



Vejledning

KONKRETE METODER
TIL SKOLE & FORÆLDRE

Fraværprojektet | Børneindsatsen | Holbæk Kommune



**Holbæk
Kommune**

Forord

I inspirationskataloget finder du forskellige bud på tiltag og metoder, som kan anvendes i arbejdet med opmærksomhedskrævende fravær.

Kataloget skal udelukkende ses som et tilbud til de pædagogiske ledere, skolelærere, forældre & fraværsagenter etc. Kataloget er inddelt således at den første sektion retter sig mod skolen, lærerne og leder, mens anden sektion er målrettet forældrene. Centralt for begge sektioner er, at de som udgangspunkt tager afsæt i det **enkelte barns opfattelse**, da Fraværsprojektet har et klart mål om at inddrage og sætte fokus på barnets perspektiv i samarbejdet om opmærksomhedskrævende fravær og skolevægring.

Inspirationshæftet bygger i høj grad på andre kommunale fraværsprojekter bl.a. Inspirationshæftet fra *Projekt SKULK – til håndtering af skolefravær* fra Aarhus Kommune, inspirationskataloget *Mønsterbrydning og social mobilitet* fra Frederiksberg Kommune, handlevejledningen *Bekymrende fravær* fra Aalborg Kommune samt Aarhus Kommunes *Back2School-projekt*.

Der er ligeledes hentet inspiration hos Trude Haviks bog *Skolefravær – At forstå og håndtere skolefravær og skolevægring* samt Anne Vibeke Fleischers bog *Jeg vil ikke i skole – Om skolevægring hos børn og unge*.

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-------|
| Forord..... | |
| Beskyttende faktorer, risikofaktorer & indikatorer på begyndende bekymrende adfærd | |
| Inspiration til praksis og metoder Lærere..... | |
| Den individuelle samtale..... | |
| Brug af mindmap-metoden som konkret redskab til at fremme kommunikation mellem lærer og elev | |
| Mindmap-metoden trin for trin..... | |
| Formålet med mindmap-samtalen | |
| Skalaspørgsmål | |
| Forældresamarbejdet det gode samarbejde om skolen..... | |
| Klippekortmetoden metode til agenthed i eget liv | |
| Eksempel på brev til forældre..... | |
| Forældre-katalog Inspiration til arbejdet i hjemmet | |
| Hjælp til den svære samtale | |
| Døgnrytmen er vigtig! | |
| Straf & belønning og pres & anerkendelse | |
| Barnets selvopfattelse..... | |
| En model om samspil..... | |
| Professionel hjælp | |

Beskyttende faktorer, risikofaktorer & indikatorer på begyndende bekymrende adfærd

Ved tidlig opsporing af opmærksomhedskrævende elevfravær er det væsentligt at være opmærksom på, hvilke beskyttende- og risikofaktorer, der findes i forhold til den enkelte elev.

Nedenfor har vi listet en række eksempler på de forskellige indikatorer – men det er samtidig vigtigt at nævne, at fraværssager ofte er **komplekse** og **sammensatte**, og at langt fra alle problematikker vil kunne afdækkes ud fra eksemplerne.

Eksempler på beskyttende faktorer

- Tydelig og konsekvent fraværspolitik
- Ledelsesfokus på fravær
- Hurtig opfølgning
- Socialfaglige kompetencer
- Klasserumsledelse
- Stærkt skole/hjem samarbejde
- Engagement (medarbejdere)
- Meningsgivende undervisningsindhold
- God klassestruktur
- Trivsel
- Venner
- God voksenrelation
- Passende faglige udfordringer
- Robusthed
- Passende søvn
- Sunde vaner

Eksempler på risikofaktorer

- Dårlige faglige forudsætninger
- Hyppige lærerskift
- Dårligt lærer/elev-forhold
- Dårlig klassestruktur
- Gruppepres ("dårligt selskab")
- Over- eller understimulering
- Psykiske forhold (elev/familie)
- Familiære problemstillinger
- Skilsmisse
- Manglende forældreevne
- Misbrug (elev/familie)
- Lavt selvværd
- Skoletræthed
- (Mange) skoleskift
- Ensomhed
- Manglende fremtidsudsigter

Eksempler på indikatorer

- Begyndende skred i fremmødet
- Fraværsmønstre – fx fraværende hver mandag eller i bestemte timer
- Sammenfald i fravær søskende imellem
- Ingen venner
- Fagligt langt foran eller bagud ift. klassen
- Laver ikke lektier
- Eleven er kommet i "dårligt selskab"
- Dårlig opførsel
- Trist
- Tilbagetrukket
- Faldende karakterer
- Misbrug
- Kriminel adfærd



Inspiration til praksis og metoder | Lærere

Den følgende sektion af konkrete metoder og strategier henvender sig primært til skolens pædagogiske personale.

DEN INDIVIDUELLE SAMTALE

Brug at mindmap-metoden som konkret redskab til at fremme kommunikation mellem lærer og elev

Fra fravær til fremmøde

Det pædagogiske personale ude på skolerne har i dag meget stor indflydelse på elevernes trivsel og udvikling, da børn generelt set tilbringer meget mere tid udenfor hjemmet end tidligere. Det er vigtigt, at børn og unge føler sig godt tilpas med at komme i skole, så de er parate til og modtagelige for at håndtere skolens udfordringer og lære optimalt. Skolen er et magtfuldt sted, hvor børn og unges identitet i høj grad skabes, og det er netop hér det pædagogiske personale har stor betydning og indflydelse

Skolefravær kan opstå i alle familier og gennem hele barnets skolegang, men vi ved, at der er øget risiko omkring skolestart, overgang fra indskoling til mellemtrin og igen i overgangen til udskoling. Der er ligeledes forhøjet risiko ved skoleskift, efter sygdom og efter længere ferier.

Lærerens rolle

Man kan som lærer eller pædagogisk personale nogle gange befinde sig i en situation, hvor man synes man har forsøgt alt – men intet ser ud til at

For meget fravær hænger ofte sammen med:

- Problemer mellem eleverne – og mellem elever og lærere
- Undervisning, der opleves som kedelig – eller alt for let
- Dårligt fællesskab i klassen

virke. Men hvad er det, vi retter vores opmærksomhed imod? Hvordan er det, vi forsøger at løse problemerne? Når man oplever problemer med en elev, er det almindelig praksis at rette fokus på problemerne og deres årsager. Men jo mere vi fokuserer på problemet, jo større virker det.

Børn med problemer i skolen bærer ofte på negative historier og definitioner af, hvem de selv er. De har ofte et dårligt ry i skolen, hos kammeraterne, lærerne og endda skolens ledelse. Sådan et omdømme kan være vanskeligt at komme af med. Vi mennesker forstår os selv gennem de historier, der bliver fortalt om os, og har derfor en identitetsskabende

funktion. Man kan sige, at identitet skabes af de historier, andre fortæller om dig og de historier, du fortæller om dig selv.

Fokusér på elevens succeser

Selvom de dominerende negative historier har stor indflydelse på, hvad eleven tænker om sig selv, og hvad du som lærer tænker om eleven, kan der altid fortælles en alternativ historie. En alternativ historie er baseret på andre, levende erfaringer – og der er utallige fortællinger om et menneske, som aldrig bliver fortalt.

Som lærer kommer man let til at overse de dage, hvor eleven kommer i skole og følger undervisningen. Man glemmer de dage, hvor eleven bidrager til fællesskabet med gode ideer og kvikke bemærkninger. Det handler om at være opmærksom på de undtagelser fra problemerne, som også kan være til stede. Forsøg dig på at være aktivt undersøgende på en bredere historie om eleven, der lægger vægt på elevens succeser og hensigtsmæssige strategier. Vær nysgerrig i de perioder, hvor den unge er i skole hver dag. Hvad gjorde, at vedkommende kom i skole? Det er undtagelserne, der kan blive begyndelsen til nye handlemuligheder.

Den individuelle samtale

Denne metode fordrer, at du som lærer kan eksperimentere med anderledes samtaleformer med dine elever. Der er ikke nødvendigvis tale om langvarige samtaler. Tværtimod kan du have kortvarige 5-10 minutters samtaler med en elev, som du løbende følger. Pas på med ikke at forfalde til at give gode råd – brug i stedet samtalerne til at finde ud af, hvordan eleven ser på skolen, kammeraterne, fremtiden og andre vigtige ting i sit liv. Hvad tænker eleven om de dage, han/hun ikke kommer i skole – og frem for alt, om de dage hvor han/hun er i skole?

Det er eleven selv, der sidder med den afgørende viden om, hvad deres udfordringer og problemer består af og hvad der virker for dem.

Brugen af mindmap

Brugen af mindmap tager udgangspunkt i den narrative tilgang, hvor der er fokus på de relationer den enkelte indgår i, de historier eleven fortæller om sig selv, samt de historier andre fortæller om eleven. Historierne har betydning for, hvordan vi oplever os selv og vores liv. Børn som har problemer i skolen, har ofte svært ved at komme til orde med, hvordan de oplever situationen og den position, de får tildelt.

Det er vigtigt, at de voksne og de professionelle inkluderer barnets perspektiv. Elevernes intentioner og handlinger i forhold til skolefravær. Hvad tænker de om deres skoleliv lige nu? Hvad gør, at eleverne kommer i skole? Mindmapping er en metode til at fastholde elevens udsagn og

overvejelser ved, at de bliver skrevet ned og udfoldet.

Vi bliver holdt fast

Man kan sige, at mindmapping er elevens fortælling om, hvad der er vigtigt for ham/hende. Eleven får større forståelse for sig selv ved at læreren stiller uddybende spørgsmål, og foretager bevidning – altså ser og anerkender elevens ressourcer og vanskeligheder.

Erfaringen med mindmap-metoden er, at den hjælper os selv til at blive holdt fast i at lytte til

samtale – sæt derfor tid af til en eller flere opfølgende samtaler.

De forskellige farver i mindmappet bruges til at holde overblik over samtaleens indhold. I vedlagte eksempel har vi valgt farverne på forhånd, men det er helt okay enten selv at vælge andre farver, eller lade eleven vælge farver.



det, eleven faktisk siger, i stedet for at tolke på det de siger.

Mindmappen bliver tegnet undervejs i samtalen. Man kan vælge at lade eleven tegne og skrive, eller man kan vælge selv at gøre det – dette må vurderes ud fra den enkelte elev. Er eleven selv aktiv i processen, øges koncentrationen og refleksionen om det, der tales om.

Det er vigtigt, at man giver både sig selv og eleven god tid. Det er ikke sikkert, man bliver færdige med mindmappet under den første

Materialer; 4 tuscher i fx rød, grøn, blå og sort + en tegneblok eller blank A4/A3

Mindmap-metoden trin for trin

Den blå farve

Den blå farve er det levede liv. Hvad er vigtigt lige nu? Hvad er eleven optaget af for tiden?

Hvilke relationer har eleven (venner, familie, gode lærere, klubpædagog etc.)? Dine spørgsmål til eleven kan tage udgangspunkt i "at have, at elske, at være".

"At have" er spørgsmål om materielle og fysiske ting. Hvordan bor I derhjemme? Hvor mange søskende? Bor I sammen/har du eget værelse? Dine forældre, hvad laver de?

"At elske" er spørgsmål om fællesskab og relationer. Hvem kender du? Hvem er vigtige for dig? Hvem er god for dig?

Den grønne farve

Den grønne farve er elevens håb, ønsker og drømme for fremtiden. Hvordan vil han/hun gerne have det nu og i fremtiden?

Eksempler: eleven vil gerne blive bedre til at komme i skole til tiden om morgenen. Eleven vil gerne have, at han/hendes mor stod op om morgenen, så det var lettere at komme afsted. Eleven vil gerne være frisør eller advokat. Eleven vil gerne blive bedre til matematik.

Den røde farve

Den røde farve er det, der står i vejen, forstyrrer eller forhindrer eleven i at leve drømmen ud. Hvad forhindrer dig i at gøre det du siger, du gerne vil? Hvad bøvler du med?

Hvad er elevens motivation for at blive hjemme fra skole eller til at komme i skole? Hvad oplever eleven selv, at han/hun opnår eller undgår ved at blive hjemme fra skole?

Den sorte farve

Den sorte farve er det, der kan hjælpe på problemet. Elevens egne forslag og ideer til, hvad der kan hjælpe med at overvinde forhindringerne, og hvem der evt. kan hjælpe. Her kan man se på de ressourcer, eleven har beskrevet i det blå felt.

Elevens motivation til forandring afhænger i høj grad af, om de basale behov som tryghed og tilknytning er opfyldt. Hvis ikke, kan det være svært at koncentrere sig om sin skolegang og selvudvikling.

Udfold det levede liv, så elevens ressourcer, håb og drømme fylder mest (de blå og de grønne) og lad problemerne fylde mindre (de røde). Hvis problemerne er altoverskyggende, er det din opgave som lærer/professionel at få spurgt mere ind til ressourcer, håb og drømme, så det fylder mest både på papiret og i elevens og din bevidsthed. Det giver energi at gøre noget ved problemet.

Til sidst i samtalen kan du spørge eleven om, hvad der fylder mest i livet lige nu. Det gode liv, vennerne, drømmene (de blå, grønne og sorte), eller det der udfordrer og er problematisk (de røde).

Tegn evt. et lagkagediagram, og lad eleven tegne farverne ind der.

Når I er færdige med samtalen, kan du lave en farvekopi til eleven, så I begge har et eksemplar, som I kan bygges videre på, og bruge som grundlag for en ny samtale. Alternativt kan eleven tage et billede af mindmappet med sin mobil.

Det er ikke afgørende at holde sig strikt til modellen. Den er til inspiration. Det vigtige er at spørge ind og høre elevens egen fortælling.

Formålet med mindmap-samtalen

- **At få drømme**, det levede liv og udfordringer udfoldet på en visuel og grafisk måde. Målet er at eleven får en bevidsthed omkring sit liv og hidtidige handlinger, der kan skabe grobund for nye handlinger i elevens liv. Hensigten er at tydeliggøre, hvad eleven selv kan gøre, og hvordan andre personer kan hjælpe til.
- **At det bliver tydeligt** for eleven, at det er problemet, der er problemet, og ikke den unge selv. Problemet adskilles fra eleven. Det gør det muligt for eleven at gøre noget ved "det" selv og med hjælp fra andre.
- **At se på** det levede liv og lede efter ressourcerne i de nye måder historien kan fortælles på.
- **At udvikle elevens** agenthed (aktør i eget liv) ved at der i samtalen sættes fokus på de personlige kompetencer, succeser og alternative historier, der kan danne basis for nye tanker og handlemuligheder.
- **At elevens tanker**, håb og drømme for fremtiden giver mod til at afsøge nye handlemuligheder.

Lærers rolle

- **Læreren skal tænke** på sig selv som en samarbejdspartner, der tilskynder eleven at blive aktør i eget liv ved at vise respekt og tillid til elevens version af sin historie.
- **Det kræver nysgerrighed** og vilje at lytte og lære af eleven og via spørgsmål støtte eleven i at opbygge alternative historier med fokus på elevens kompetencer og initiativrigdom.
- **Det er vigtigt** at anerkende problemhistorien samtidig med, at man lytter efter de alternative historier, der handler om, hvordan eleven tidligere har reageret og ageret. Det er ofte i det, der siges mellem linjerne, at potentialet til bekæmpelse af problemhistorien findes.



Eksempler på forskellige typer af spørgsmål

Undersøgende og afklarende spørgsmål

- Hvad er det bedste ved skolen lige nu?
Hvordan ser det ud nu?
- Kan du beskrive modviljen mod at komme i skole?
- Fortæl en historie om problemet
- Hvor stort er skolefraværsproblemet for dig?
Stort – lille- midtimellem
- Hvad vil du kalde det problem, du slås med?
- Hvad har du gjort for at få mindre fravær?

Udforskende spørgsmål, som skal hjælpe med at få overblik over de sammenhænge, eleven indgår i. Spørgsmål om hvilken effekt problemet har på relationerne til venner, familie og andre:

- Hvad får problemet dig nogle gange til at gøre?
- Er det blevet bedre eller værre?
- Hvad tror du, at din mor (eller far) synes om skolefraværet?
- Hvor stor betydning har det for dig? For dine klassekammerater?
- Hvornår begyndte de hyppige fraværsperioder fra skolen?

Reflekterende spørgsmål, som skal få eleven til at reflektere over sine handlinger og få øje på nye muligheder

- Hvad ønsker du, at der skal komme ud af den her samtale?
- Hvad er det gode ved at have skolefravær?
- Hvad frygter du, at der kommer ud af den her samtale?
- Hvornår havde du det sidste gang sjovt her på skolen?
- Hvordan klarer du at komme i skole på trods af....?
- Hvis der skete et mirakel, og du kom i skole hver dag i en måned, hvad ville der være sket?

SKALASPØRGSMÅL

Skalaspørgsmål er en metode, som kan hjælpe både eleven og læreren med at få mere konkret viden om forskellige problemstillinger. Skalaspørgsmål får eleven til at reflektere over sin egen situation, og giver læreren en viden om elevens opfattelse og ståsted

Sådan gør du

Eksempel på skalaspørgsmål til eleven:

1. Forklar skalaen (0-10) til eleven

"Forstil dig en skala fra 0-10. 10 er den ønskede situation. 0 er situationen, hvor ingenting er sket – en uønsket situation. Hvordan vil du gerne have, det skal blive?"

2. Nuværende situation

- Hvor på skalaen er vi nu?

3. Bestem en platform/fundament. Hvad virker for eleven, og hvordan er eleven kommet dertil

- Hvordan er det lykket dig at gå fra 0 til der, hvor du er nu?
- Hvad har hjulpet dig dertil?
- Hvad virkede godt for dig?
- Hvordan opnåede du det?
- Hvad andet/andre har hjulpet?

4. Forstil dig en højere position

Inviter eleven til at beskrive, hvordan situationen vil se ud på en højere position på skalaen

- Hvordan vil tingene se ud, hvis..?
- Hvordan vil du opdage, at du er på den position på skalaen?
- Hvad vil være forskelligt fra nu?
- Hvad vil du være i stand til at gøre på den højere position på skalaen?
- Hvordan vil det hjælpe?

5. Identificer tidligere succeser

Spørg til et område, hvor tingene har forbedret sig

- Hvad er den højeste position på skalaen, du har været på for nylig?
- Hvad var forskelligt der? Eller anderledes?
- Hvad gjorde du, der var anderledes?
- Hvad virkede godt ved det du gjorde?

6. Et skridt frem

Spørg ind til, hvilke fremskridt eleven kunne forstille sig at tage:

- Har det vi har talt om været nyttig for dig? Giver det mening for dig?
- Hvad gav særligt mening for dig? Hvad kunne du bruge til noget?
- Hvordan kan du bruge det til at tage et lille skridt fremad?
- Hvordan kunne sådan et skridt se ud?

Man kan bruge skalaen til flere forskellige situationer:

Successkala – bruge til at måle succes; 10 er den ønskede situation, og 0 er situationen, hvor intet er lykkedes.

Motivationsskala – bruges til at styrke elevens motivation, hvor 10 er: "Jeg er klar til at gøre meget for at opnå det her mål", og 0 kan være: "Jeg er ikke villig til at gøre noget for det"

Det kan måske nok virke lidt sært at bruge skala-spørgsmål, men det bliver ofte mere synligt for elev og lærer, hvor motiveret eleven egentligt er. Det giver noget konkret at tale om og arbejde videre med. Samtidig kan det være med til at klargøre situationen for forældrene.

Meget dårlig

Okay

Rigtig godt



FORÆLDRESAMARBEJDET | DET GODE SAMARBEJDE OM SKOLEN

Få forældrenes hjælp – de er vigtige samarbejdspartnere. Et godt samarbejde mellem skolen og hjemmet er i sig selv forebyggende mod skolefravær.

Er erfaring viser, at tæt kontakt med forældre i fraværssager, hvor eleven har et massivt skolefravær er meget vigtigt.

At forældrene oplever at skolen er tilgængelig, og at der er et åbent og tæt samarbejde kan have en meget positiv effekt for elever med et alvorligt fraværproblem. Det er derfor vigtigt, at forældre og elev oplever, at skolen tager situationen alvorligt, og ønsker at deltage i løsningen af de udfordringer, der måtte være.

Samtidig er det også vigtigt for skolen og lærernes handlemuligheder at være i tæt dialog med forældrene og få indblik i familiens og elevens situation, for bedre at kunne støtte eleven i at komme i skole hver dag.

Nogle forældre undgår skolen, måske fordi de selv har haft dårlige erfaringer med egen skolegang, aldrig selv har gået i skole eller ikke taler dansk. Derfor er det særlig vigtigt at anerkende selv de små fremskridt.

Forklar-og-forsvar-situationen

Vi ønsker at undgå en situation, hvor forældrene bliver nødt til at forsvare sig og forklare, hvorfor deres barn ikke kommer i skole hver dag. Hvis vi fokuserer for entydigt på problemerne, kommer samarbejdet let til at ende i en situation, hvor forældrene kommer til at sidde og forklare sig. De vil prøve at forsvare sig, for ingen ønsker at fremstå som forældre, der ikke har styr på det. I stedet prøver vi at rette vores opmærksomhed på, hvad der kan arbejdes med. Vi får mere af, hvad vi fokuserer på.

Vi skal selvfølgelig have klarhed over, hvad det er for et problem, vi ønsker at arbejde med. Når det så er sagt, er det vigtigt fremadrettet at fokusere på at finde løsninger



Se på undtagelserne

Hvad skete der før i tiden, inden den dårlige periode startede? Spørg forældrene, hvad de gjorde tidligere, dengang eleven kom i skole – før problemerne startede? Anerkend at også forældrene kan synes at det er svært, og vær opmærksom på at de sidder inde med en viden, som du skal bruge. Spørg om der er noget, du som lærer eller I som skole kan gøre for at hjælpe eleven i skolen eller gøre situationen bedre.

Opfølgning

Det er en god idé at aftale opfølgende møder, hvor I fokuserer på hvad eleven opnår. Man kan fx holde møde hver måned, hver 2. eller 3. måned i en periode. Det kan være til stor hjælp for både forældre og lærere og ikke mindst eleven, at I mødes fast og laver aftaler omkring situationen. Det kan både være af orienterende karakter, men også være om grænsesætning, konsekvenser og belønninger. I det mellemliggende perioder kan læreren med jævne mellemrum kontakte forældrene for at fortælle om de små succeser, der er undervejs. Forestil dig, hvor opløftende og motiverende det er for forældrene.

Med en løsningsfokuseret tilgang (LØFT) er det lettere at samarbejde med forældrene om elevens udfordringer i skolen. Fx ved at sige: "I kender jo jeres barn bedst, og jeg har brug for hjælp til det her. Hvem i jeres familie har størst indflydelse på barnet?" Du kan også spørge om undtagelser i hjemmet, og om forskelle: "Er der forskel på de dage, hvor barnet kommer i skole og på de dage, hvor det bliver hjemme?"

Løsningsfokuseret tilgang

Når man arbejder ud fra LØFT-metoden, arbejdes der med mulige løsninger frem for problemer. Her er der fokus på, hvordan du kan arbejde med elevens og forældrenes ressourcer og det, der fungerer godt i elevens liv, dét der skaber forandringer.

Metoden er lige til at gå til. Du kan ikke gøre noget forkert. Det eneste der kan ske, er, at I ikke kommer nogen vegne. Så er det blot at prøve igen. Du vil opdage, at både elever og forældre er glade for den respekt, du viser dem.



Hvad gør jeg? Trin for trin

Fokuser på fremtiden

Undersøg, om eleven ønsker, at der skal ske en forandring.

Elevens og forældrenes egne ideer

Undersøg, hvad eleven og forældrene ønsker, der skal være anderledes. Spørg: "Hvad vil du/I gerne have, der skal være anderledes? Hvordan skal det være anderledes?"

Tro på at eleven og forældrene selv har løsninger og kender deres ressourcer. I starten kan det godt være, de ikke selv har nogle ideer, og er mere optaget af, hvad der er sket med dem selv og deres barn. Hav tålmodighed. Der er måske aldrig nogen, som har spurgt dem om det før. Derfor har de aldrig tænkt over det. De har fået alting fortalt, hvad de skal gøre (særligt eleven) og fået mange velmenende råd.

Giv eleven god tid til at tænke over dine spørgsmål. Det er vigtigt at høre, hvad han/hun selv finder frem til at ideer – både at du som lærer hører det, men også at forældrene lytter til barnet. Hvad er det eleven ønsker for sit liv, som ikke er der lige nu?

Det er afgørende, at både forældre og eleven har tiltro til, at de ideer de kommer med, bliver behandlet med respekt. At du som lærer er troværdig og oprigtigt mener, at du kan hjælpe. Det kan være en svær øvelse, fordi du er vant til at skulle have svaret på alt og være den, der videregiver viden og gode råd til eleverne. Det kan være usikkert at give det ansvar videre til eleven, da du jo ikke kan vide, hvilke ideer der kommer.

Husk på at du intet har at tabe ved at spørge eleven, da du ikke selv har svaret på hvad der kan skabe forandring. Eleven og forældrene vil, ligesom alle andre, være glad for at blive spurgt efter egen mening og ideer. Selvom eleven eller forældrene måske ikke har nogle ideer, så er dét at blive spurgt et tegn på respekt, og vil være med til at forbedre både elev-lære-forholdet, men også skole-hjem-forholdet.

Hvornår er glasset fyldt?

Når I er kommet frem til, at eleven gerne vil, at der sker en forandring, og eleven selv og måske også forældrene har foreslået ideer til løsninger, er det blevet tid til at se på hvilken platform, der er at bygge videre på. Hvor fyldt er glasset? Det hjælper at vide, at noget allerede er opnået. At der er noget at bygge ovenpå. Her kan du med fordel inddrage elevens andre lærere.

Seneste succes – undtagelserne

Spørgsmål til de andre lærere i teamet:

- Hvornår er problemet mindre eller ikkeeksisterende i løbet af en skoledag?
- Kan du komme i tanke om et tidspunkt, hvor eleven gjorde det lidt bedre i denne uge?

Find protokollen frem og se, om der er perioder, hvor eleven er mere i skole end i andre perioder. Hvis eleven har flere fraværsdage om ugen, så se på de dage, hvor eleven kom i skole. Vær undersøgende på, hvorfor eleven kom i skole netop på de dage.

Spørgsmål til eleven

- Af alle timerne, hvilken er mest til at holde ud?
- Hvorfor kom du i skole de dage?
- Hvilken forskel er der på de dage og de andre dage?

Hvis eleven ikke kan svare, og der ikke kommer noget ud af ovenstående spørgsmål, kan I se på undtagelserne på en anden måde.

Eleven får følgende opgave:

- I løbet af næste uge skal du lave en liste over de ting i dit liv – både i skolen (i timerne og frikvartererne) og evt. i fritiden og i hjemmet – som du kunne tænke dig, skal fortsætte, som de er.
- Lav en liste over, hvad du gerne vil have mere af.
- Læg mærke til, hvornår du er i stand til at modstå trangen til at blive hjemme, selvom du har lyst til at droppe skolen en dag. Det vil jeg gerne have, at du fortæller mig om, når vi mødes og taler sammen næste gang.

Alle lærere, som har den pågældende elev, får følgende opgave:

- Lav en liste over det eleven gør og har gjort af gode ting i din klasse. Også de ting, eleven kun gør en sjælden gang.
- Beskriv specifikke tider og situationer, hvor eleven har gjort det lidt eller meget bedre ned sædvanligt i din klasse.
- Hvad kan vi bygge videre på, så eleven får mere succes?

Eksempler på hvad eleven kan have gjort af gode ting, som der kan bygges videre på:

- Eleven beklager, at han kommer for sent og giver en forklaring: Viser at han tager ansvaret, og at han har en intention om at komme til tiden.
- Eleven har afleveret en stil (måske er den afleveret for sent – men stadig afleveret)
- Eleven virker veltilpas onsdag og torsdag
- Eleven deltog i idræt i denne uge
- Eleven indgår i dialog om sin opførsel og accepterer at blive rettet
- Eleven er god til at læse op i dansk
- Eleven deltager aktivt i fysikforsøgene
- Eleven melder sig frivilligt til at deltage i en arbejdsgruppe om klassens regler
- Eleven listede stille ind i klasse uden at forstyrre, da hun kom for sent tirsdag morgen

Det næste skridt frem

Hvordan kan tidligere succes bruges i den nuværende situation? Hvad mener eleven, der kan bygges videre på? Hvad mener forældrene? Hvad, synes du som lærer, går godt, og kan bygges videre på?

Hvis du ikke synes noget som helst er godt, så vælg noget, du selv tror kan være en begyndelse til et fundament at stå på. Det er altid en begyndelse på en ønsket situation, som fremtidig forandring kan bygge videre på.

Se fremskridtene

Hvad går bedre? Bliv klar over de fremskridt, der er. Identificér, hvad der har virket: "Synes du, at der er noget, der går bedre?" Gør mere af det, der virker. Hold op med det, der ikke virker. Hvis det er svært at få styr på fremskridtene, kan man bruge "skala-spørgsmål" som fx: "På en skala fra 1-10 hvor god synes du, at du er til at aflevere matematikopgaverne?"

Fremtidig forandring – status og opfølgning

Er der ønsker for fremtidig forandring? Arbejd altid med det eleven siger. Hvis eleven ikke har ønsker for fremtidig forandring, skal der tænkes nyt.

Inden du forkaster en ide, kan du spørge eleven: "Giver det mening for dig, det vi taler om? Er det vigtigt?". Hvis eleven svarer ja, så fortsætter I. Hvis eleven siger nej, så kan du spørge: "Hvad vil du hellere?"



KLIPPEKORTMETODEN | METODE TIL AGENTHED I EGET LIV

Det er vigtigt at have agenthed i sit eget liv (aktørperspektiv). En konkret metode til at bistå elever til at blive den centrale aktør i deres eget liv, og som også er lige til at gå til, er klippekortmetoden.

Aarhus Kommunes fraværsprojekt "Skulk", som har været en stor inspirationskilde til særligt de konkrete praksismetoder, som vedlægges Holbæk Kommunes Fraværsprojekts guide, har med god virkning afprøvet den metode, der nu præsenteres. Den kan have en positiv effekt på elevernes motivation og fremmøde. Det er en kortsigtet indsats for en afgrænset periode. Dels for at "holde gryden i kog" og dels for at overlade stafetten til eleven selv.

Hvis eleven møder til tiden og kommer i skole hver dag i den periode, som klippekortet varer, udløses der en belønning. Belønningen kan enten være noget, som kan glæde hele klassen (fx en biograftur – eller rundbold de sidste lektioner fredag – men dette skal først afsløres for resten af klassen, hvis eleven fuldføre opgaven) eller noget, som kun kommer den enkelte elev til gode (evt. noget, som aftales sammen med mor og far, hvis forældrene har budget til det).

De fleste skoler har gratis adgang til mange kulturelle oplevelser i byen. Det er ikke belønningen der er afgørende. Det vigtige med denne metode er, at eleven kan overskue opgaven, og at den er afgrænset til en periode, der har en start og slutning.

Når klippekortperioden er slut

Når den aftalte periode med klippekortet som metode er slut, indkalder du eleven til en samtale, hvor I kort gør status på forløbet.

- **Hav protokollen med** i form af en kalender, hvor elevens fremmøde fremgår
- **Prøv at fokusere** på de dage eller perioder, hvor eleven er i skole. Se på undtagelserne. Vær nysgerrig.
Elev der har meget fravær, har også perioder, hvor de er i skole.
- **Spørg ind** til de dage, hvor eleven er i skole. Hvad gør, at eleven kommer i skole de dage? Hvorfor blev han ikke hjemme den dag? Brug oplysningerne til at finde ud af, om der er noget du og/eller skolen kan gøre for, at der kan komme flere dag, hvor eleven kommer i skole.
- **Inddrag forældrene**, hvis du ikke kommer videre med eleven alene. Du har brug for forældrene til at støtte op om eventuelle nye initiativer. Der vil være forældre, som ikke er i stand til at støtte op, og det vil være vigtigt for dig at vide, så du kan se, hvor meget eleven er overladt til sig selv.

| Klippekort metoden | |
|--------------------|-------------------|
| 12 | Tirsdag 1. maj |
| 11 | Mandag 30. april |
| 10 | Fredag 27. april |
| 9 | Torsdag 26. april |
| 8 | Onsdag 25. april |
| 7 | Tirsdag 24. april |
| 6 | Mandag 23. april |
| 5 | Fredag 20. april |
| 4 | Torsdag 19. april |
| 3 | Onsdag 18. april |
| 2 | Tirsdag 17. april |
| 1 | Mandag 16. april |

EKSEMPEL PÅ BREV TIL FORÆLDRE

Kære forældre

I skal tale med jeres barn om fraværet oppe i skolen.

Da ledelsen og det pædagogiske personale ønsker at skabe en skole, hvor alle elever er glade for at komme og føler sig mødt – både af lærerne og de andre elever, vil vi derfor gerne invitere jer og jeres barn til en samtale, hvor vi i fællesskab kan drøfte, hvad der skal til for at skolefraværet mindskes.

Inden mødet på skolen finder sted, skal I have en samtale med jeres barn om, hvad der ligger til grund for fraværet. Som udgangspunkt må I meget gerne selv tage snakken med jeres barn, men hvis I sammen med barnet bliver enige om, at klasselæreren eller en anden af skolens pædagogiske personale er bedre til dette, så giv venligst besked herom på kontoret.

Vi afholder som udgangspunkt mødet her på skolen, men skulle det ske, at barnet er mest tryk hjemme ved sig selv, så er det også en mulighed, at vi holder mødet hos jer.

Mødet skal kun ses som et ønske om et styrket skole-hjem-samarbejde om at få jeres barn tilbage i skole.

Vi har afsat tid til mødet d. _____ kl. _____

Hvis dato eller tidspunkt er ubelejligt, kontakt da venligst kontoret og lav en ny aftale

Mange hilsener

Forældre katalog | Inspiration til arbejdet i hjemmet

HJÆLP TIL DEN SVÆRE SAMTALE

Ofte vil børn forklare deres modvilje mod skolen med nogle helt generelle eller globale svar f.eks. "At gå i skole er dårligt", "Skolen er totalt dum", "Jeg kan bare ikke lide at gå i skole." Den slags svar kan ikke bruges til problemløsning. Man kan ikke planlægge nogle handlinger over for noget, der bare er dumt, dårligt og ulideligt.

Anne Vibeke Fleischer




For at kunne komme nærmere nogle konkrete og specifikke grunde til at dit barn ikke vil i skole, er vi nødt til at analysere på, hvad der er mere eller mindre dumt og dårligt ved skolen. Jeres barn har i den forbindelse brug for hjælp til den form for analyse, og her kan I med fordel tage afsæt i noget helt konkret nemlig barnets skema.

I det følgende afsnit bringer vi to eksempler på samtaler om skoleskemaer for hhv. Emilie i 0. klasse og Poul i 5.klasse

Emilie gennemgår sit skema punkt for punkt sammen med mor. Sammen finder de ud af, at læsestunden *Frilæsning* er det bedste. Frilæsning er 20 min. daglig læsetræning. SFO'en er til gengæld det værste, fordi pædagogen skælder ud. Men hendes skældud kan – og bør – vurderes nærmere i kategorierne:

Næsten aldrig – nogle gange – tit.

Hvor tit skælder den voksne ud?

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Næsten aldrig | Nogle gange | Tit |

Det viser sig faktisk, at hun kun skælder ud nogle gange, og at Emilie ikke er blevet skældt ud, men kun nogle drenge, der larmede. Men Emilie har ret i, at det er ubehageligt at høre på skældud. Hun bliver ked af det og bange. Dårlige følelser smitter.

Faktisk opdager mor, at skolen efter nøje analyse ikke længere er dum, men Emilie har ikke lyst til at sige farvel til mor eller far om morgenen. Hun græder og holder fast på dem – ligesom den gang hun startede i børnehaven, og da hun kom tilbage til børnehaven efter sommerferien. Det hjælper Emilie, at forældrene på skift går med ind i klassen og sidder med den første lektion. I første omgang sidder mor eller far ved siden af Emilie, men efterhånden rykker de længere væk. Efter godt 14 dage bliver Emilie i stedet afleveret direkte til en kendt og tryk voksen, og efterhånden er dette heller ikke længere nødvendigt. Til slut i forløbet går Emilie selv hen til klassen.

Hvem driller?

Poul gennemgår sammen med sin far sit skoleskema for 5. klasse time for time. Han synes faktisk at fagene er fine nok, undtagen idræt og svømning. Læreren er ofte ikke til stede i omklædningsrummet, og det benytter klassens eneste bøllespire, Janus, sig af. Han kalder med høj stemme Poul for Skovl.

Pouls fravær rammer meget konsekvent mandag og onsdag, hvor svømning og idræt er skemalagt. Poul klarer frikvartererne nogenlunde, fordi det her er muligt at holde Janus på afstand.

Far finder på, at man kan kalde Janus for Anus. Det griner far og søn meget af sammen. Men de bliver samtidig enige om, at hævn er en dårlig udvej. Hævn er som at kaste benzin på et lejrål siger Poul.

Forældrene tager Pouls forklaring med til skole-hjem-samtalen, som skolen har indkaldt til, da Pouls fravær er blevet bemærket af skolens fraværsgang. På mødet drøftes Pouls uvilje mod fagene og drillerierne fra Janus. Klasselæreren tager drilleri og øgenavne op i klassen – og drengene klæder om og bader under opsyn (primært med fokus på Janus).

Hvis barnet ikke fra begyndelse kan konkretisere, hvem i klassen der driller, kan man som voksen hjælpe barnet til at blive mere specifik. Hvis barnet svarer; "jeg bliver drillet oppe i skole" til spørgsmålet om, hvorfor det er så svært at møde op i skolen, er det nødvendigt at gå dybere ind i, *hvem* der driller. På den måde benægter man ikke barnets oplevelser af skolen – men man bistår dem i at analysere og vurdere oplevelserne med skolen.

Helt konkret kan man tale med barnet om at vurdere kammeraternes drillerier.

| Hvem driller lidt eller aldrig? | Hvem driller nogle gange? | Hvem driller næsten hver dag? |
|--|------------------------------------|-------------------------------|
| Peter Mark Pernille Sofia Brian Anja Tove Ida | Johan Lauge Laura William | Janus Emil Viktoria |

Ved at hjælpe barnet med at lave de her former for sorteringer, så hjælper man det til at opdage, at over halvdelen af klassen stort set ikke driller. Samtidig konkretiseres det, hvem der driller dagligt – og man har derfor også noget konkret at tale med klasselæreren om.

På samme måde kan man bruge kasserne til at tale om klassens lærere og pædagoger. Her får man ligeledes barnet til at analysere og vurdere. Særligt små ængstelige og angstprægede børn kan opfatte de voksne i skolen som en samlet gruppe, der opfattes truende;

| Hvem skælder næsten aldrig ud? | Hvem skælder ud nogle gange? | Hvem skælder ud næsten hver dag? |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Allan Karsten Lis | Johanne Klaus Sif | Hans Alex |

Med sorteringen visualiseres en begyndende ændring for barnet og dets virkelighed. Frygten for lærerne er især relateret til de to lærere Hans og Alex. Disse kan man gå i dialog med efterfølgende. Langt de fleste lærere og pædagoger foretrækker at blive opfattet som en ikke-truende voksen. Samtidig kan man også tale med sit barn om opfattelsen af skældud. Når Hans skælder Janus ud, betyder ikke at du bliver skældt ud. Men skældud påvirker altid stemningen i klassen, fordi børnene bliver bange for selv at stå for tur.

Når man laver disse sorteringer og kasser, så bør man som voksen lige overveje, om man laver det på computeren eller i hånden. En elektronisk udgave kan i princippet deles med alle og enhver. Og dette er helt uhensigtsmæssigt. Det kan også være mindre angstprovokerende, hvis det er mor eller far, der fører pennen mens barnet dikterer. På den måde tager den voksne også sin del af ansvaret.

DØGNRYTMEN ER VIGTIG!

Døgnrytmen er, helt konkret, fordelingen af vågenhed og søvn i løbet af et helt døgn. Især for de større børn går døgnrytmen helt i kludder ved længere tids skolevægring. Det gælder faktisk også for andre børn i ferierne, men til forskel kommer rytmen tilbage på plads.

Faste sengetider er en stor hjælp til at fastholde døgnrytmen. En god huskeregel er, at børn under 12 år skal have 10 timers søvn, mens børn over 12 år godt kan klare sig med 9 timer. Børn, der føler sig pressede eller urolige, kan have svært ved at falde i søvn. Tal med dit barn, og inddrag det i at afprøve forskellige ritualer ved sengetid. Eller søg råd hos læge, sundhedsplejerske eller psykolog.

Særlige de større børn kan have en tendens til at bytte om på nat og dag – hvis de f.eks. ser film, er på sociale medier eller spiller computer det meste af natten. Med en skæv døgnrytme får barnet svært ved at komme op og i skole med en mødetid omkring kl. 08.00.

Ligeledes er det skidt, hvis barnet sover det meste af dagen. Særligt i vinterhalvåret kan det betyde, at hjernen stort set ikke udsættes for dagslys. Påvirkes hjernen ikke af sol og lys, er der større risiko for tristhed og depression.

Slutteligt svækkes evnen til at lære også, hvis man ikke får en god nats søvn.

Du som forældre skal være opmærksom på, at dagssøvn også kan være barnets strategi for ikke at komme ud. Nogle børn oplever skolefravær som meget skamfuldt, noget som bliver endnu mere svært, hvis man risikerer at møde klassekammerater ude i virkeligheden. Så er det mere sikkert at blive under dynen.

Det er ikke meningen, at du som forældre skal tvinge barnet – hverken i seng eller ud ad døren. Det er barnet selv, som skal gå. Men man kan prøve at iværksætte aktiviteter, som kan lokke barnet ud i dagens lys, eller lave gode aftaler om sengetider, hvor der måske falder en passende belønning af. Man kan med fordel også trække på sit netværk – få farmor eller morfar til at komme og overnatte, og hjælpe med putningen f.eks.



STRAF & BELØNNING OG PRES & ANERKENDELSE

"Belønning, pres og anerkendelse er ikke adskilte størrelser. Man kan godt give en belønning og samtidig føre en anerkendende samtale, hvor man spørger ind til barnets måde at klare skoledagen på. Eller man kan udøve et rimeligt pres og følge det op med belønninger eller anerkendelse"

Anne Vibeke Fleischer

Straf

Det kan være nærliggende for nogle forældre at ty til straf, hvis de føler sig magtesløse over for skoleværing. Så kan man som forældre godt få lyst til at sætte hårdt mod hårdt: "Jeg låser din computer og mobil inde, så længe du ikke går i skole" eller: "Når du ikke kan passe din skole, så kan du heller ikke tage til fodbold eller ses med vennerne"

Reaktionen er forståelig, fordi man som forældre til et barn, som ikke vil i skole, kan føle sig udstillet som en dårlig forælder. Samtidig er man måske også selv opvokset med straf og negative konsekvenser.

Men når vi taler om skolevægring og opmærksomhedskrævende fravær, så duer straf ikke. For det første er det ikke at sætte tingene hårdt mod hårdt – ved skolevægring er det i stedet at sætte hårdt mod svagt, hvilket ikke er fair. Man straffer jo heller ikke sit barn for at have influenza.

For det andet medfører straf, at barnet oplever afstand til jer som forældre – hvilket er med til at signalere *'jeg er mod dig, ikke med dig'*. For det tredje medfører straf ofte, at situationen går i hårdknude. Hvis den første straf ikke virker, har man som forældre måske en tilbøjelighed til at optrappe straffen.



Belønning

Hvad så med belønning? I nogle tilfælde kan belønning faktisk være en god idé. For eksempel kan skolen ændre på nogle forhold for at få eleven tilbage på sporet – men disse ændringer oplever barnet jo ikke, hvis det ikke kommer afsted. Her kan belønningen være det lille skub, som får barnet over forhindringen.



Belønning kan ligeledes også være en hjælp til at overvinde en mindre grad af angst. Måske lider dit barn af separationsangst og har svært ved at sige farvel om morgenen. Barnet er splittet; på den ene side vil det bare gerne være som alle andre, men på den anden side må far ikke give slip og gå på arbejde. Med sådan en ustabil balance kan belønning nogle gange vippe barnet over til den rigtige side.

Men når det så er sagt, så er belønning ikke en velegnet metode over for børn, der udviser stærk modstand og svær angst. Faktisk gør belønningen ofte skade, fordi den manglende opnåelse af belønning blot betyder endnu et nederlag for barnet. Belønning vil i disse tilfælde aldrig kunne erstatte reel psykologisk behandling. Det kan kun hjælpe barnet til at blive mere målrettet.

Hvis du som forældre vælger at ty til belønning som et middel til at få dit barn i skole, så husk endelig at holde det til små ting. Og trap endelig ikke belønningen op, så det ender ud med at være en kostbar ny iPhone eller en helt ny PC. Det kan være en tur på yndlingsrestauranten, en tur i biografen eller måske et økonomisk tilskud til et par bukser eller et PlayStationpil.

Pres

Et venligt pres må gerne tages i brug – men kun af folk, der kender barnet så godt, at de ikke kommer til at lægge et uforholdsmæssigt stort pres på barnet. Et let pres på et mindre barn kan f.eks. være, at man på vej hen mod noget rart lige slår vejen forbi skolen.

Pres på et lidt større barn, som gør modstand mod at fremlægge foran klassen, kan være at få barnet til at fremlægge for dig som forældre – måske kan man endda øge presset og invitere søster, mormor og morfar med, så de også kan høre fremlæggelsen?

Hvis dit barn ikke klarer det pres, du som forældre vælger at afprøve, så sig undskyld. Som forældre kan du undskylde for, at du som voksen har fejlvurderet situationen. Du skal ikke bebrejde hverken dig selv eller barnet – blot komme med en velment undskyldning. Du skal heller ikke trøste dit barn, for det er ikke synd for ham/hende, at den voksne tog fejl. Det er ærgerligt, men det er ikke jordens undergang – og så må man prøve igen.

Anerkendelse

At give anerkendelse betyder at give opmærksomhed og tanker. Man siger til sit barn, at man har lagt mærke til en handling, så at sige. Og handlingen har gjort indtryk på én, så man har tænkt over, hvordan barnet klarede situationen.

Selv de mindste fremskridt hos et barn med skolevægring eller opmærksomhedskrævende fravær kan være udgangspunktet for anerkendelsen. At dit barn selv er gået fra bilen og ind i klassen uden at mor eller far skal med ind i klassen. Eller at barnet har klaret at sige farvel uden tårer, fem krammere og en længere vinke-session. Eller at man har klaret at deltage i sit hadefag med sin hadelærer.

Anerkendelse kan du som forældre udtrykke i ord, der helt konkret beskriver fremskridtet; *"Jeg har lagt mærke til, at du har været til idræt både i sidste uge og denne uge. Hvad har du gjort for at kunne klare det?"*

Der findes ingen rigtige svar på anerkendende spørgsmål – måske vil dit barn svare, at det ikke ved det. Så kan du sige; *"Næh, jeg ved det heller ikke, men jeg undrede mig over, hvordan du klarede det"*



Anerkendelsen kan også udbygges ved f.eks. at du som forældre ringer til morfar og fortæller, hvor godt dit barn har klaret sig, mens barnet hører på. Eller at barnet selv ringer og fortæller om succeser.

Selvom man ikke oplever fremskridt, kan man stadig godt udtrykke anerkendelse; *"Det gik ikke, at far gik og ud ventede uden for klassen. Skidt med det, du var i hvert fald med på at prøve det"*. Så må man prøve at justere det lidt efter barnets behov ved at drøfte ideerne med barnet.

Måske har denne uge *samme status* som sidste uge? Så kan vedligeholdelse af status anerkendes; *Du var i skole tre dage i sidste uge. Og tre dage i denne uge. Du klarede at holde dig på samme antal dage. Hvad gjorde du egentligt for at klare det? Og det styrtregnede endda fredag, og du kom afsted alligevel!"*

Tilbagegang eller mangel på fremskridt kan derimod ikke anerkendes. Men du kan dele dit barns frustration. I arbejdet med skolevægring og opmærksomhedskrævende fravær vil der med stor sandsynlighed ikke altid være fremgang at spore. Her har dit barn brug for støtte og hjælp til at holde modet oppe, og fortsat tro på, at det kan lykkes. Det er lettere for dig som voksen at holde modet oppe, fordi du kan anlægge et længere tidsperspektiv. Voksne kan lettere se tre uger tilbage og huske fremskridtene – eller se tre uger frem og bevare håbet. Tilbagegang må aldrig udløse straf, bebrejdelser eller skældud. Hold dine skuffelser indenbords, og vent med at udtrykke dem, til du er sammen med andre voksne.

BARNETS SELVOPFATTELSE

“Selvopfattelse er både viden og følelse. Og den omfatter både handlinger og egenskaber”

Anne Vibeke Fleischer

Sådan kan du arbejde med selvopfattelsen hos dit barn

Børn med skolevægring er der god grund til at tro, har en negativt farvet selvopfattelse. De kan ikke klare at gå skole lige som alle andre normale børn. Ofte synes de også, at de er til besvær for deres forældre.

Den negative selvopfattelse er ofte udviklet over lang tid. Mistrivslen har været undervejs i et stykke tid, men er nok vokset til så stor en størrelse, at det leder til skolevægring. Skældud og bebrejdelser vil blot forstærke den negative selvopfattelse.

Lige såvel som at en negativ selvopfattelse er undervejs længe, vil det også tage tid og kræve handling, for at få vendt det til en positiv selvopfattelse. I et dagligt, målrettet arbejde, hvor du som forældre er bevidst om virkemidlerne kan det lykkes. Vær nærværende, aktiv og anerkendende når dit barn kommer og stolt fortæller, hvis det har overkommet noget vanskeligt i skolen. Fokuser på de positive ting, snak om de negative, men giv den en langt mindre vigtig prioritering i dit fokus. Vær opmærksom på udvikling, og ros dit barn når du begynder at spore en forandring.

Viden om sig selv

Selvopfattelse indeholder viden om, hvad jeg kan og ikke kan. Altså viden om ens *mulige* handlinger. Man opbygger den viden ud fra de erfaringer, man har haft op til nu. Et lille barn kan f.eks. vente på tur, synge en sang og hoppe ned fra et trin. Et større barn har erfaringer med mere avancerede handlinger som f.eks. at spille fodbold på hold, bygge avancerede LEGO-figurer, dividere og indgå i gruppearbejde.

Man har også viden om ens *personlige egenskaber*. Måske ved dit barn, at det er sødt og hjælpsomt overfor andre. Eller at det er dårligt til at tabe i spil.

Følelser om sig selv

Til mange af vores handlinger knytter sig konkrete *følelser*. Det er godt at være god til fodbold, og kunne skrive fine historier i dansk. Det er ting, man kan være stolt af. Det er flovt at være dårlig til at dividere, eller bliver sur, når man taber i Ludo. Man kan skamme sig over at gå hjem fra skolen i utide.

Samtidig knytter der sig også følelser til ens *egenskaber*. Det er sejt at være en man kan stole på, eller som hjælper andre, når de har det svært. Man kan være stolt af sin udholdenhed, når man fortsætter med at spille i fodboldkampen, selvom man er træt og forpustet. Det er flovt, at man snyder i Uno. Man kan skamme sig over, ikke at kunne holde på en hemmelighed.

Man kan sige, at selvopfattelsen er en slags indre katalog – et billede inde i hovedet over alle sine mulige handlinger og egenskaber.



At være tydelig – over for sig selv

Man hører tit, at der er behov for tydelige voksne omkring barnet. Det er også sandt nok, men det er faktisk endnu vigtigere, at barnet er tydeligt overfor sig selv. Man skal vide, hvad man er god til. Alt for mange børn nævner kun to-tre ting eller ved det slet ikke. Viden om, hvad man er god til, er den værktøjskasse, man kan tage frem, når man står i vanskelige situationer. Værktøj til problemløsning er både handlemuligheder og egenskaber.

Jo mere man ved om sine egne følelser, handlemuligheder og egenskaber, jo bedre er man til at forstå andre. Man bruger nemlig sig selv som den ramme, man forstår andre ud fra. De børn, der er mere utydelige for sig selv, har også en svagere indlevelsessevne. Det er ret vanskeligt at lave sig ind i andres følelser, tanker og handlinger, hvis man ikke rigtig kender sig selv.

Hvad skal vi stille op med den viden?

Målet for dette kapitel er at styrke dit barns selvopfattelse. Derfor skal du have fokus på alle de handlinger og egenskaber, der er konstruktive. Med konstruktive mener vi, at de skal være med til at bygge barnet op.

Det er let at ødelægge de positive sider af et barns selvopfattelse. Det kræver blot skældud, bebrejdelser, ironi og kritik. Så kan man hurtigt tænke om sig selv: jeg kan ingenting, jeg er ikke god til noget og ingen kan lide mig.

Man styrker derimod barnets selvopfattelse ved at rette både din egen og barnets opmærksomhed mod alle former for gode og nyttige handlinger. Samtidig kobler man handlinger og egenskaber sammen. Her er ikke tale om en særlig teknik, du som forældre skal lære. Det er snarere et spørgsmål om, at du skal være opmærksom på nogle handlinger hos dit barn, og holde opmærksomheden på dem.

Eksempel herpå:

Mor går rundt og leder efter bilnøglerne inden hun skal ud ad døren og på arbejde. Jakob finder dem, og giver dem til mor.

Mor: Tak! Du er god til at hjælpe mig, når jeg bliver stresset og er på vej ud ad døren. I går fandt du min mobil.

Jakob: Jeg bliver jo nødt til at hjælpe, når du løber forvirret rundt

Mor får sat egenskaben om at være hjælpsom på Jakob.

Eksemplet illustrer, hvordan det handler om få sekunders handling til at få øje på en egenskab. Når der er bedre tid, kan du også tage en længere snak med dit barn. Her kan du igen sætte fokus på, om deres egenskaber medfører lignende handlinger i andre situationer. Det behøver ikke være en særlig dybsindig samtale, blot en uformel snak. Når du har fokus på egenskaber og handlinger, så bør det være de gode og konstruktive. Vi vil sikkert alle sammen gerne være bevidste om vores dårlige og aggressive handlinger, men når man arbejder med et barn med lav selvopfattelse er der ingen grund til at forstørre disse.

"Hvis man behandler barnet som et råddent æg, så bliver han eller hun et råddent æg. Og rådne æg har en negativ selvopfattelse"

Anne Vibeke Fleischer

Ord & tydelighed

Ord er med til at skabe tydelighed, og ord retter opmærksomheden mod noget. Nogle forældre oplever, at deres barn mangler ord for noget, og kan være vanskeligt at få i tale, særligt om ting, der er svære at snakke om. Der kan være flere grunde til at barnet mangler ord; situationen er måske for presset, emnet er for vanskeligt eller måske har barnet slet ikke de nødvendige billeder og ord inde i hovedet.

Så er der brug for den voksnes hjælp til at

- Foreslå ord, som beskriver situationer og følelser
- Tolke barnets tilstand



Som voksen kan du hjælpe barnet ved at komme med forskellige hypoteser, f.eks.

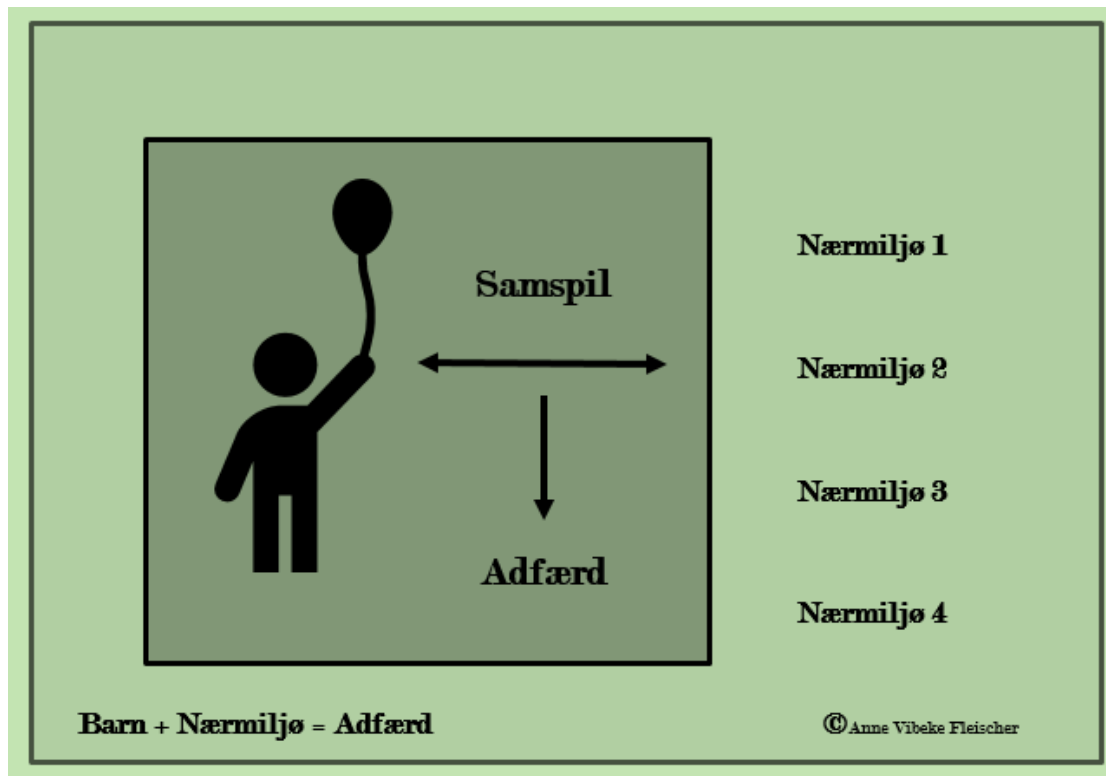
"Måske gjorde de det med vilje. Måske var det ikke med vilje – hvad tror du?"

"Jeg tror, du kan klare at tage med til fætter Peters konfirmation – måske både kirke og festen bagefter. Hvad tror du?"

Der kan ligeledes være behov for hjælp til at sætte ord på følelser. Særligt, hvis dit barn responderer med 'ved-ikke' på spørgsmål som, hvordan dagen i skolen har været, eller hvad dit barn synes om klasselæreren. Det er brede spørgsmål at begynde med, og det kan gøre det endnu mere vanskeligt at svare på. En hjælp til at komme i gang med snakken, kan være at give forslag til besvarelse; har du været glad oppe i skolen? Blev du lidt ked af det eller meget ked af det?

Man skal selvfølgelig være forsigtig med ikke at svare på vegne af barnet, men giv dig god tid i samtalen, og lad dit barn benytte pauserne til at tænke på et svar. Er pausen meget lang, kan dette også være belastende, og så er det helt i orden at komme med forslag til et muligt svar. Når du som forældre tilbyder ord til hjælp i samtalen, kan man tale om spejling. Den slags tolkning spejler barnets humør og oplevelser – en slags undertekst til barnets handlinger og kropssprog om du vil.

En model om samspil



Modellen er direkte lånt og kopieret fra Anne Vibeke Fleischers bog *Jeg vil ikke i skole – om skolevægring hos børn og unge*.

Som det flere gange er nævnt, så kan der være mange forskellige årsager til, at et barn ikke kommer i skole – men én ting er sikkert; det er et klart tegn på mistroivsel, hvor skolefraværet bør ses som et resultat herpå.

Går man problematikken lidt nærmere, så vil kilden til mistroivsel altid kunne spores til samspillet mellem barnet og ét eller flere af de nærmiljøer, som barnet befinder sig i.

Alt efter hvilket nærmiljø barnet befinder sig i, vil barnets adfærd afspejle, om der er tale om et positivt eller negativt samspil. Barnet kan f.eks. være rolig og harmonisk i sin adfærd i SFO'en (nærmiljø 1), hvor den rummelige pædagog befinder sig, men vise klare tegn på angst i matematiktimen (nærmiljø 2) med den skrappe lærer, som ofte skælder ud. Eller barnet kan mistrives derhjemme (nærmiljø 3), men ændre markant adfærd, når det er på besøg hos bedsteforældrene (nærmiljø 4) i weekenden.

Modellen kan anvendes til at undersøge skolevægring nøjere. Hvilke nærmiljøer ser vi tegn på undgåelsesadfærd? Er der nærmiljøer, hvor barnet har mod på nye ting, kommer med ideer og tiltag? Hvad er forskellen på de miljøer så?

Ændringer i barnet er f.eks. en træning, hvor barnet bliver bedre til f.eks. matematik eller til det sociale samspil med andre. Det kan også være konkrete redskaber til at tøjle og håndtere angsten – eller ændring af barnets selvopfattelse. Men ændringer i barnet kan aldrig stå alene – man skal altid inddrage skolen og hjemmet og de voksne omkring barnet skal alle aktivt gå ind i samarbejdet om at ændre på situationen.

Ændringer i nærmiljøet bør rettet mod forhold i hhv. skole og hjem. Måske skal de voksne forholde sig til barnet på nye måder, for at hjælpe med at dæmpe angsten. Måske skal læreren vide, at hans adfærd har en negativ påvirkning på barnet. Måske skal SFO-pædagogen i en periode bringes i spil ovre i skolen. Måske skal mor og far huske at have fokus på begge børn, og ikke lade storebrors ADHD overskygge lillesøsters skolefravær. Måske skal bedsteforældrene inddrages i samarbejdet, hvis det er svært at være barn hjemme.

Man kan ikke ændre på samspillet i nærmiljøet, uden at det også vil have indvirkning på barnet – ligesom man heller ikke kan ændre på barnet, uden at det vil påvirke nærmiljøet.

PROFESSIONEL HJÆLP

Som forældre til et barn med mistrivsel og skolevægning kan man trække på en række professionelle fra skolen, fra sundhedssystemet og fra socialforvaltningen.



Fra skolen er det først og fremmest klassens lærere og pædagoger. Her kan vi blot understrege vigtigheden i den tidlige kontakt med klasselæreren, hvis man som forældre oplever problemer med ens barn. Skolen kan trække på forskellige konsulenter, speciallærer og psykolog. Det er skolens leder, der har ansvaret for iværksættelse af samarbejde og indsats.

Fra sundhedssystemet skal I som det første inddrage egen læge. Han skal f.eks. se på barnets smerter eller angstsymptomer. Lægen kan efterfølgende henvise til speciallæger som børnepsykiater eller en fysioterapeut, som kan hjælpe med f.eks. muskelspændinger.

Fra socialforvaltningen kan man trække på en sagsbehandler, som står for eventuelle økonomiske ydelser. Det kan f.eks. være kompensation for tabt arbejdsfortjeneste, tilskud til efterskole eller etableringen af en støttekontakt person.

Bisidder er en person, der sidder bi – altså sidder ved siden af. Man har ret til at have en bisidder med til alle møder. Men man skal selv sørge for en bisidder. Det kan både være en person fra familie eller vennekreds, eller det kan være en af de frivillige, gratis bisidder fra hhv. Frivilligcenter *SR-bistand* (srb@sr-bistand.dk) eller *Behandl os ordentligt* (boo@behandlosordentligt.dk)

Skyldes skolevægning mobning eller klasseproblematikker, hvor flere elever i klassen i en længere periode har mistrives, skal du som forældre i første omgang kontakte skolen. Oplever du, at skolen ikke tager hånd om problemet, kan man gå videre til *Den Nationale Klageinstans mod Mobning*, der hører under *DCUM* (www.dcum.dk). På hjemmesiden kan man finde vej til en formular, eller man kan sende en mail til klageinstans@dcum.dk