

Forældreguide – når dit barn har skolevægring

Kære forældre

Måske har du hørt om skolevægring i medierne. Nogle børn får skolevægring og har dermed svært ved at komme i skole. Denne guide er udarbejdet til forældre, som har denne fraværsproblematik tæt inde på livet. Guiden er udarbejdet med det formål at give jer som forældre viden om skolevægring, hvilke konsekvenser det kan have og samtidig give konkrete anbefalinger til, hvad du som forælder kan gøre for at hjælpe dit barn eller unge menneske tilbage i skole. Udfordringer med skolevægring løses bedst i samarbejde mellem skole og hjem. Som forældre står I dermed ikke alene. Tal med dit barns lærer, evt. med skolelederen. De kan hjælpe med at indkalde andre parter som skolepsykolog og socialrådgiver eller sundhedsplejerske.

Som forældre til et barn eller ungt menneske med skolevægring kan man føle sig rådvild. Det kan være vanskeligt at gøre og sige det rigtige, det som bedst hjælper dit barn tilbage på sporet. Alligevel er det vigtigt, at du bruger tid på at finde ud af, hvorfor dit barn ikke vil i skole.

Brevet herunder er fra bogen "Jeg vil ikke i skole" af Anne Vibeke Fleischer. Bogen er værd at læse, hvis du som forælder, gerne vil vide mere om skolevægring og om, hvordan du hjælper dit barn. I bogen er der et godt bud på, hvordan du kan tage den svære samtale med dit barn om skolevægring:

Brev til forældrene	Og de sidste punkter: Hvad skal barnet lave hele dagen derhjemme? Og må der laves legeaftaler om eftermiddagen?
Kære forældre.	Det vil være en god idé at aftale med læreren, at barnet får noget skolearbejde, som han eller hun selv kan sidde med. Eller nogle opgaver, der ikke behøves så meget hjælp til. Hermed bevares en tilknytning til skolen.
I skal tale med jeres barn om skolevægring. Her kommer nogle vigtige punkter:	Det er sjældent nogen god idé at give fri adgang til computerspil, sociale medier, film og fjernsyn i den tid, hvor barnet skulle have været i skole. Der skal ikke være en belønning i at blive hjemme. Faktisk er lidt kedsomhed på sin plads. Eller inddrag barnet i rengøring af alle køkkenskabene. Men husk at holde rare pauser sammen.
Barnets opfattelse af skolen er barnets virkelighed. Hvis I siger til barnet, at sådan er skolen slet ikke, så fortæller I samtidig, at I ikke tror på barnet. Det er barnets virkelighed, der gerne skal få barnet til at gå i skole igen. Ikke jeres virkelighed.	Det er spørgsmålet, om der kan være legeaftaler om eftermiddagen. Nogle hævder, at hvis barnet ikke kan klare at gå i skole, så skal der heller ikke være sjov og hygge efter skoletid.
Husk, at skolevægring er et tegn på mistroivsel. Det er ikke en mangel ved barnet, men et signal om, at noget i barnets verden er svært. Skolevægring kan få jer til at opleve jer selv som dårlige forældre, og det kan nemt komme til at gå ud over barnet. Måske skælder I ud, bebrejder eller iværksætter straf, for eksempel at trække i lommepenge eller computertid.	Men med et sådant forbud svækkes barnets forhold til kammerater. I forvejen betyder skolevægring, at barnet går glip af sociale erfaringer. Der er ingen grund til at forøge dette forhold.
Hvordan skal barnet tro på, at bebrejdende forældre vil hjælpe? Bebrejdelser og straf skaber afstand. I må komme af med jeres negative følelser på anden måde: Gå hurtigt tre kilometer eller løb en tur, hyl og råb ind i et badehåndklæde. Og mærk så efter, om jeres vejtrækning er rolig, og om skuldrene er på plads, inden I starter samtalen med barnet.	På samme måde kan der argumenteres for, at barnet fortsat passer sine fritidsinteresser. Barnet skal fortsat gå til cheerleading og fodbold for så vidt muligt at bevare tilknytningen til et almindeligt børneliv. I modsat fald laver man hjemmet om til et fængsel og bidrager til udvikling af social angst.
Skolevægring har også en virkelig upraktisk side, når det gælder yngre børn, som ikke kan være alene hjemme. I skal sørge for pasning, og det må helst ikke gå ud over jeres arbejde. Dette besvær kan bidrage til, at I bliver negative over for barnet.	Mange hilsener Anne Vibeke

Hvad er skolevægning

Generelt er børn i gennemsnit fraværende fra skolen ca. en dag om måneden. For nogle børn bliver fraværet bekymrende/problematisk pga. omfang og/eller årsag.

Problematisk/bekymrende fravær kan med tiden, og uden den rette forebyggende indgriben, udvikle sig til decideret skolevægning. Barnet "vægrer" (beskytter/forsvarer) sig mod skolegang som forbindes med ubehag. Man regner med, at 1-5% af børn i skolealderen rammes af skolevægning. Der er ikke umiddelbart forskel på drenge og piger. Skolevægning ses lidt oftere i efteråret lige efter skolestart. Risikoen er betydeligt større hos børn med autisme (Forskning af Christian A. Stewart-Ferrer, 2015 og 2018)

Skolevægning – en definition

1. Barnet har modstand på at komme i skole, hvilket fører til vedvarende skolefravær.
2. Barnet er hjemme om dagen, og forældrene har viden om, at barnet ikke er i skole (i modsætning til pjæk/skulkning).
3. Barnet har synlige tegn på følelsesmæssig oprevethed ved udsigten til at skulle i skole (rædsel, hysteri, maveonde, hjertebanken, gråd).
4. Der er ikke antisociale tendenser ud over, når voksne prøver at få barnet i skole.
5. Forældrene har forsøgt at få barnet i skole (i modsætning til skoletilbageholdelse).

Konsekvenser af skolevægning

Skolevægning kan have store konsekvenser for dit barn både på kort og lang sigt. Nedenstående oversigt viser nogle af de mest almindelige konsekvenser.

På kort sigt	På længere sigt
Udfordringer med at følge med i skolens fag	Nedsatte muligheder for gennemførelse af Ungdomsuddannelse pga. faglige "huller"
Social isolation, ensomhed og problemer med at opretholde relationer til klassekammerater	Problemer som voksen med at passe et arbejde (struktur, udholdenhed, rutiner)
Større og større udfordringer med at komme tilbage i skole i takt med, at tiden går og går	Psyriske problemer som angst og depression i voksenlivet bl.a. pga. manglende sociale evner
Problemer i familien (skænderier/frustration)	

Hvad ved vi om årsager og virksomme indsatser?

Som det fremgår af oversigten herunder, kan skolevægringsproblematikker bunde i meget forskellige årsager. Derfor anbefales ikke én metode, men derimod en case-baseret indsats, hvor man tager udgangspunkt i den enkelte problematik.

De mest dominerende årsager er:

- Psykiske/socialt problemstillinger hos barnet
- Angst
- Problematikker i hjemmet
- ADHD og Autisme
- Stress og depression
- Utilstrækkelige rammer/ressourcer i forhold til inklusion
- Samfundskrav til at præstere fagligt og socialt

To faktorer kan dog fremhæves som afgørende for en virksom indsats:

- Tidlig indsats - tiden er altid en afgørende og forstærkende faktor i skolevægring.
- Tæt og tværgående indsats - samarbejdet mellem skole og hjem er også altid en afgørende faktor.

10 Konkrete anbefalinger

1) Er døgnrytmen på plads?

Det er meget vigtigt, at dit barn har en god søvnrytme med faste sengetider, der sikrer 9-10 timers god, uafbrudt nattesøvn. Skab gode, faste ritualer ved sengetid inddrag evt. læge/skolepsykolog eller sundhedsplejen, hvis I har behov for hjælp.

2) Hvor i kroppen opleves ubehaget i forbindelse med skole?

Få afkræftet hos en læge, at der er noget fysisk galt med barnet. Tal med barnet om hvor ubehaget sidder i kroppen. Ofte føler barnet hoved- mavepine eller muskelspændinger. Bed barnet vurdere ubehaget på en skala fra 1-5, og lad barnet opdage, at der er forskel på dette ubehag på forskellige tidspunkter og i forskellige situationer.

3) Er der behov og mulighed for nye sociale konstellationer i klassen?

Fællesskab er en stærk motivation for at komme i skole. Tal med dit barns lærer omkring fællesskabet i klassen, hvis du fornemmer at klassen ikke er velfungerende, og at det er medvirkende til dit barns skolevægring. Måske vil dit barns lærer kunne hjælpe med at danne legegrupper, eller justeres i forhold til elevernes placering i klasseværelset, nye arbejdsgrupper o.s.v.

4) Realistiske, trinvis udfordringer med mulighed for succes

Ud fra skalaen på 0-5 over ubehag i kroppen, kan I sammen med barnet (og skolen) lave en brainstorm over forskellige måder at nærme sig skolegang på. Det kan være længere og længere

tid på skolen, deltagelse i eneundervisning, undervisning på biblioteket. Lav en realistisk trappestige med passende udfordringer for barnet, som alle parter, dit barn, jer som forældre og skolen kender. Arbejd bevidst med et trin ad gangen.

5) Løbende registrering af skolegang

Lav et ugeskema over de aftalte fag, barnet skal deltage i, og highlight det, der lykkes.

6) Rimeligt pres, belønning og anerkendelse i stedet for straf

Straf er u hensigtsmæssigt, fordi skolevægning ikke sker med vilje og fordi straf fastholder barnet i at tænke negativt om sig selv. Belønning og anerkendelse er hjælper barnet til at have mod på næste trin på trappestigen.

7) Er der tvivl om skoleplacering?

I skolevægningssproblematikker er der næsten altid overvejelser om, hvorvidt barnet skal skifte skole. Dette kan være en løsning, men det er vigtigt, at der bliver taget en beslutning, så I som forældre ikke smitter barnet med tvivl om, hvorvidt det skal tilbage til skolen. Derudover bør skoleskift ofte være sidste udvej for at lære barnet, at møde modstand i livet med et "jeg kan godt" og ved at gøre noget ved modstanden i stedet for at opgive og tænke "jeg kan ikke".

8) Hvordan kan man arbejde med barnets negative selvopfattelse og -fortælling?

Børn med skolevægning har oftest haft mistro i inden skolevægningen, og nu øges dette med et fokus på den manglende evne til at gå i skole som andre børn. Samtidig kan barnet have en følelse af at være til besvær for de voksne. Det tager lang tid at ændre denne selvfortælling. Det bedste du kan gøre er at støtte dit barn i at få øje på små fremskridt og succeser.

9) Orientering af klassen

Klassekammerater lægger mærke til, når der mangler en elev. Det kan være skamfuldt for barnet, og skam kan give anledning til større modstand på skolen for barnet. Derfor kan klassen med fordel orienteres om problematikken af læreren, jer som forældre eller barnet selv (fx i et brev) for at afmystificere, hvad der foregår og lette barnets forestillinger om, "hvad de andre tænker om mig".

10) Hjælp dit barn til at føle håb frem for magtesløshed?

Håb er forestillingen om, at noget ønsket eller positivt sker i fremtiden (alm. skolegang), hvorimod magtesløshed er præget af en tænkning om, at alt er galt og aldrig vil ændres. Hjælp dit barn til at dele følelsen af problemet som én stor masse op i enkelte mere overskuelige dele, som barnet bedre kan overskue at arbejde med. Brug trappen og tal om det der lykkes.

Hvor kan I få hjælp?

Husk at du ikke står alene – udfordringerne løses bedst i samarbejde mellem skole og hjem. Tal med dit barns lærer, evt. med skolelederen. De kan hjælpe med at indkalde andre parter som skolepsykolog og socialrådgiver eller sundhedsplejerske.