

Fakta om skolevegring



Rådet for psykisk helse

A close-up portrait of Trude Havik, a woman with long, light brown hair and blue eyes, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark grey sweater. The background is a soft, out-of-focus grey.

Trude Havik: – Samarbeid med skolen

– Skolevegring kan oppstå av flere grunner, både hos eleven selv, i familien og i skolen. Situasjoner i skolen kan være manglende forutsigbarhet og kontroll, sier Trude Havik, førsteamanuensis ved Læringsmiljøsenteret, Universitetet i Stavanger.

Noe med skolen kan gjøre at barnet blir engstelig og trekker seg tilbake og vil være hjemme der det er trygt og godt. Sånn er det med all type angst, forteller Havik, som har forsket på skolefravær og skolevegring.

– Men det hjelper ikke mot angsten å være borte fra skolen. Enkelte dager er dørstokkmilen lenger, slik at vi må dytte oss selv. Når vi først har kommet oss avgårde, føles det bedre, forutsatt at skolen er et trygt sted for eleven. Det er noe foreldre må kreve.

Foreldre kan presse barnet litt til å gå på skolen, men også si til eleven: Du kan gå hjem hvis det blir verre.

– *Hva kan man gjøre selv, som skoleelev?*

– Hvis du er et barn eller ungdom som ikke klarer å gå på skolen, er det viktig at du snakker med foreldrene dine eller

læreren og forteller hva som er vanskelig. Ofte kan ting gå over kanskje bare av å sette ord på det. Tenk på at lærerne og foreldrene dine ønsker at du skal ha det bra, men du må si fra for at de skal kunne hjelpe seg, sier Trude Havik.

– *Det er ikke alltid læreren er den man har mest lyst til å snakke med?*

– Hvis du ikke har så god kontakt med læreren din, er det kanskje en annen lærer eller helsesøster du kan snakke med. Sosiallærer, rådgiver og rektor kan du også kontakte. En del kommuner har fått mer helsesøster-tid, det er for at elever skal ha det bedre.

– *Hva om helsesøsteren alltid er opptatt?*

– Bank på døren likevel og si at du må snakke med henne. Det kan være vanskelig fordi man ofte trekker seg inn i seg selv, når man ikke har det så bra. Ikke gi opp, husk at du ikke er alene om å ha det slik, sier Havik.

Konkrete planer

Noen skoler har mer oppmerksomhet på skolevegring enn andre.

– Skolene forstår skolefravær og skolevegring ulikt, sier Trude Havik. Men skolene etterspør kompetanse, fordi de ønsker å hjelpe alle elevene, forteller hun.

Og det er mye skolene kan gjøre mye for elever som sliter med å gå på skolen.

– Skolen kan blant annet gi mer informasjon om hva uken skal inneholde, lage oversiktlige planer og følge eleven tettere opp før skolen starter, særlig etter feier og langvarig sykdom. Det er viktig at lærerne viser at de ønsker at eleven skal komme tilbake. Man kan spørre eleven: Hva tror du at du kan klare? Er det et spesielt fag eller en spesiell lærer som du har et godt forhold til? Hvilken dag er det best å komme tilbake til skolen, eller hvilket fag tror du det er best å starte med? Er det noe jeg kan gjøre for deg, slik at det blir lettere å gå på skolen?

Skritt for skritt

Skolen må være tålmodig, fortsetter Havik.

– Mange trenger å komme tilbake gradvis. Å være i full gang igjen etter en uke, kan man ikke vente, etter langvarig fravær.

I denne perioden foreslår Havik at skolene tilrettelegger undervisningen for eleven.

– Kanskje eleven kan slippe prøver en periode. Hvis det er spesielt framføringer som er vanskelig, kanskje hun eller han kan slippe det en stund. I dag må du vise deg fram mye på skolen. Hvis du får slippe det lite grann, viser det at du blir hørt. Kanskje man kan starte med å holde presentasjoner for bare læren, eller en liten gruppe elever og så øke etter hvert.

– *Hva om fraværet har med mobbing å gjøre?*

– Hvis elever har opplevd mobbing, vold, eller utestenging må skolen kartlegge det, stoppe mobbingen og trygge eleven. Mobbing skal ikke forekomme. Skolen kan gjøre mye, men det er viktig med et godt samarbeid med foreldrene, og foreldre til de andre i klassen, blant annet for at eleven ikke skal oppleve å være alene.

– *Hva er ditt beste råd til foreldre?*

– Se det tidlig, gjør noe tidlig og kontakt skolen raskt. Jo lenger fraværet har vart, jo vanskeligere er det å gjøre noe med det.

Råd til lærere

- Ta kontakt med foreldrene så fort som mulig.
- Spør barnet selv hva det er.
- Gi god og konkret informasjon om hva dagene skal inneholde.
- Ha tålmodighet, tilpass undervisningen.

Hva er skolevegring?

Skolevegring er når barn vil på skolen, men ikke klarer det. Det er ikke det samme som skulking.

Kjennetegn på skolevegring:

- Eleven har en motvilje mot å gå på skolen, som fører til langvarig fravær.
- Eleven er vanligvis hjemme i skoletiden, og foreldrene er som regel klar over det.
- Eleven blir følelsesmessig opprørt bare ved tanken på å gå på skolen og får kroppslige plager som angst og gråteanfall og blir nedstemt.
- Eleven viser sterk motstand mot å gå på skolen, men har ikke alvorlig antisosial atferd.
- Foreldrene har forsøkt å få barnet på skolen, men ikke lyktes.

3,6 prosent av barn i Norge har tegn på skolevegring og har fare for å utvikle skolevegring, det vil si omtrent én i hver klasse. Årsaken er som regel sammensatt. For noen er angst en av årsakene.

KILDE: SKOLEFRAVÆR AV TRUDE HAVIK, GYLDENDAL AKADEMISK 2018



Sindre Holme:

– Vær åpen, be om hjelp

– Skolevegring er diffust, egentlig er det bare en sekkebetegnelse på at man ikke klarer skolesituasjonen.

Da læreren sa fra om et fravær som begynte å bli stort, skjønte Sindre Holme at han måtte ta det på alvor. Han tok kontakt med skolen, helsesøster, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) og Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT).

– Etter hvert er det et stort apparat og da får man hjelp, forteller Holme.

– Men man tror gjerne at skolevegring kan løses ganske fort. Sønnen min var ni år gammel da det begynte. Da er man i en alder man kanskje ikke forstår helt selv hva man sliter med. Som forelder må man hjelpe barnet med å sette ord på hva det er.

Planlegg framover

Sindre Holme råder alle til å ta problemet på alvor, og planlegge litt framover.

– Snakk med arbeidsgiveren din, si at du kommer til å trenge mye hjelp fremover nå. Kanskje du kan ha hjemmekontor hvis det er mulig, fortell at du kommer til å trenge avlastning. Jo flere som vet om det, jo mer forståelse får du, og jo mindre dårlig samvittighet trenger du å ha. For er det noe foreldre med skolevegrere får, så er det dårlig samvittighet.

– *Hva kommer den av?*

– Det er en forventning om at skole er selvsagt. Klarer du ikke få barnet ditt på skolen, er du en dårlig forelder. Man skammer seg. Forbered personer rundt deg og omsorgspersoner som barnet kjenner på at du kan trenge hjelp.

Tiden barnet er hjemme fra skolen, kan likevel brukes fornuftig, forteller Holme.

– Bruk den tiden til å bygge opp tilliten. Når barn er kjempe-redde for å gå på skolen, hjelper det å vite at du er der for dem. Da er det i hvert fall noe trygt i hverdagen. Snakk om problemet. Få barnet til å si hva som er vondt. Øv på den utfordrende situasjonen. Lag en rebusløype eller lag noe gøy av den vanskelige veien til skolen. Skap en trygghet, slik at de kanskje klarer den store utfordringen litt bedre.

Sjekk med andre

– Snakk med foreldre til venner av barnet. Ofte fungerer barnet godt i andre settinger, sier Sindre Holme.

– *Hva er ditt råd til barn som ikke klarer å gå på skolen?*

– Snakk med en voksen som du stoler på. Det er ikke alltid det er en mamma eller pappa, det kan være en onkel eller tante, bestemor eller noen andre. Det er viktig at noen voksne får vite hva det er, ellers kan de ikke hjelpe deg.

Holme understreker at voksne som opplever skolevegring ikke bør innta offerrollen selv.

– Man føler det er urettferdig, man får ikke gått på jobben, og legger skyld på barnet. Det vil bare gjøre det vanskeligere for barnet.

– *Det kan ta tid å få hjelp av skolen?*

– Verden faller litt sammen når man får et barn som ikke går på skolen. Det er ikke et tema en gang. Derfor er det viktig å begynne å snakke om det man kan snakke om. Finn ut hva barnet kan gjøre, og begynn med det. Lag en pakke: Sammen klarer vi å skape en trygghet.

Råd til foreldre

- Ta kontakt med skolen hvis du tror det er skolevegring.
- Oppretthold vanlig hverdag hjemme.
- Fortell barnet at det er ikke alene, mange har det sånn.
- Si fra på jobben at du trenger hjelp og støtte.
- Ta kontakt med foreldrene til barnets venner.
- Skriv ned eller dokumentér det som har hendt.

Nyttig på nett

Barneombudet: www.barneombudet.no

Læringsmiljøsentret: www.laringsmiljosenteret.uis.no/skole/psykisk-helse/skolevegring

Utdanningsdirektoratets side om skolemiljø: www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/

Opplæringsloven: www.lovdatab.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61

Organisasjoner

Lykkelige barn: www.lykkeligebarn.no

Mental Helse: www.mentalhelse.no

Mental Helse Ungdom: www.mhu.no

Voksne for Barn: www.vfb.no

Litteratur

Skolefravær av Trude Havik, Gyldendal Akademisk 2018

Psykisk helse i skolen av Edvin Bru, Ella Cosmovici Idsøe og Klara Øverland (red.), Universitetsforlaget 2016

Å bygge psykisk helse – Helsefremmende samtaler med ungdom av Mia Börjesson, Gyldendal Akademisk 2017

Les mer i bladet Psykisk helse, bestill abonnement på www.psykiskhelse.no/bladet eller tlf 23 10 38 80.



Utgitt av Rådet for psykisk helse 2018 med støtte fra Extrastiftelsen.



Rådet for psykisk helse

