mångsidiga aktiviteter. Förstaklassarens förmåga att kontrollera sin verksamhet är fortfarande begränsad. Hjälpe barnet att lägga märke till de negativa sidorna med alltför mycket skärmtid: att inte hinna umgås med kamrater, att vara trött och irriterad, att känna sig rastlös och kanske också hamna i gräl.

Om de gemensamma reglerna inte räcker, kan skärmtiden begränsas med hjälp av applikationer som installeras på anordningarna. Fundera också på hurdant exempel du själv föregår med när det gäller att använda anordningar!

4

Kontroll – Tillsammans



Skärmsvårigheter

Fundera tillsammans med barnet på vad man kan göra i sådana här överraskande situationer.

- Du ser något på tv:n eller telefonen som du inte borde se på. Du ser något skrämmande.
- Du spelar ett spel trots att din speltid redan är slut och du inte har gjort läxorna.
- Du skickar meddelanden med en kamrat och plötsligt säger kamraten något otrevligt åt dig.

Hur går det, lilla skolelev?

I förstaklassarens varje dag ska det gärna finnas plats också för annat än att sitta framför skärmar. Genom att fråga och lyssna håller du dig på det klara med om delområdena i barnets vardag är i balans. Be barnet berätta om dagens händelser:

- Vad har du gjort utomhus?
- Vem har du lekt med?
- Fick något dig att skratta i dag?
- Gjorde något dig ledsen i dag?
- Har du sprungit, cyklat eller klättrat i dag?
- Har du kramat någon i dag?
- Vilka nya saker har du lärt dig i dag?



Tacka till slut barnet: Trevligt att du berättade om din dag!



Checklista för skolstarten

Skolvardagen kommer i gång smidigt när man har kommit överens om de grundläggande sakerna.

1. **Morgonen.** Påminn barnet om vad allt som ingår i morgonbestyren.
2. **Skolvägen.** Träna på en trygg rutt och gå igenom farliga ställen.
3. **Läxor.** Var och när görs de? Hjälp och kontrollera.
4. **Måltider.** Påminn om morgon- och mellanmål och uppmuntra till att äta i skolan. Ät också regelbundet tillsammans.
5. **Fritid.** Vad kan man göra på morgonen och eftermiddagen? Kom överens om användning av anordningar och om hemkomsttider.
6. **Kamrater.** Var intresserad och ställ frågor, bjud hem, lär känna andra föräldrar och kom överens om spelregler.
7. **Sömn.** Håll koll på läggdags och att barnet orkar.
8. **Oro och rädslor.** Berätta hur barnet får tag på dig. Uppmuntra barnet att berätta om precis allt.
9. **Trygghet.** Kom ihåg reflexer och cykelhjälm. Kom överens om var barnet får röra sig, vad hen får göra på egen hand och vilka hushållsapparater hen får använda. Träna på att ringa till nödnumret genom lek.

Gör en minneslista med viktig information och fäst den på en synlig plats hemma. Spara viktiga nummer och anvisningar också i barnets ryggsäck och telefon.

Välj hälsosamma mellanmål



Grönsaker smakar gott i mellanmål

Skolbarnet behöver goda och hälsosamma mellanmål för att orka med aktiviteter och hobbyer. Genom att öka mängden grönsaker på tallriken stöder du barnets sunda tillväxt och utveckling. Prova att göra pannkaksansikten och fullkornshavrehjärtbröd tillsammans. Samtidigt kan du vägleda barnet att smaka på nya grönsaker. Det är inte viktigt att äta stora mängder, utan det räcker att barnet bekantar sig med främmande grönsaker och vänjer sig vid nya smaker.

Havrehjärtbröd

Bred fullkornshavrehjärtbrödet med ett vegetabiliskt pålägg. Välj vad du vill ha på av följande: avokado, majs, buskblåbär, sallad, tomat, grynost och solrosfrön. Ät dessutom en liten näve nötter och drick ett glas mjölk eller växtdryck.

Tips till föräldrar!

Skär grönsakerna tillsammans med barnet, så lär hen sig att använda kniv. Ni kan skära grönsakerna i en burk i kylan redan dagen innan.



FÖRBERED
TILL-
SAMMANS!



Pannkakssmilies

Lägg spenat- och morotspannkakor på tallriken. Värm i mikron i knappt en minut. Sätt ihop ansikten och djurfigurer på pannkakorna med hjälp av de skurna grönsaker. Ät dessutom den frukt du vill ha och drick ett glas mjölk eller växtdryck.

Tips till föräldrar!

För att sätta ihop pannkaksansikten kan man använda fina slantar och bitar av följande grönsaker: moröt (olika färger), körsbärstomat, gurka, banan, vindruva, avokado, ananas, äpple, stjälselleri, buskblåbär, oliv, blomkål. Dessutom kan man använda frön, nötter, ärtor, kikärtor, konservbönor, groddar och örter.



Hitta fler recepter (på finska)
lidl.fi/reseptit



För varje såld klocktelefon redovisar vi 5 euro till MLL *

MLL stöder dig

Söker du information?

Tips för förstaklassarens förälder:

→ mll.fi/skolanborjar

Information om barnets utveckling, uppväxt och fostran för barnfamiljens vardag:

→ mll.fi/vanhempainnetti (på finska)

Behöver du någon att tala med?

FÖR FÖRÄLDERN

Du kan ringa Vanhempainpuhelin eller skriva på föräldranätet Vanhempainnetti anonymt och konfidentiellt med föräldraskapets bekymmer. Chatten och telefonen har avgiftsfri jour på vardagar och en del kvällar.

- Vanhempainpuhelin 0800 92277
- Chatt eller nätbrev
→ mll.fi/foraldratelefonen

FÖR BARNET

Barn- och ungdomstelefonen har jour på svenska måndag till torsdag på numret **0800 96116**. Barn kan ringa och prata avgiftsfritt, anonymt och konfidentiellt om vad som helst med en utbildad vuxen jourhavare.

Verksamhet nära dig

MLL:s lokalföreningar och distrikt erbjuder mångsidiga aktiviteter, evenemang och stöd till familjer. Se om du hittar lokalverksamhet i ditt område:

→ mll.fi/yhdistyshaku (på finska)

Vill du stå på barnens och familjernas sida?

- mll.fi/blimedlem
- mll.fi/donera

Inför något nytt – utan oro

Ett barn som börjar skolan möter så mycket nytt. Nya vägar och vänner, läxor och scheman.

Även om det alltid är spännande att stå inför något nytt, finns det ingen anledning att oroa sig.

När barnets värld blir större, förblir kontakten mellan skolbarnet och familjen nära – med en enkel och trygg telefon.

Som barnets första enhet rekommenderar vi en klocktelefon eller en första mobil:

- Ingen tillgång till internet eller sociala medier
- GPS visar dig var ditt barn befinner sig
- I skolläge har enheten inga ljud under lektionerna
- Du bestämmer vilka nummer som kan ringa till ditt barn

Elisas populäraste första telefoner för barn



ZTE K1 Pro klocktelefon



Xplora Xgo3 2nd Gen klocktelefon



Xplora One Trygg första telefon för barn



Spacetalk Adventurer 2 klocktelefon



Klocktelefon och abonnemang till ett förmånligt paketpris.

Mer information och priser i Elisas butiker och på elisa.fi/mll

Kom och bekanta dig med klocktelefonutbudet i Elisas butiker eller online. Låt oss tillsammans se till att det inte behöver vara nervöst att stå inför något nytt – varken för skolbarnet eller för dig!

elisa.fi/mll

*Pengarna används för att stöda barns och ungas digitala välmående, bland annat genom MLL:s barn- och ungdomstelefon och -chatt.

En bra start på skoltiden

Att börja skolan är alltid en spännande tid för både förstaklassaren och hela familjen. Mannerheims Barndskyddsförbund har sammanställt information, tips och uppgifter i den här guiden som hjälper familjen till en förstaklassare att förbereda sig inför skolstarten tillsammans.

mll.fi/sv



MANNERHEIMS
BARNSKYDDSFÖRBUND

