



## Hemlängtan

Vi ledare på Björnöborg arbetar för att ditt barns kollosommar ska bli så bra som möjligt. Därför är det viktigt att ni talar om för oss ert barn brukar ha problem med hemlängtan och hur han eller hon brukar reagera på det. Försök gärna förbereda barnet för kollo genom att:

- Våga prata om hemlängtan med ditt barn. Hemlängtan är ingenting konstigt eller ovanligt utan något som de allra flesta, oavsett ålder, upplever.
- Prata på ett positivt sätt om kollo med ditt barn.
- Uppmana ditt barn att hitta nya vänner på kollo. Berätta också finns ledare som kan hjälpa ditt barn ifall han eller hon behöver prata om något.
- Undvik att uttrycka din egen oro för att barnet ska vara borta länge. Säg inte t.ex. "Hur ska jag klara mig utan dig?". Prata positivt om kollo.
- Titta i en kalender tillsammans med barnen så att han eller hon får en uppfattning om hur lång tid han eller hon ska vara borta.
- Gör inget avtal med barnen med barnet att du kommer och hämtar honom eller henne vid hemlängtan. Det sänder signaler till barnet att du tror han eller hon inte kommer att trivas och att du inte tror att barnet klarar av att vara på kollo.
- Ring inte för ofta, helst inte alls. Du kan självklart ringa varje dag och prata med någon ledare om du vill veta hur ditt barn har det. Anledningen till detta är att telefonsamtal i de flesta fall gör hemlängtan värre. Öva istället på hur man skriver brev och om möjlighet finns skicka gärna med vykort och frimärken som ditt barn kan använda till att skriva hem.

Ni får gärna kontakta oss vid frågor och funderingar!

**Med vänliga hälsningar, Kolloledarna på Björnöborg.**