

Skolefravær

En lille guide til forældre



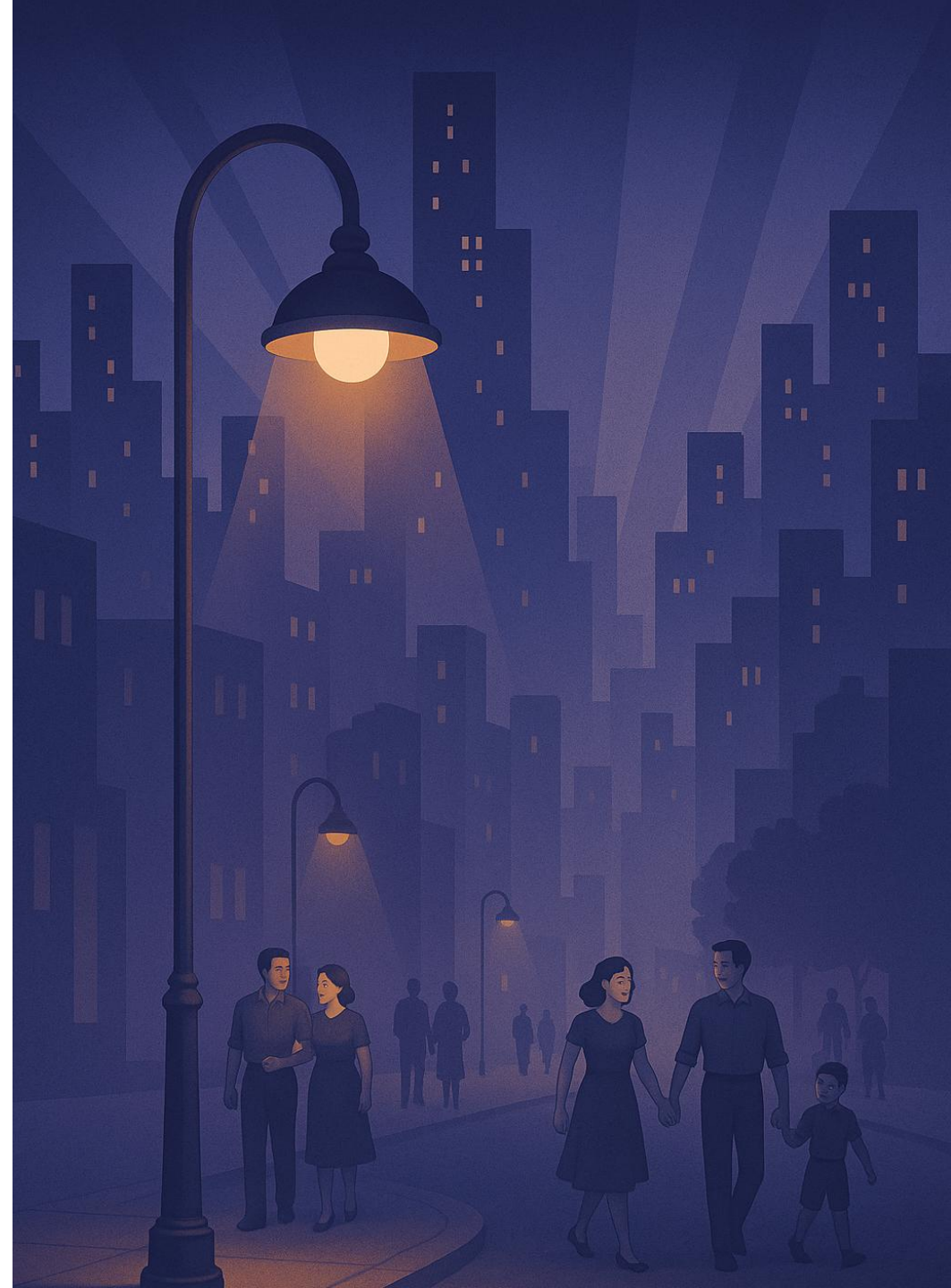
Hvad er fravær?

- Når dit barn ikke vil i skole er det vigtigt at være nysgerrig. En del børn og unge kan have udfordringer med at overskue fællesskaberne. Men der er nogle generelle forskelle på fravær.
- 1. Barnet **gider** ikke – det er sjovere at være et andet sted eller game
- 2. Barnet **kan** ikke – barnet vil gerne i skole, men noget gør det meget svært.
- Denne guide er baseret på den del, som handler om, at barnet gerne vil, men ikke kan. Guiden er lavet som 8 trin.



Tag barnets oplevelse alvorligt

- Lyt og vær nysgerrig – måske er der nogle ting vi har overset. Ex.
 - *"Jeg kan mærke det er svært for dig. Kan du sætte ord på, hvad der føles svært?"*
- Undgå vendinger som: *"Du skal bare tage dig sammen"*. Det kan ødelægge dialogen
- Fravær er sjældent problemet, men det er barnets signal om at noget er svært. Fraværet er muligvis barnets løsning på noget større.
- Tænk i retning af, at dit barn forsøger at fortælle dig om noget, som er svært og ikke *"Hvorfor gider du ikke?"*



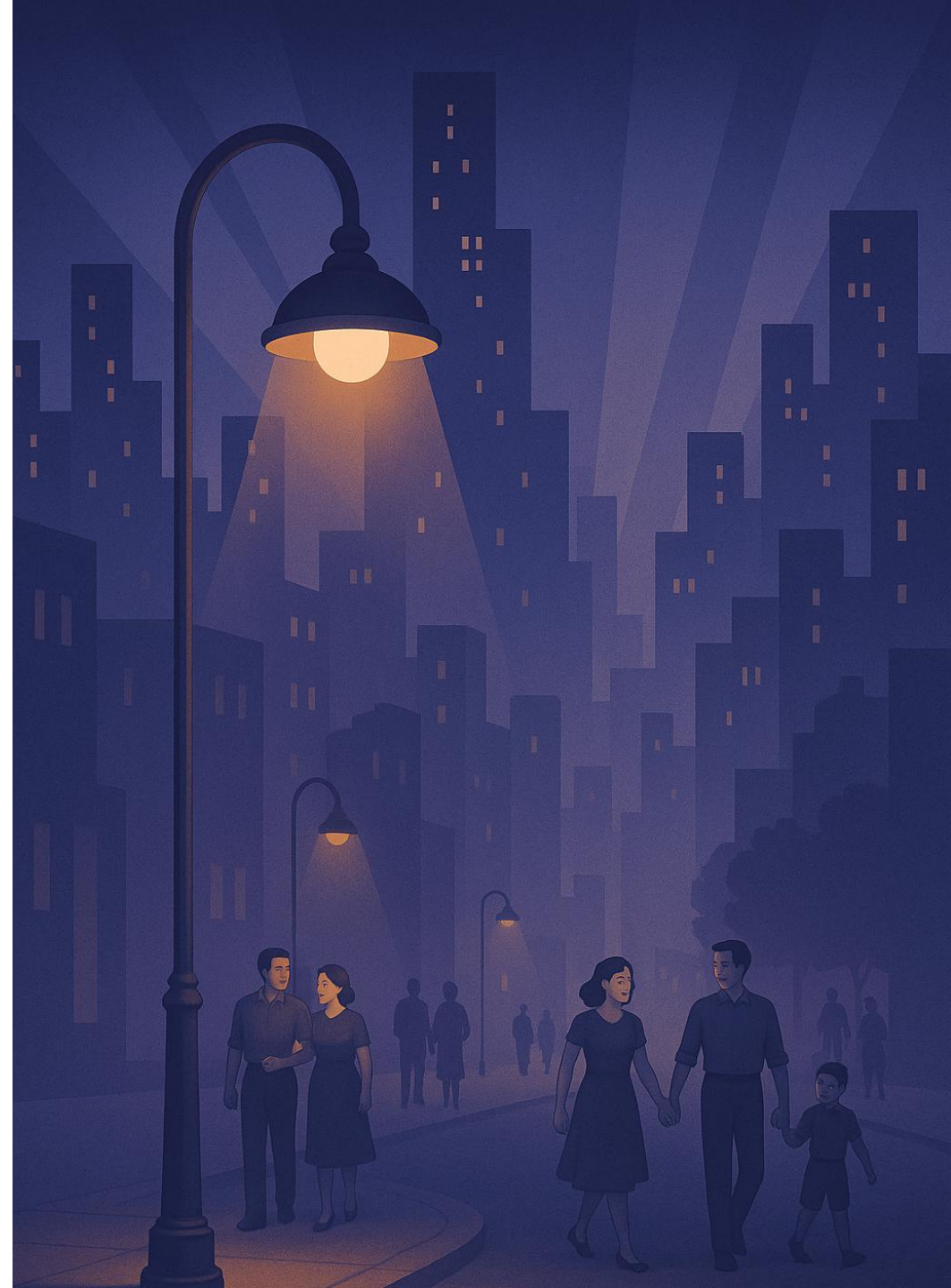
Skab ro og tryghed, før I presser på.

- Når et barn er stresset eller utrygt, lukker læring og samarbejde ned. Derfor er tryghed og ro vigtigere end fremmøde lige nu.
- Tal roligt og venligt
- Skil problemet fra barnet. Ex *"Du er skolevægrende"* – det er bedre at sige *"Det er svært at komme i skole lige nu"*
- Undgå trusler og skældud.
- Vis barnet at I er på samme hold og hjælper hinanden. På den måde viser du, at barnet ikke er problemet, men at I kæmper sammen om at løse problemet som barnet står i.



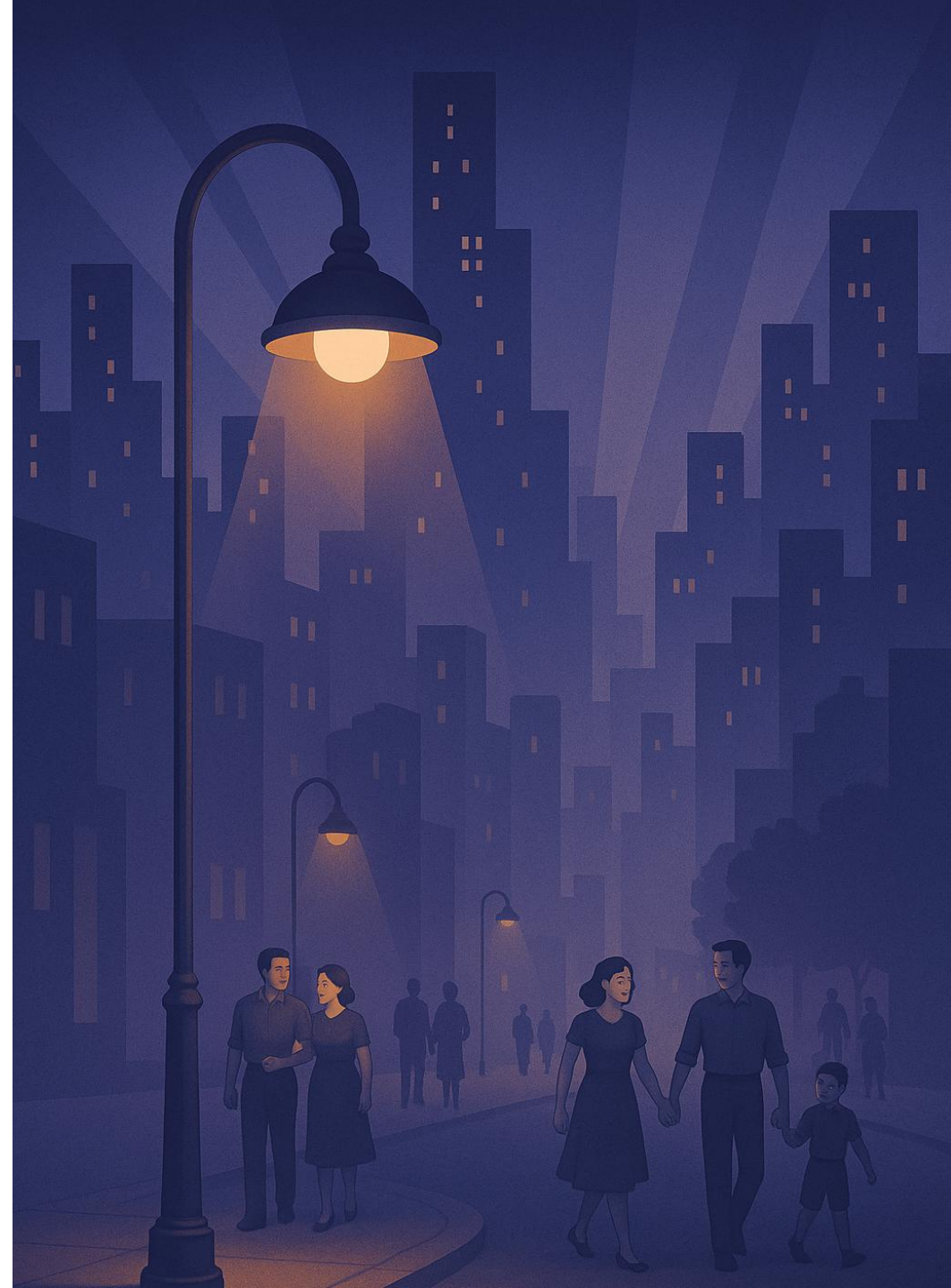
Skab en rolig morgenrutine

- Stress smitter, hvis en morgen er kaotisk, vil det smitte alle.
- Ro smitter også – en rolig morgen giver tryghed.
- Lav faste rutiner som hvornår man står op, spiser morgenmad, tager tøj på osv. – også selvom barnet i en periode ikke kommer afsted i skole.
- Undgå skældud – det øger stressniveauet
- Undgå at dagene bliver for ‘flydende’ og uden indhold. Skab nogle faste rammer.
- Formålet med struktur og tryghed er, at barnet opnår tryghed; også selvom skoledagen ikke går som forventet.



Hjælp barnet med at forstå sine følelser

- Børn kan have svært ved at sætte ord på, hvad der er svært. Derfor kan man med fordel sige fx: *"Det lyder som om din krop prøver at fortælle dig, at noget er svært"*
- Tal om mavepine, uro eller frygt som signaler. Ikke som fejl.
- Stil åbne spørgsmål og lyt uden at afbryde.
- "Hvad er det sværeste ved skolen lige nu?"
- "Hvornår føles det lidt lettere?"
- "Hvordan ser en skoledag ud, hvis den er god?"
- Når barnet føler sig forstået (eller at man prøver) er det nemmere at arbejde på løsninger sammen.



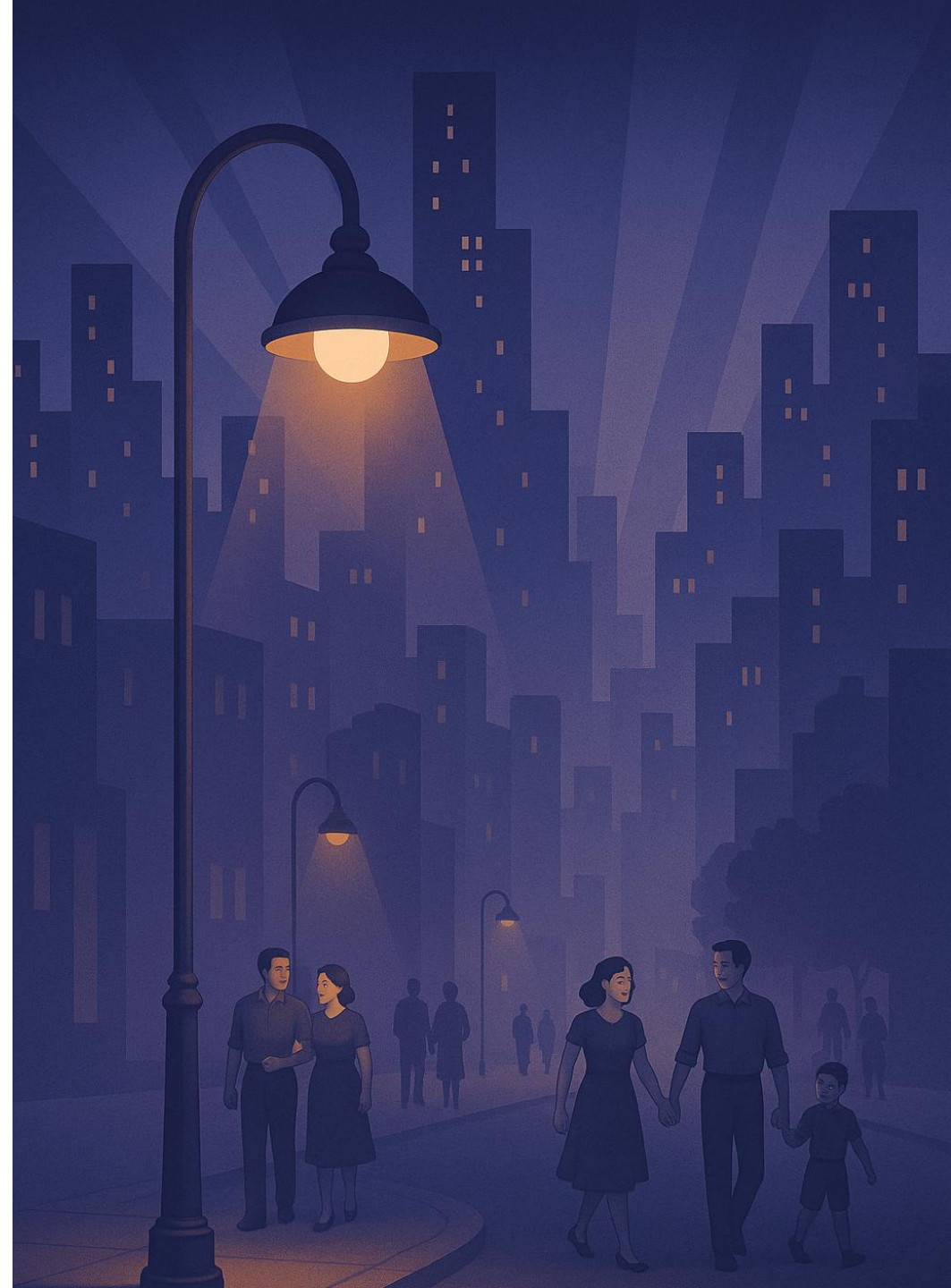
Samarbejd tæt med skolen

- Kontakt lærerteamet tidligt – vent ikke til fraværet bliver for stort
- Vær ærlig om, hvad I oplever hjemme
- Vær konkrete om, *hvad der er svært, hvornår det sker og hvad der leder op til det*
- Find ud af sammen med skolen, hvad de første små skridt er
- Afhængigt af barnets modenhed kan det være en fordel at inddrage det, så det får følelsen af at blive hørt og ikke bare 'talt om'.



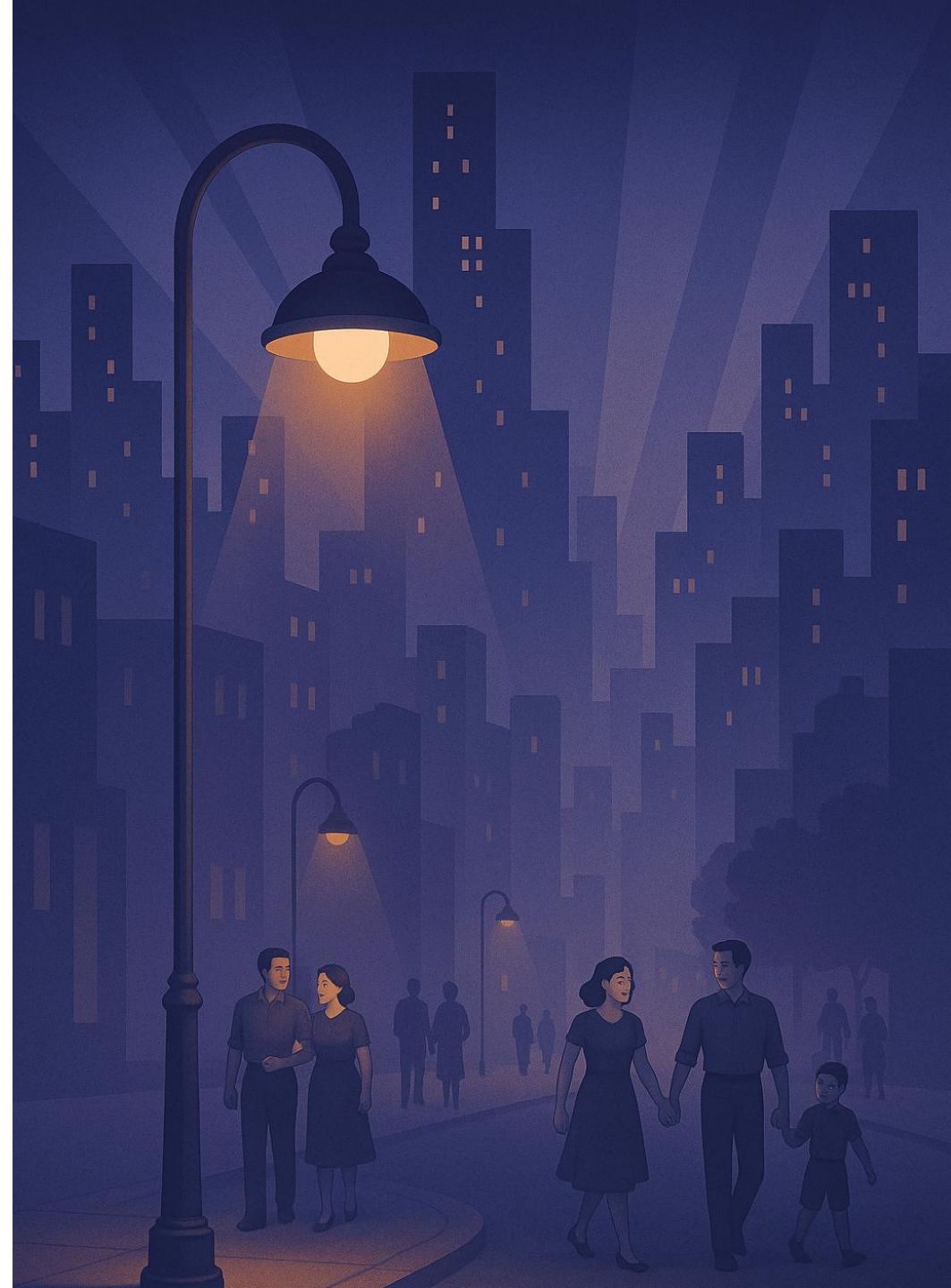
Små skridt

- Målet er ikke altid fuldt skoleskema fra starten
- Start med små enkle øvelser. Fx gå en tur forbi skolen, hilse på en lærer, være med i nogle af timerne (aftales med skolen)
- Hold fast i fællesskabet ved at lave sociale ting sammen med klassekammerater
- Sørg for at ugestrukturen indeholder kontakt til andre
- Ros for indsatsen – ikke for resultatet. Det handler om modet og ikke timerne.



Pas på jer selv som forældre

- Man kan let blive frustreret, fordi tingene går langsomt – vær tålmodig
- Søg sparring med fx familiekonsulent, andre forældre eller med skolen.
- Stop op jævnligt og kig tilbage – måske er der sket en masse gode ting, som man ikke får øje på i processen.
- Husk at fejre, når små ting begynder at fungere. Alle forældre gør deres bedste.



Søg hjælp! Det er en styrke - ikke et nederlag

- Kontakt PPR i kommunen
- Bed skolen om ekstra opmærksomhed
- Søg hjælp fra specialister i fravær (Fx fraværskonsulenter)
- Kontakt Åben Annonnym Rådgivning via:

<https://herlev.dk/borger/boern-unge-og-familier/stoette-til-boern-unge-og-familier/-aaben-anonym-familieraadgivning>

Eller på telefon: 29 11 78 66

