

Gymnasist

Att hantera livet på gränsen mellan ung och vuxen
- Information och tips till dig som
vårdnadshavare till en gymnasieelev



**KALMARSUNDS
GYMNASIEFÖRBUND**

A close-up photograph of a hand holding a small green clover with water droplets on its leaves. The background is a soft, out-of-focus green. The hand is visible at the bottom, wearing a blue and white striped sleeve.

Du är viktigast för din tonåring

Att vara tonåring är inte lätt. De strävar ofta mot en allt större självständighet och det är inte alltid helt enkelt att be sin vårdnadshavare om hjälp.

Du är fortfarande viktigast för din tonåring men det kan vara svårt att balansera hur du ska stötta utan att samtidigt vara för påträngande. Det viktigaste är att fortsätta finnas där, fråga hur det är, hur det är på nätet, visa intresse, lyssna på svaret och ge bekräftelse och stöd.

The background image shows a healthy breakfast spread. In the upper left, there is a glass bottle of orange juice. In the center, a white bowl contains yogurt topped with granola and blueberries. To the right, a small white bowl holds almonds. In the foreground, more granola, blueberries, and almonds are scattered on a light-colored wooden surface. A wooden honey dipper with honey is also visible on the right side.

Sunda levnadsvanor gör skillnad

Att ha en god hälsa är viktigt för alla för att motverka negativ stress och psykisk ohälsa.

Det är viktigt att ha goda rutiner för att främja hälsan vad det gäller sömn, kost och motion. Det får oss att må bra och gör att vi lyckas bättre i livet. I dagens samhälle utsätts vi för många intryck och signaler via sociala medier som påverkar oss både positivt och negativt. Särskilt under gymnasieåren då ungdomar utsätts för påtryckningar från flera håll via kompisar, sociala medier och i skolrelaterade sammanhang. Här har vi alla ett ansvar och en gemensam uppgift att stötta våra ungdomar till ett hälsosamt liv då det finns många olika valmöjligheter som kan påverka deras framtid. Samtliga elever erbjuds i åk 1 ett hälsosamtal med skolsköterska.

Sömntips

- **Daglig motion och frisk luft.**
- **Varva ner inför sänggåendet.**
- **Undvik blått skärmjus en timme före sovdags.**
- **Ha mobilen på flygplansläge.**
- **Undvik socker, koffeindrycker eller annat uppiggande innan det är sovdags.**
- **Ha ett så svalt och mörkt sovrum som möjligt.**



*En god sömn
är livsviktigt
för hälsan*

Sömn

Sönnen är viktigare än vad många ungdomar tror. Många ungdomar behöver mellan 8 och 10 timmars sömn varje natt och god sömn är livsviktigt för hälsan. Även om 8-10 timmars sömn kan vara svårt att få till är det bra att sträva efter att komma så nära 8 timmar som möjligt.

Vi styrs alla av en kroppsklocka. Kroppsklockan varierar från person till person men skillnaderna är små. För de flesta människor gäller att de får bästa möjliga vila/sömn ungefär mellan kl 22 och 07. Har din ungdom sömnsvårigheter är det bra att börja med att undersöka hur dygnsrytmen ser ut.



Motion och kost

God sömn hänger ihop med kost och motion. Regelbunden motion och rörelse främjar både den psykiska och fysiska hälsan samt lärandet.

Kroppen mår bäst av ett jämnt kostintag med frukost, lunch, middag och gärna två mellanmål. Att hitta en balans med motion och jämnt kostintag minskar risken för negativ stress.

- Lågintensiv och långvarig motion som promenader, jogging och simning ger en bra effekt på sömnen.
- Motion som ger ökad puls och förbättrar konditionen är den bästa medicinen mot stress.



Sociala medier

Sociala medier är idag en stor del av ungdomars liv. Nu när datorn blivit ett viktigt arbetsredskap så är det frestande för många elever att exempelvis använda sociala medier eller annat samtidigt som läraren har sin genomgång.

I dagens samhälle har vi blivit mer och mer vana vid att göra många saker samtidigt som att svara på mejl, ha kontakt med vänner på sociala medier och samtidigt arbeta i datorn med till exempel en skoluppgift. Det kan vara bra att prata med sin tonåring om fördelarna med att ägna sig åt en sak i taget. Det är viktigt att få en paus från skärmen ibland. Var en bra förebild - lägg aktivt ifrån dig mobilen regelbundet och gör något roligt med din tonåring utan att ta med dig mobilen.

Även om mobiler och datorer ger upphov till mycket möjligheter så kommer det också med en del risker som kan vara bra att känna till. Din tonåring kan bli utsatt för mobbning eller andra kränkningar via nätet. Som vuxen är det viktigt att prata med sin tonåring om vad som händer på nätet och prata om svåra situationer som kan uppstå. På polisens webbplats finns mycket stöd till dig som vårdnadshavare kring vad som är delbart och vilket stöd som finns om din tonåring blir utsatt.

ANDTS – alkohol, narkotika, doping, tobak, spel

Att vara tonåring och börja på gymnasiet är en händelserik tid i livet. Tonåringen är fortfarande en ungdom men samtidigt på väg att bli vuxen. Nyfikenheten och behovet att experimentera kan vara stort. Din tonåring kanske kommer vistas i miljöer där det förekommer alkohol och droger. Det är viktigt för dig som vuxen att veta att gymnasiefesterna inte anordnas av Kalmarsunds gymnasieförbund.

Det viktigaste du kan göra som vårdnadshavare är att skapa och behålla en nära relation till din tonåring. Har du en nära relation blir det lättare att prata om alkohol, tobak/nikotin, droger, grupptryck och fest. Du kan lättare skapa en nära relation om du:

- Visar intresse och pratar om allt möjligt med din tonåring. Visa intresse för kompisar, fritidsintressen, vad som händer i skolan och på nätet. Fokusera på att lyssna snarare än att prata om egna erfarenheter.
- Visar att du klarar av att lyssna på svåra saker din tonåring berättar - ha som mål att din tonåring ska kunna komma till dig och berätta vad som helst och få stöd.

Nikotin, snus och e-cigarett (så kallade vapes) blir allt vanligare. Även spel om pengar har ökat bland elever på gymnasiet. Vill du lära dig mer om detta? På drugsmart.se kan du som vårdnadshavare läsa mer om nikotin/tobak och spel om pengar (samt narkotika, doping och gaming).

Närvaron på lektionerna

Det är viktigt att ge ungdomarna insikt om värdet av att vara i skolan och att delta aktivt på lektionerna. Närvaron är en förutsättning för lyckade studieresultat. Många uppgifter och läxor kan bli gjorda i skolan. Det minskar dessutom risken för negativ stress.

Studiebidraget från CSN förutsätter aktiv närvaro i skolan. Vid upprepad frånvaro ska skolan rapportera till CSN som kan besluta att dra in studiebidraget och kräva återbetalning. OBS! Indraget CSN påverkar familjers möjlighet till bostadsbidrag, barnpension och förlängt underhållsbidrag från försäkringskassan. Du som vårdnadshavare och ungdom kan få information och en överblick på närvaro, frånvaro och schema genom förbundets frånvarosystem Skola24. För att du som vårdnadshavare ska få meddelande om frånvaron måste du lägga in aktuella kontaktuppgifter i Skola24. Mer information om vart du hittar detta och hur du gör finns på Kalmarsunds gymnasieförbunds webbplats.

Kom ihåg att
lägga in dina aktuella
kontaktuppgifter
i Skola24



Studieteknik

Vi vill även lyfta nyttan av en god studieteknik. Den kan alla träna upp. Att eleven tillägnar sig en god studieteknik är ett eget ansvar men din tonåring behöver fortfarande stöd i detta.

En viktig resurs i skolan är speciallärare och specialpedagoger. På gymnasiet ökar kraven och god planering och struktur av studierna är därför absolut nödvändigt. Det kan också gälla för de elever som tycker det varit lätt att få bra betyg i grundskolan utan större ansträngning.

Vår kropp - muskler och hjärna - är inte anpassad för stillasittande och ständigt skärmtittande. Därför måste vi lära oss hur vi använder kroppen rätt och ha rörelsemässig variation så att inte kroppen tar skada. Det är bra att uppmuntra din tonåring att ta regelbundna rörelsepåuser under långa stunder av stillasittande genom att sträcka på sig, rulla axlarna bakåt ett par gånger och sträcka ut armarna uppåt, utåt och framåt. Påminn gärna din tonåring om detta.

Återhämtning

Tonåringar kan behöva hjälp att skapa möjligheter för att återhämta sig. Här är du som vuxen ett viktigt stöd i vardagen.

Alla tonåringar återhämtar sig på olika sätt men bra rutiner och goda vanor gällande sömn, motion och kost är alltid bra. Den största återhämtningen får hjärnan under sömn, konditionsträning eller när du låter din hjärna vara inaktiv under vaken tid (exempelvis mindfulnessövningar eller åka buss utan att titta på mobilen eller lyssna på musik).

- Prata med din tonåring och försök att tillsammans hitta en bra balans mellan matvanor, sömn, rörelse, aktiviteter, uppgifter, umgänge och återhämtning.
- Ha en tydlig struktur i vardagen.
- Hjälp din tonåring att ta en paus i pluggandet, gärna tillsammans med dig.
- Uppmuntra din tonåring att ta promenader, gärna i dagsljus och utan lurar eller mobil.
- Uppmuntra din tonåring att göra saker som hen tycker är roligt och mår bra av.
- Uppmuntra din tonåring att träna på att bara vara - utan att använda mobilen.
- Var en förebild genom att själv planera in återhämtande aktiviteter och se till att det finns tid för återhämtning.

*Bara vara
utan
mobilen*

**Kom ihåg
att ta
pauser**

Våld i nära relation

Var femte ungdom uppger att hen har blivit utsatt för våld i nära relation. Det är viktigt att känna till att våld i ungas relationer är lika allvarligt som våld i vuxnas relationer och dessutom vanligare än vi tror.

Mörkertalet är stort. Våld i nära relationer kännetecknas av att den som utsätts har en nära relation till och ofta starka känslomässiga band till den som utsätter. Det kan vara mycket svårt att lämna en sådan relation. Våld i nära relationer finns i alla typer av relationer oavsett sexuell läggning eller könsidentitet.

Prata med din tonåring om hur en bra relation ska vara. På fullkoll, se kan du läsa mer om hur en bra relation ska vara men också varningstecken på att din tonåring utsätts eller utsätter någon för våld.



Elevhälsan finns till för eleven

Elevhälsan arbetar framförallt med att främja god hälsa samt undanröja hinder och för att ge det stöd eleven behöver under sin gymnasietid.

Eleverna är alltid välkomna att kontakta elevhälsan som består av skolsköterskor, skolkuratorer, specialpedagoger, speciallärare och studie- och yrkesvägledare. I skolans elevhälsoteam ingår även skolans rektorer. Tillgång till skolläkare och skolpsykolog finns efter samråd med elevhälsan. Kontaktuppgifter till elevhälsan finns på respektive skolas webbplats.



Kontaktuppgifter

Kontaktuppgifter till elevhälsans medarbetare hittar du på respektive skolas webbplats.

Jenny Nyströmskolan

Smålandsgatan 25, 392 34 Kalmar

Telefon: 010-352 73 01

E-post: jennynystromsskolan@gyf.se

gyf.se/jennynystromsskolan

gyf.se/anpassadgymnasieskola

Lars Kaggskolan

Lorensbergsgatan 56, 392 34 Kalmar

Telefon: 010-352 73 02

E-post: larskaggskolan@gyf.se

gyf.se/larskaggskolan.se

Stagneliusskolan

Fredriksskansgatan 5, 392 35 Kalmar

Telefon: 010-352 73 03

E-post: stagneliusskolan@gyf.se

gyf.se/stagneliusskolan

*Skanna QR-koden
och ta del av broschyren
på flera språk.*



Länkar som kan
ge dig mer kunskap:

**Centralförbundet
för alkohol- och
narkotikaupplysning**

can.se

**Första
hjälpen vid
spelproblem**

stodlinjen.se

**Unga
relationer**

ungarelationer.se

1177

1177.se

**Fakta –
Drugsmart**

drugsmart.com/fakta

Fullkoll

fullkoll.se

UMO

umo.se

**Ung livsstil -
för elever, skola
och föräldrar**

unglivsstil.se/foraldrar