



Hej, förälder/vårdnadshavare till en ungdom som börjar på Jämtlands Gymnasium!

Vi är glada över att din ungdom valt just vår skola och vi ser fram emot givande år tillsammans.

En gymnasieutbildning är både utvecklande och krävande så vi förklarar för eleverna att det är som ett heltidsjobb, som kan bli svårt ibland.

Vi har många möjligheter att hjälpa och stötta så att eleverna når målen:

- Mentor är en nyckelperson med övergripande ansvar för elevens studier.
- Lärarna arbetar i kurser, ämneslag och arbetslag för att stötta eleverna.
- Elevhälsoteamet med specialpedagog, skolsköterska, skolkurator och studie- och yrkesvägledare leds av rektor och har regelbundna möten för att fånga upp behov och stötta lärare, mentorer och elever.

Det främjande och förebyggande arbetet är mycket viktigt och detta brev är ett led i det.

Ungdomars psykiska hälsa

I dagsläget är ungdomars psykiska hälsa en mycket aktuell fråga. De främjande och förebyggande arbetet behöver genomsyra arbetet i skolan och vi utbildar t.ex. både personal och elever om psykisk hälsa/ohälsa.

Vi har stor erfarenhet av vad som bidrar till att elever lyckas med sina studier och här är många gånger livsstilen avgörande. Det en ungdom behöver för att kunna må bra och lära på bästa sätt är tyvärr inte riktigt en livsstil som alla ungdomar väljer.

V kan också tipsa om en bra sida som finns både för ungdomar och för dig som förälder/vårdnadshavare:
<https://unglivsstil.se/foraldrar/>

Du som förälder/vårdnadshavare är viktig och kan stötta på många sätt!

För att må bra och lyckas med studierna, behöver en tonåring:

- Sova 8–9 timmar per dygn (nattetid)
- Äta minst tre mål mat om dagen där frukosten är viktig för en bra dag.
- Motionera pulshöjande tre gånger i veckan. (forskning visar att, om dessa tre behov blir tillgodosedda kan det förebygga stress, depression samt främja sömn och lärande).
- Lära sig studieteknik och planera för studierna vilket minskar stress och förbättrar studieresultaten.
- Vara förberedd för dagens lektioner och ha med sig rätt material. (exempelvis litteratur, penna, anteckningsbok och dator).
- Vara närvarande på lektionerna för att inte komma efter. Det är extra viktigt då kurser ofta betygsätt efter varje termin och många kurser bygger på varandra.

Förmågan att känna oro och ängslan är naturlig. Livet erbjuder med- och motgångar vilket kan vara påfrestande, men det är ofta genom dessa som vi bygger våra framtida färdigheter.

Att förväxla naturlig oro och vardagsbekymmer med psykisk ohälsa händer ibland och kan i värsta fall leda till att eleven blir hemma och får svårt att klara studierna. Stötta ungdomen i detta; **motivera, peppa och ge hopp** om att "du fixar det".

Att bli orolig för moment som t.ex. redovisningar och övningar är naturligt och vanligt och något som skolan är van vid att stötta kring!

Att tidigt be om hjälp är viktigast av allt! Oavsett om det handlar om psykisk ohälsa, behov av stöd eller för att prata om andra frågor. Vi finns här för er. Ni hittar våra kontaktuppgifter på www.jgy.se under rubriken Elevhälsan.

Välkommen till oss!

Elevhälsan Jämtlands gymnasium