



# Hur känner du dig när du går till skolan?

Hej ungdom!

Information till unga om skolfrånvaro

Det ska vara roligt att gå till skolan och att vara i skolan eller åtminstone okej. Om det inte känns så för dig kan skolgången bli lidande. På lång sikt är det dåligt för ditt allmänna välbefinnande och din inläring.

Redan en så liten frånvaromängd som 10 procent kan äventyra ditt välbefinnande eller din inläring.



Till exempel i årskurs 7:

10% på 3MÅN. =  
CA 40H = 7DAGAR

Om du har 20 procent frånvaro kan det påverka ditt välbefinnande och dina förutsättningar för lärande avsevärt.

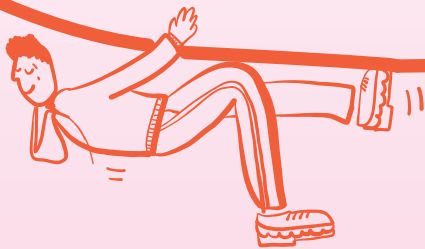
Till exempel i årskurs 9:

20% på 3MÅN. =  
CA 72H = 12DAGAR



**Välbefinnande  
innebär  
till exempel:**

- Goda kamratrelationer
- En känsla av tillhörighet
- Att dela gemensamma erfarenheter
- Upplevelser av framgång
- Att bli lyssnad på



+



Genom att delta i skolans vardag får du stöd för lärandet, håller du dig uppdaterad om vad som händer i klassen, kan du påverka klassens aktiviteter och får du tillgång till all kunskap som tas upp på lektionerna. Om du går i skolan regelbundet har du större chans att komma in på den utbildning du vill och få det jobb du vill ha.

**== En trivsamt skolvardag**



**Lärande innebär en ständig  
förändring och utveckling  
av tänkandet samt ökade  
kunskaper och färdigheter.**



*Känner du  
igen de känslor  
som beskrivs  
på nästa sida  
hos dig själv?*

# Följande saker kan minska lusten att gå till skolan:

Ringa in de saker som får dig att stanna hemma eller som gör att du skulle vilja stanna hemma från skolan

Det känns jobbigt att gå till skolan på morgonen

Skoluppgifterna känns för svåra

Om jag blir försenad kan jag inte gå till skolan resten av dagen

Svårigheter med kompisar eller andra ungdomar

Jag känner att jag inte klarar mig så bra som jag skulle vilja i skolan

Jag blir utanför i grupper

Problem hemma

Svårigheter med en lärare eller annan vuxen i skolan

Känsla av ångest

Dålig stämning i skolan eller klassen

Rädsla för att bli mobbad

Skoldagarna känns alltför tunga eller långa

Presentation eller grupparbete

Raster

Känsla av nedstämdhet

Prov

Ett visst ämne, vilket?

Något i skolan gör mig rädd eller nervös

Överraskande situationer i skolan

Återkommande fysiska symtom, t.ex. huvudvärk, illamående eller ont i magen

Oro för närstående (t.ex. familj, vänner) under skoldagen

Något annat som upptar dina tankar. Vad? \_\_\_\_\_

Måltider

Skolvägen

Om du ringar in en eller flera saker, ska du prata med en vuxen om dem. Ibland kan det kännas svårt att berätta. I så fall kan du visa den här sidan!

Svårigheter att prata med andra

Någon annan trevligare aktivitet (t.ex. spela, sova, träffa kompisar)

## Vad kan hjälpa om det känns jobbigt att gå till skolan?

Ditt välbefinnande är mycket viktigt för de vuxna i din närhet. I skolan stöds välbefinnandet till exempel genom att stödja gruppandan i undervisningsgrupperna, skapa en positiv atmosfär i skolan och öva emotionella och kommunikativa färdigheter. Att följa upp och att ingripa vid frånvaro handlar också om att de vuxna bryr sig om dig och din framtid.

**Dina erfarenheter och upplevelser och din åsikt** är särskilt viktiga för att reda ut orsakerna till ökad skolfrånvaro. När både du och de som arbetar på skolan har en gemensam förståelse för vad som gör det svårt för dig att gå till skolan kan ni förbättra rätt saker och du får det stöd du behöver.



Exempel på personer som kan hjälpa dig:

**DINA FÖRÄLDRA**

**VILKEN LÄRARE SOM HELST I SKOLAN**

**REKTORN**

**SKOLGÅNGSHANDLEDAREN**

**KURATORN**

**PSYKOLOGEN**

**SKOLHÄLSOVÅRDAREN**

**STUDIEHANDLEDAREN**

**NÅGON ANNAN TRYGG VUXEN**



Det viktigaste är att du **berättar** för en vuxen om det som gör det svårt för dig att gå i skolan på ett eller annat sätt: genom att prata, med ett sms, med en papperslapp, genom att chatta, med ett videomeddelande, en brevduva eller på vilket sätt som helst som du känner dig bekväm med.

