

iStock



Hvem er veilederen
ment for?

Veilederen er ment for ansatte i skolen og foresatte som ønsker en kort innføring i tematikken. Veilederen er for alle som lurer på hva de kan gjøre når de er bekymret for et barns fravær eller når et barn uttrykker at det ikke vil på skolen.

Bekymringsfullt skolefravær – en veileder

Hva er «bekymringsfullt skolefravær» og hva gjør vi når en elev synes det er vanskelig å komme på skolen?



iStock

Veilederen er utviklet av Skolefraværsteamet i Tønsberg kommune. SkoleFraværsteamet (SFT) er tverrfaglig sammensatt. De fleste jobber i Pedagogisk- psykologiskjeneste (PPT) mens andre jobber i Barnevernstjenesten, Familiehuset og Kompetanse- og utviklingssenteret (KUOL).

Vi har lang erfaring med å jobbe med skolefravær og vi vet at dette kan oppleves som svært fortvilende for hele familien, skolen og ikke minst barnet selv.

Skolefravær kan være et uttrykk for at barn har det vanskelig. Det finnes ingen fasit eller raske løsninger når elever uteblir fra skolen. For noen er det relativt små endringer som skal til for å snu en negativ utvikling. For andre kreves det mer omfattende tiltak fra alle rundt barnet i en lengre periode.

Utforming

Veilederen inneholder mange forslag til tiltak, samtaleguide til lærer i møte med elev/foresatt og forslag til aktuelle nettsider og litteratur for videre lesing. Vi håper at veilederen har et tydelig og uformelt språk, som gjør det lett for alle å forstå. Veilederen revideres jevnlig.

Innhold

Er alle typer fravær problematisk?	4
Hva er «bekymringsfullt skolefravær» og når blir fravær et problem?	4
Hva kan være konsekvensene av fravær?	5
Hver dag teller.....	5
Hvor mange norske barn har bekymringsfullt fravær?	6
Hva kan føre til skolefravær?	6
Skolens interne rutiner	7
Gjennomgang av tiltakstrappen:.....	7
Tiltak - hva kan vi gjøre?	8
Tidlig intervensjon og høy intensitet.....	9
Tiltakssirkelen.....	10
Forslag til tiltak	10
Relasjon til voksne på skolen	11
Forutsigbarhet og struktur på skolen.....	12
Hjemmeforhold	12
Fritidsaktiviteter.....	13
Individuelle faktorer.....	13
Relasjon til medelever	14
Foreldres tillit til skolen	15
Mestring på skolen	15
Forebyggende arbeid – hvordan bygge skolenærvær?	16
Noen praktiske råd knyttet til forebygging:.....	16
Hvordan forebygge økt fravær etter sykdom, ferie eller i andre overganger?	17
Nyttige lenker og litteratur	19
Psykoedukasjon for barn/foresatte/lærere:.....	19
Fag-/kompetansemiljøer.....	19
Forslag til videre lesing:	20
Vedlegg:	22
Forslag til samtaleguider:.....	22

Er alle typer fravær problematisk?

Tidligere var det vanlig å bruke begrepet «skolevegring» når en snakket om problematisk fravær. Med tiden har vi sett at **alle typer fravær kan bli problematisk**. Begrepet *skolevegring* antyder at «problemet» og ansvaret ligger hos eleven - denne forståelsen beveger fagmiljøene seg bort fra. Vi vet at årsakssammenhengene til skolefravær ofte er langt mer sammensatt – vegringsatferd er likevel ofte et symptom på at noe ikke er som det skal på skolen.

Fagmiljøer har nå begynt å snakke om «**bekymringsfullt fravær**» da det er et mer dekkende begrep som innbefatter alt fravær som kan vekke bekymring.

Hva er «bekymringsfullt skolefravær» og når blir fravær et problem?

Det er grunn til bekymring dersom en elev:

- ✓ har mer enn 4 dager sammenhengende eller 4 dager fravær i løpet av 4 uker
- ✓ det er uklare meldinger om fravær fra elev/foresatte
- ✓ opplever vansker med å gå på skolen i minst 2 uker og/eller at dette påvirker familiens hverdag i stor grad.
- ✓ har vansker med å møte på skolen fordi det føles ubehagelig og/eller unngår skolen (*f.eks: når eleven trekker seg unna, ofte går hjem tidlig, vandrer i gangene, unngår folk og mister kontakt med lærer/venner*)
- ✓ ofte har fravær i enkelttimer, enkeltfag eller som gjentakende forsentkomming.
- ✓ er på skolen, men har langvarige plager som vondt i hodet, kvalm, klump i magen el.
(*spesielt etter ferie, helger og overganger fra barnehage/barne-/ungdomsskole, skolebytte, sykdomsfravær eller andre endringer hjemme eller i vennegjengen*).

Definisjon av bekymringsfullt fravær:

Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling (Ingul, 2011).

Dersom en elev opplever *ett eller flere* av disse punktene bør skolen og foresatte møtes og finne ut av hvordan dere kan hjelpe eleven til økt tilstedeværelse og deltagelse før problemene blir for store. For forslag til tiltak se s.8 «Tiltak - hva kan vi gjøre?».

Hva kan være konsekvensene av fravær?

Alle typer fravær kan, som vist i illustrasjonen under, få store følger for hvordan eleven har det med seg selv og andre. Problemene som følger fraværet utløser igjen mer fravær. Slik havner eleven i en vond sirkel av økende fravær, som igjen kan gjøre det vanskeligere å komme tilbake til skolen og venner.



(Thambirajah, 2008).

I verste fall kan eleven falle ut både sosialt og faglig, få psykiske vansker og familien kan få det vanskelig. Dersom en har en lang historie med fravær i skolen, kan også arbeidslivet bli utfordrende.

Hver dag teller

Vi vet at kompleksiteten i vanskene øker jo lengre fraværet varer. Jo raskere man får hjulpet elever med stort fravær, jo større er sjansen for at eleven kommer seg ut av den vonde sirkelen.

Tips: Vær oppmerksom på overganger. Mange elever er spesielt sårbare etter ferier, helger, sykdom og fridager. Å være i forkant, og gjøre gode avtaler for når man kommer tilbake, føles trygt for mange.

Hvor mange norske barn har bekymringsfullt fravær?

Vi vet ikke helt, fordi dette ikke blir registrert systematisk og skolene ser ulikt på hva som er bekymringsfullt. Noen studier som definerer skolefravær bredt anslår at på en skole med 100 elever er det minst 5 barn som strever med ett eller flere av punktene over (på ungdomsskolen er det gjerne flere og høyere fravær).

Hva kan føre til skolefravær?

Det er forskjellige grunner til at elever har mye fravær. Det vi kan peke på som en grunn for den ene eleven, stemmer kanskje ikke som forklaring for en annen. Elever med høyt skolefravær er både gutter og jenter, og de kan ha veldig forskjellig familiebakgrunn. Noen er typisk «flinke» elever, når det gjelder fag og skolearbeid. Andre har kanskje lærevansker og synes mye er vanskelig.



Det ser ut som at skolefravær er litt mer vanlig for de som er mellom 11-13 år, og det er også litt mer vanlig at elever har skolefravær ved skolestart, og når de skal begynne på ungdomsskolen. Noen elever har skolefravær etter de har flyttet til et nytt sted, og skal bytte skole, eller hvis de har vært lenge borte på grunn av ferie eller sykdom.

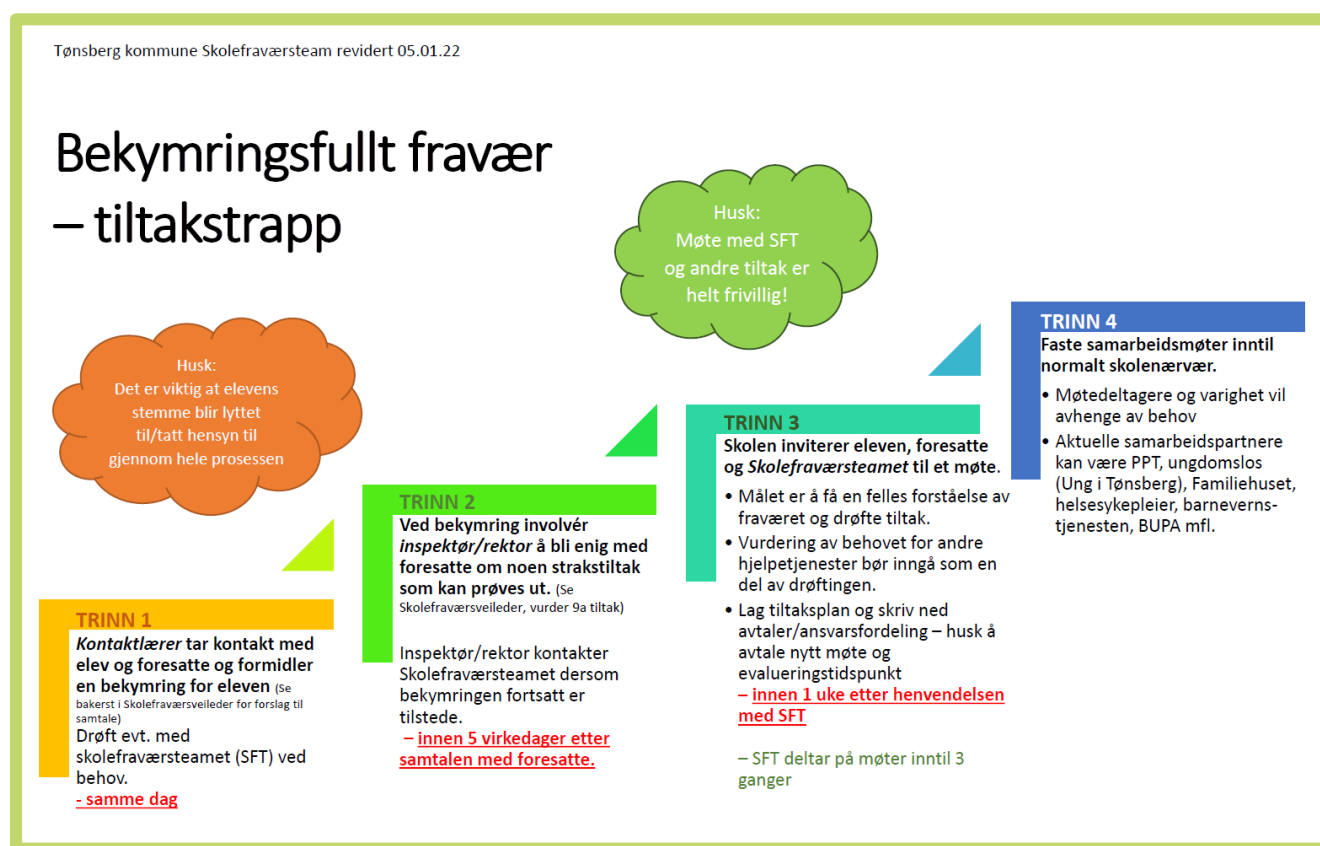
Vi tenker at en elev som av en eller annen grunn ikke greier å være på skolen, har noe i livet sitt som oppleves som vanskelig. Noen klarer å sette ord på det, mens andre vet ikke helt hvorfor det er slik. Slike vanskelige ting kan for eksempel være at:

- det er noe som er vanskelige i elevens sosiale liv
- det er noe som er vanskelig i elevens skolehverdag
- det er noe som er vanskelig, og kanskje skadelig, i familien
- det er noe som er vanskelig i elevens lokalmiljø
- eleven har utfordringer i forhold til psykisk eller fysisk helse
- det er samfunnstrender som skaper stress og press
- eleven har allerede hatt noe fravær

Tips: Det er vanlig at man ikke vet hvorfor det er vanskelig å komme på skolen. Istedenfor å grave i «hvorfor», prøv heller å finne ut hva som skal til for at eleven *vil* være på skolen. Da må man kanskje prøve og feile litt.

Skolens interne rutiner

Skolen skal følge opp elever med bekymringsfullt fravær. I Tønsberg kommune er det nylig utarbeidet en rutinebeskrivelse og en tiltakstrapp.



Trappen er laget av Skolefraværsteamet i Tønsberg. Inspirert av Nittedal kommune, Bærum kommune og Vollebekk skoles arbeid med skolefravær.

Gjennomgang av tiltakstrappen:

- Kontaktlærer tar kontakt med elev og foresatte **samme dag** for å dele bekymringen sin. Se: Momenter til samtale med elev og foresatte. Man kan også drøfte det med Skolefraværsteamet.
- I Opplæringsloven står det at alle elever har rett til et **trygt og godt skolemiljø** (§9A). Elevens egen opplevelse av trivsel og inkludering i klassen bør alltid være et tema som læreren undersøker sammen med eleven og foresatte.
- Skolen **kontakter Skolefraværsteamet** hvis man fremdeles er bekymret etter første samtale med eleven og foresatte. Skolefraværsteamet har satt av tid til møter hver torsdag.
- **Skolen inviterer** eleven, foresatte og Skolefraværsteamet til et møte. Her prøver man å få en felles forståelse av fraværet, og sammen finne noen tiltak som kan settes i gang raskt for å hjelpe eleven tilbake til skolen. Eleven må ikke være med, men det

er viktig å få tilbudet. Elevene kan delta så mye de synes de klarer selv. Hvis eleven helst vil sitte og høre på er det helt greit.

- På første møte utarbeides det en **egen tiltaksplan** med bakgrunn i hva vi blir enige om. Vi finner også en dato for når tiltakene skal evalueres.
- Skolefraværsteamet kan delta i **inntil 3 møter**. Dersom man fremdeles er bekymret etter det tredje møtet, avtaler vi hvordan eleven skal følges opp videre på best mulig måte.
- I saker med behov for oppfølging over lengre tid kan eleven henvises til PPT.
- Andre aktuelle samarbeidspartnere kan være Ungdomslos, Familiehuset, Helsesykepleier, Barnevernstjenesten, BUPA mfl.
 - o «Los» er et tilbud i Ung i Tønsberg. De kan være en mulig samarbeidspartner i saker som gjelder skolefravær.

Tips: Forsøk å tenke «Hva kan vi gjøre for at eleven vil komme på skolen?» og prøv og la være å tenke «Hvem har skylden for at eleven ikke er på skolen?». Da kommer en raskere i gang med tiltak og samarbeid er lettere for alle parter.

Tiltak - hva kan vi gjøre?

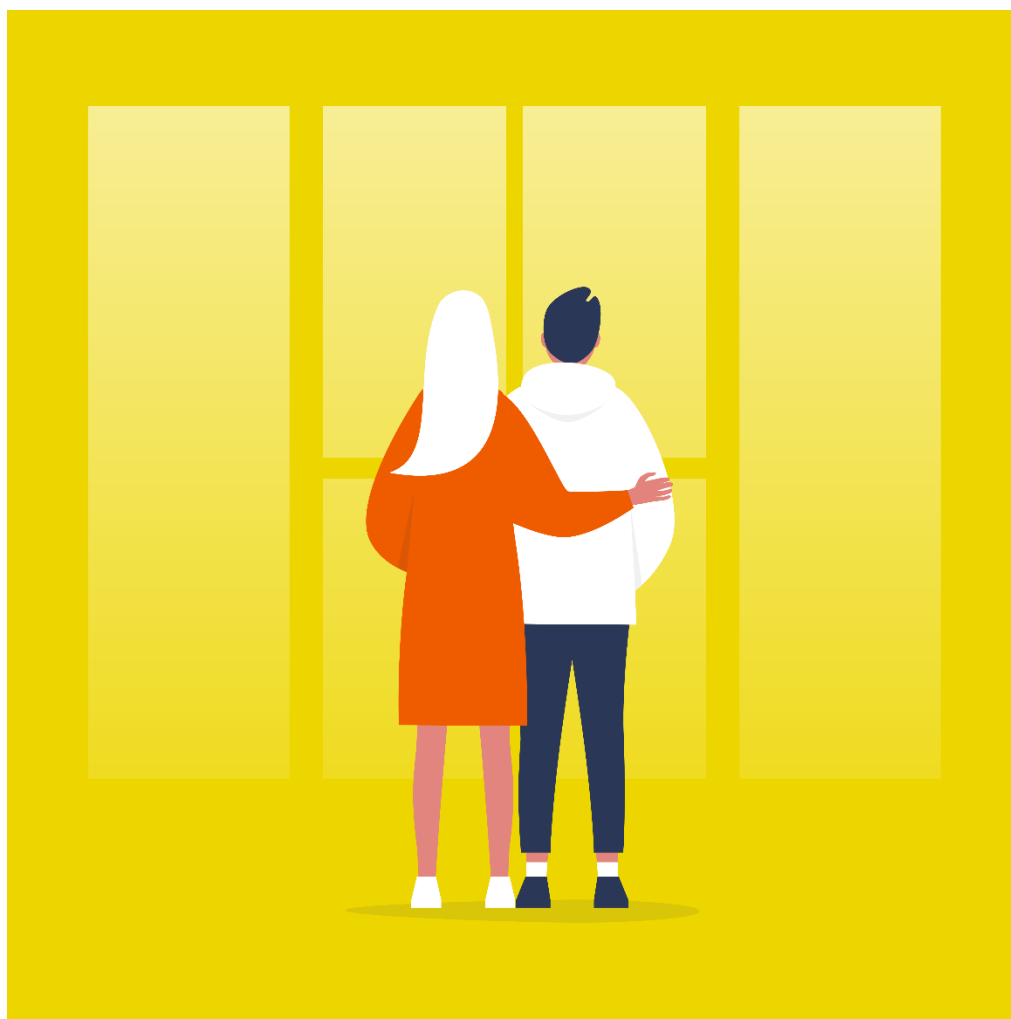


Tiltak må tilpasses den enkeltes behov. Det er viktig å bruke familiens og elevens sterke sider som utgangspunkt.

Ofte må man sette inn ganske omfattende tiltak og holde fast ved dem over tid. Målet i starten er så enkelt som at eleven skal ha lyst til å være på skolen. I møte med eleven og familien prøver man å finne ut «hvor skoen trykker» og hva som skal til for at eleven skal møte opp og trives. Eleven må få tilbud om å være med å utarbeide tiltakene.

Tidlig intervensjon og høy intensitet

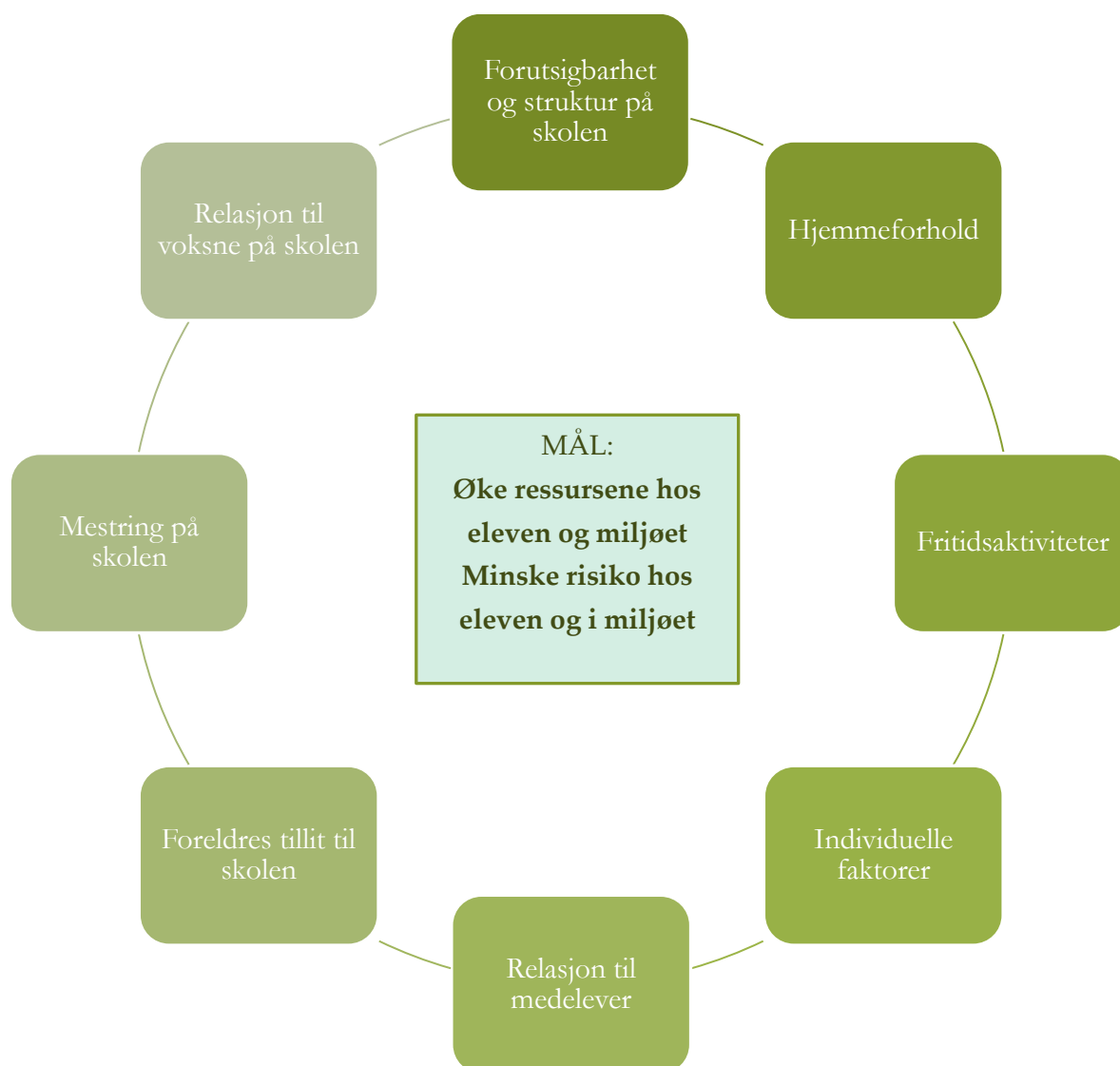
Dette innebærer at eleven for en *periode* får en individuell tilrettelegging av skoledagen slik at eleven skal mestre å møte på skolen. Dersom eleven har vært lenge borte kan det hende at *en skal jobbe med å få til noe på fritiden* først og deretter koble på skolen steg for steg – eks. gjennom å møtes etter at elevene har gått hjem, møtes på biblioteket i en periode eller starte med en lystbetont skoleaktivitet på teams eller at eleven deltar på sin måte på noe han/hun liker på skolen.



Målsettingen vil være en normalisering av hverdagen. Den viktigste behandlingen vil være å hjelpe eleven til og gjenopprette kontakt med venner og skole, samt på sikt delta på skolen.

Tips: Vurder i hvilken grad tiltaket har vært prøvd ut lenge *nok*? Har vi gjort det samme *for lenge* uten fremgang? Eller kanskje *for kort* til at en kan si at det virker?

Tiltakssirkelen



Anneli Otnes (2016).

Modellen forsøker å illustrere de ulike områdene man vet påvirker barn og ungdoms tilstedeværelse og fravær, uavhengig av årsak. Flere av områdene overlapper, men kan være god støtte f. eks. når en skal jobbe med tiltak. Målet er å øke ressursene og minske risikoen både hos eleven og omgivelsene.

Forslag til tiltak

Nedenfor presenteres tiltak knyttet til temaene i tiltakssirkelen. Rekkefølgen er tilfeldig. De voksne må, sammen med eleven, vurdere hvilke områder en skal fokusere på først. Noen ganger skal det små justeringer til og tettere samarbeid mellom skole-hjem-elev. Andre ganger må det både små og store tiltak til på samtlige områder før det skjer en positiv utvikling.

Relasjon til voksne på skolen



- Etabler og viderefør positive relasjoner til voksenpersoner på skolen for å skape trygghet for eleven.
- Daglige/jevnlige samtaler mellom elev og trygg voksenperson, f.eks. kontaktlærer.
- Gjør avtale med eleven om hvem den kan henvende seg til om eleven er stresset/engstelig.
 - Viktig å ha en plan b dersom denne personen ikke er tilgjengelig (eleven må vite om denne planen). Planen/avtalen bør være skriftlig (eleven kan ta bilde av den og lagre på mobilen)
 - Planen i seg selv kan være angstdempende.

Forutsigbarhet og struktur på skolen

- Skap forutsigbarhet og struktur på dagen for at eleven skal oppleve trygghet, f.eks. ved bruk av dagsplan.
- Gjør individuelle avtaler om at eleven kan slippe å svare muntlig i klassen, ha presentasjoner eller lignende for en periode.
- Bli møtt av en fast og kjent person på morgenen
- Forberedelser og informasjon om endringer i dagsrutiner, eks. planlagt vikar. Ofte er annerledesdager vanskelig for elever med denne type vansker. Eleven trenger å vite hvem, hva, hvor og når.
- Plassering i klasserommet (eks. noen liker å sitte foran for ikke å bli forstyrret, mens andre liker å sitte bak for å få oversikt)
- Faste sosiale aktiviteter i friminuttet og hvem som spiser sammen i lunsjen.
- Følge opp overganger. Mange elever er spesielt sårbare etter ferier, helger, eller fridager. Å være i forkant og gjøre gode avtaler for når man kommer tilbake føles trygt for mange.
- I noen tilfeller kan det være aktuelt at eleven får en egen base/rom i en periode: oppstart, gjennomgåelse av dagsplan og neste time, trekke seg tilbake, bli undervist i gruppe, avslutte dagen med å gjennomgå hva som skal skje neste dag.

Hjemmeforhold

- Foresatte må støtte hverandre i oppgaven med å få barnet på skolen og avlaste hverandre. Det er en svært krevende situasjon for foresatte å stå i.
- Foresatte må være tydelige på at det beste for barnet er å gå på skolen hver dag selv om det er vanskelig.
- Støtte foresatte i å «stå i det vanskelige»/holde ut. Utrykke håp om at «i dag prøvde vi så godt vi kunne, kanskje det går bedre i morgen». Støtte barna i at dette oppleves som veldig vanskelig - unngå å bagatellisere
- I noen tilfeller kan det være nødvendig at foresatte (evt. andre i familien) bytter roller ovenfor barnet i en periode, ved f.eks. vekking, følge til skolen.
- Ha en fast rutine om morgenen og beregn god tid før skolen begynner. Pakk sekk og legg klar klær kvelden før. Oppretthold en fast og tydelig døgnrytme hjemme, også om barnet ikke går på skolen – ta for gitt at barnet skal på skolen.
- Ikke still for store krav til barnet vedrørende praktiske ting om morgenen. Gi mye hjelp og støtte. Hovedoppgaven til barnet er å komme seg til skolen.
- Informer evt. arbeidsgiver om utfordringene familien står i. Noen må i en periode ha sykemelding/permisjon for å kunne gi barnet den hjelpen de trenger.
- Er det vanskelig å gå ut av bilen, kan en prøve og sykle/gå, sitte på med en venn el. Så en kommer ut av et mønster – kanskje mormor kan kjøre i en periode?

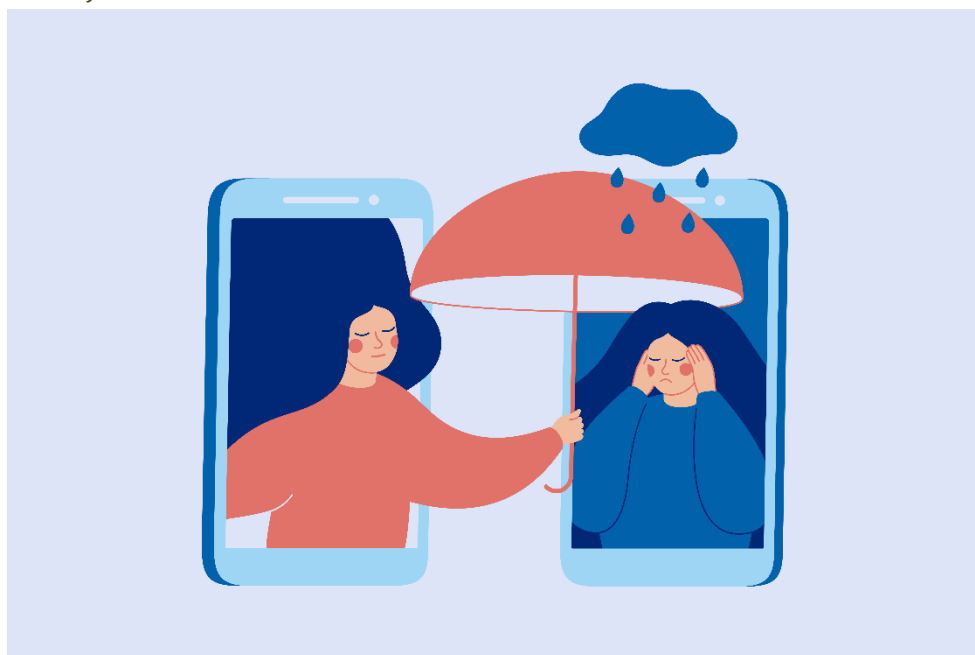
Fritidsaktiviteter

- Ha fokus på positivt samspill og la barnet gjøre hyggelig aktiviteter med familie eller venner på fritiden
- Oppretthold barnets aktivitet på fritidsaktiviteter, bursdager og vennebesøk ol.!!
-det er fristende og kanskje holde igjen barnet dersom det ikke går på skolen, men det er viktig at barnet har positive opplevelser og sosial kontakt dersom det er vanskelig på skolen – dersom denne kontakten også blir brutt kan terskelen for å vende tilbake til skolen bli enda høyere
- Faglærere utnytter interesser i skolearbeid
- Spill og chat kan være eneste kommunikasjon med venner og denne er viktig å opprettholde. Spill er også en viktig mestringsarena for mange – slik som fotball er for andre. Prøv å kom til en enighet som både møter barnets behov og som samtidig hjelper barnet å regulere bruk.
- For de yngste: starte dagen på SFO, fremfor rett på skolen, gir de tid til å «summe seg», leke og forberede seg på skoledagen. Avskjeden med foresatte kan også gå lettere.

Individuelle faktorer

- Gi eleven alternativer til å dra hjem når det blir vanskelig (gå til en person/annet rom, pauseaktivitet, lytte til musikk, jobbe med et prosjekt). Lag plan b og c.
- Utelukk somatiske plager
- Jobbe med motivasjon og mestringstro – gjøre skolen attraktiv
- Samtaler med f.eks. helsesykepleier, rådgiver, sosiallærer
- **Psykoeduksjon/opplæring** til eleven og foresatte. Lære om hva som skjer i kroppen når vi er redde/sinte, hva som utløser det og hvordan en kan jobbe med det og regulere det
- Jobbe konkret med å styrke **sosiale ferdigheter** (eks. be seg inn i lek, ta plass/selvhevdelse, ta hensyn til/lese andre) gjennom rollespill, tekster, tegne, flytskjema, oppskrifter, sosiale historier, snakke om filmer osv.
- **Avspenningstrening** – oppmerksomt nærvær: lære seg å stresse ned. Eks. pusteteknikker og avspenningsøvelser
- **Angsthierarki**: sortere og rangere følelser fra 0-10, der en starter og jobbe med situasjoner midt på skalaen
- **Eksponering** – en teknikk der man gradvis utsetter seg for det man er redd for – og står i det til frykten justeres ned. Dette krever tid og gjentatt eksponering.

Relasjon til medelever

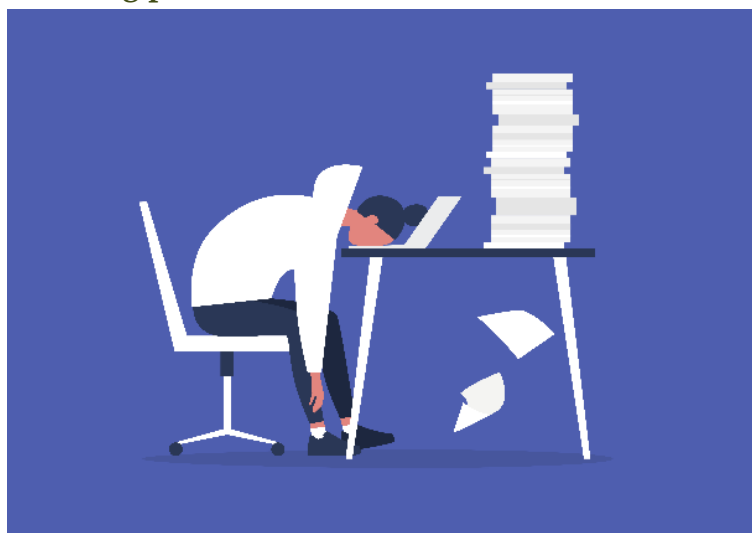


- Systematisk arbeid med klassens psykososiale miljø
- Faste sosiale aktiviteter i friminuttet og hvem som spiser sammen i lunsjen.
- Ved samarbeidsoppgaver – vær bevisst på gruppesammensetningen
- Mange er bekymret for å få spørsmål om hvorfor de har vært borte. Snakk med eleven om hva de kan svare. Gi gjerne eleven noen forslag som er reelt, men som ikke forteller mer enn det barnet ønsker.
- Sørg for at eleven opprettholder en positiv kontakt med medelever selv under fravær gjennom
 - besøk fra klassekamerater og kontaktlærer
 - hilsener fra klassen via SMS, chat, brev, bilder osv.
 - oppdateringer på fagstoff klassen arbeider med
 - oppfordre elever i klassen til å sende hyggelige sms-er
 - oppfordre elever til å besøke eleven på fritiden
 - gjøre lekser med en klassekamerat
- Ved langvarig fravær er det fint å oppmuntre foresatte og eleven til å informere klassen og/eller trinnet om fraværet og hvordan de ønsker å bli møtt når de kommer tilbake. Lærer kan gjerne gjøre dette hvis foresatte og eleven samtykker.

Foreldres tillit til skolen

- Ha som utgangspunkt at foreldre gjør så godt de kan med de ressursene de har
- Informer foresatte om fraværet og skolens prosedyrer.
- Ha åpen dialog mellom skolen, foresatte og eleven. Bruk kontaktbok, e-post, telefonsamtaler eller samarbeidsmøter.
- Gi informasjon til foresatte om hvordan dagen har gått og hvordan skolen har planlagt neste dag
- Rask beskjed til foresatte når elever uteblir uten beskjed
- Gi støtte til foresatte og trygg de på at skolen gjør det de kan for at eleven skal ha det bra.
- Det er avgjørende at foresatte og lærere utstråler positivitet og optimisme overfor barnet, selv i perioder hvor man mislykkes.

Mestring på skolen



- Fokuser på fag og sosiale aktiviteter som mestres
- Tilpass opplæringen etter dagsform
- Ta utgangspunkt i elevens interesser, og forsøk å integrer dette i elevens opplæring
- Faglige tilpasninger i henhold til nivå og mengde
- I en periode kan det være behov for flere pauser, mer varierte oppgaver, «innefriminutt» el.
- Ved lengre fravær blir mange stresset av at de har gått glipp av mye og de har mye å ta igjen – da trenger eleven hjelp til å prioritere og eventuelt kutte ut noe
- Finn egnede vurderingsformer (eks. muntlig presentasjon for lærer/liten gruppe, PowerPoint, lydfil, flervalgsoppgaver el.)
- Egen og tilpasset lekseplan – eventuelt leksefri en periode
- Vurder behov for kartlegging av lærevansker i samråd med foresatte og PPT (husk at dette kan være en påkjenning for noen og bør kanskje komme i andre rekke)

Forebyggende arbeid – hvordan bygge skolenærvær?

Forebygging av bekymringsfullt fravær handler i stor grad om å fortsette å jobbe med god klasseledelse, klassemiljø, variasjon i arbeidsoppgaver, inkluderende praksis, livsmestring og gode relasjoner. Det handler også om at hele skolens personale er kjent med hva bekymringsfullt skolefravær er. En kan snakke om det med foresatte, i kollegiet og i ledergruppen – og på den måten fange opp elevene så tidlig at fraværet ikke får utvikle seg.

Det at både foresatte og skolens personale er godt kjent med tiltakstrappen og rutiner for oppfølging av fravær er *i seg selv* et forebyggende tiltak.

Noen praktiske råd knyttet til forebygging:

- Gå gjennom skolens rutiner for oppfølging av bekymringsfullt fravær på **foreldremøte** – gjerne hver høst. Vis gjerne til denne veilederen og gå gjennom Tiltakstrappen. Samarbeidet blir lettere når man er enige om hvilke forventninger man kan ha til hverandre som lærer og foresatt.
- Be foresatte om å **frem snakke skolen** – noen kan ha negative skoleopplevelser selv og da er det fort gjort å formidle det til barna, som får følger for hvordan barna i sin tur opplever skolen
- Tips gjerne foresatte om at det kan være fint å snakke med barnet om at skolen er viktig, **skolen er for alle** og at det er **opplæringsplikt** i Norge.
- Det kan også være fint å si noe om at det ikke er uvanlig å ha dager eller kortere perioder hvor en ikke vil på skolen. Det kan f.eks. være en konflikt med en venn, en prøve de ikke er forberedt til eller en lærer de ikke kommer godt overens med. Det er først når dette forekommer over tid eller i et mønster at det blir bekymringsfullt. Er foresatte usikre – ta kontakt med skolen for å sjekke ut.

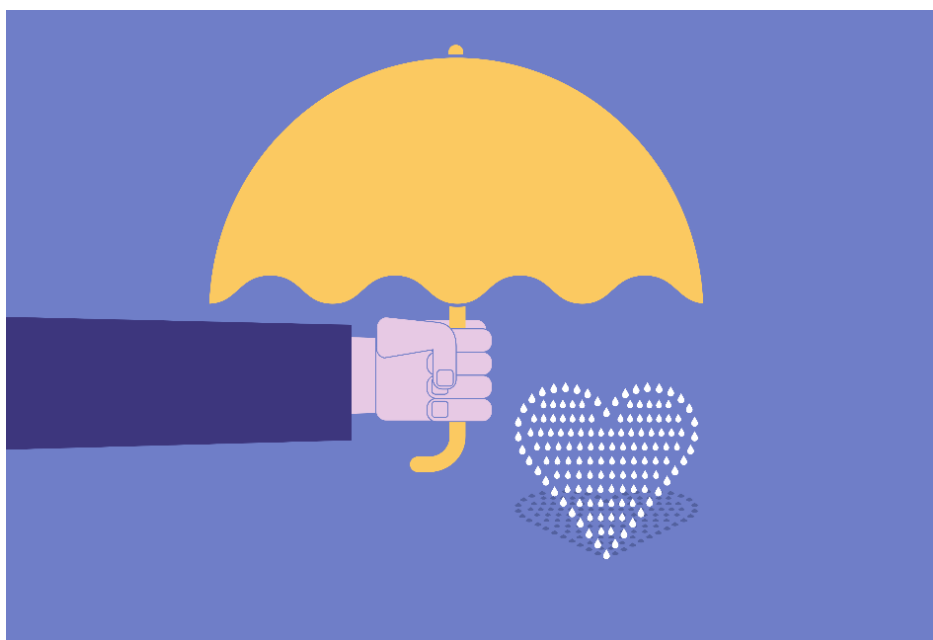


- Snakk gjerne om at selv om noen dager er tunge eller barnet har litt vondt i magen, er trøtt eller lignende - er det ikke farlig å gå på skolen. Det kan være fint å gjøre en avtale om at elven kan ringe hjem dersom det blir verre i løpet av dagen. Informer lærer på morgenen.
- Snakk gjerne om at **annerledesdager** som FN-dagen, balldag, skidag osv. også er en viktig del av skolen og læreplanen. Å være hjemme slike dager gjør at barnet kan føle seg utenfor eller gå glipp av arbeid med fellesskap i klassen.
 - Noen liker ikke slike ustrukturerte dager, det vet skolen. Be foresatte ta kontakt for å gjøre avtaler som gjør dagen trygg og oversiktlig. Skriftlig beskjed og en kort gjennomgang dagen før med «hvem-hva-hvor-når» pleier å være god hjelp
- Ha et tydelig system og felles forståelse for **fraværsregistrering**. Det samme gjelder kriteriene for «når skal en bli bekymret». Slik at en oppdager begynnende skolefravær *før* problemene virkelig får utvikle seg.
- Det omvendte av skolefravær er **skolenærvær** – sørg for at det blir implementert i årshjulet og diskuter dette der det er relevant (eks. Tverrfaglig innsats, Tverrfaglig møte, kontaktmøte med PPT, andre satsningsområder/skoleprosjekter el.)

Tips: Vær oppmerksom på at de foresatte kan føle på skam når de ikke mestrer å få barnet på skolen. Snakk om at dette forekommer på *alle* skoler og at *alle* familier som opplever dette har kjent på det samme. Dette kan bryte ned skam og tabu rundt temaet.

Hvordan forebygge økt fravær etter sykdom, ferie eller i andre overganger?

Det er viktig å raskt finne ut hva som kan hjelpe eleven tilbake til skolen. Følelsen av å være inkludert i fellesskapet kommer fort i ubalanse. Man må delta for å vite hva som gjelder nå. Alle som har vært syke noen dager kjenner følelsen av «Hva har jeg gått glipp av?» når man kommer tilbake. «Hva har de andre snakket om, hvilke vitser fikk jeg ikke med meg, hvem sa hva til hvem i går?» Det foregår konstante sosiale forhandlinger når man er sammen: på skoleveien, i skolegården, i korridorene, i timene.



Etter en periode med fravær kan man kanskje «ikke kjenne seg helt igjen» eller være utrygg på hvilke regler som gjelder. Flere erfaringer som dette slår sprekker i selvbildet og identiteten som «en av oss i klassen». Det påvirker både følelser og konsentrasjon, og overskudd til å lære.

Dette kan forsterke usikkerheten og føre til følelse av ensomhet eller isolasjon. Det kan med andre ord utvikle seg til en vond sirkel, som vi så i innledningen.

Forebygging av skolefravær handler ikke om å gjøre så mye nytt, men en bevisstgjøring av at systematisk arbeid med positivt læringsmiljø gjør at elevene trives og ønsker å være på skolen – altså det fremmer skolenærvær.

Hvordan «koble eleven på igjen» mentalt, sosialt og faglig?

- Snakke om skolen noen dager før skolestart, pakke sekken, se på timeplan osv.
- Dra til skolegården og spille fotball, klatre eller bare gå skoleveien og se på klasserommet
- For noen, selv store barn, kan små ting som en liten figur, en slimboks, et favorittpennal, noe godt i nista (noe en kan dele med andre kanskje), en favorittgenser el. være noe som gjør at de føler seg tryggere og at de har noe og se frem til og dermed kommer over terskelen
- Hjelp med positive forventninger – snakke om hvem de gleder seg til og se, fag de liker, aktiviteter osv.
- Ta opp kontakt med klassekamerater – kanskje møtes dagen før på kino el.?
- På ungdomsskolen kan det fort bli mye og ta igjen – dette kan kontaktlærer hjelpe med å rydde i og si hva eleven kan legge bort og hva de bør prioriter

Nyttige lenker og litteratur

Psykoedukasjon for barn/foresatte/lærere:

- [Spinnvillefølelser.abup.no](https://spinnvillefoelelser.abup.no) en nettside med hovedformål å hjelpe barn i alderen 6-12 år til å forstå sine egne og andres følelser og hjelpe lærere til å møte barns følelser på en klok måte.
- [Følelleskompasset.no](https://foellesskompasset.no) en nettside for deg som ønsker å lære om følelser, utforske egne følelser og øve på å håndtere følelser på en god måte.
- **Grevlingdager** (2016) er en bildebok av Gro Dahle om skolevegring og hva som kan skje når man begynner å grave seg ned. Kan brukes forebyggende.
- **Følelsesbiblioteket** (2015)- en serie med bildebøker av Anna Fiske som omhandler ulike følelser. Temaene blir tatt på alvor, men med en humoristisk vri, med fargerike og morsomme illustrasjoner og korte tilhørende tekster.
- **Følelseshåndtering og relasjonsbygging i skolen.** *En emosjonsfokusert tilnærming.* 2. utgave (2020) av Øyvind Fallmyr kan varmt anbefales foresatte og skole. Denne boka handler om å forstå og håndtere egne og andres følelser. Boken henvender seg særlig til pedagoger og gir konkrete råd om relasjonsbygging og reparasjon.

Fag-/kompetansemiljøer

- **INSA** The International Network for School Attendance
<https://www.insa.network/>
- **Trude Havik og Jo Magne Ingul** er to av Norges fremste på skolefravær og uttaler seg ofte i media om skolefravær. Lytt gjerne til denne UIS (universitetet i Stavanger) podcastepisoden av Havik for å lære mer om bekymringsfullt skolefravær <https://nettop.guru/wordpress/episode-4-fravaer/>
- **Læringsmiljøsentret** ved Universitetet i Stavanger har en rekke gode ressurser knyttet til temaet skolevegring
<https://www.uis.no/nb/finn?search=skolevegring>

Forslag til nettsider – forebygging av skolefravær

- **Redd barna** har laget et godt idehefte til klasseaktiviteter som fremmer felleskap og inkludering 1.-7. kl.
https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/Ingen-utenfor_Klassemilj%C3%B8-og-elevmedvirkning-pa%CC%8A-timeplanen_PDF.pdf

- **Elevkanalen** til TV2 har samlet en rekke gode ideer til morsomme og samlende aktiviteter for 1.-10. kl. Oppstartsaktiviteter kaller de det.
<https://www.elevkanalen.no/Nyhetsbrev/public/25430>
- **Udir.no** har nylig oppdatert guiden om skolemiljø. Her finner du ferdig opplegg til selvstudier eller korte refleksjonsfilmsnutter til og bruke i kollegiet. Tiltak for å fremme fellesskap og miljø.
<file:///C:/Users/tbgbebeg/Downloads/skolemiljotiltak-fellesskap-og-miljo.pdf>

Forslag til videre lesing:

- Havik, T. (2018). *Skolefravær: Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegring* (1. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Havik, Trude (2015). School non-attendance. A study of the role of school factors in school refusal (doktorgradsavhandling), Det humanistiske fakultet, Universitetet i Stavanger.
- Hernes, Gudmund (2010). Gull av gråstein. Tiltak for å redusere frafall i videregående opplæring. Faforapport 2010:03.
- Holden, Børge og Jan Ivar Sallman (2010). Skolenekting – årsaker, kartlegging og behandling. Kommuneforlaget.
- Kearney, C.A. (2008a). Helping School Refusing Children and Their Parents. A Guide for School-based Professionals. New York: Oxford University Press.
- Ingul, Jo Magne (2014). Anxiety and Social Phobia in Norwegian Adolescents: Studies of risk factors, school absenteeism and treatment effects (doktorgradsavhandling), Norges teknisknaturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Psykologisk institutt.
- Thambirajah, M.S., Grandison, K.J. and De-Hayes, L. (2008). Understanding School Refusal. A Handbook for Professionals in Education, Health and Social Care. London: Jessica Kingsley Publishers.



Vedlegg:

Forslag til samtaleguider:

Følgende er ment som veiledende og må ikke forstås som en stringent intervjuguide som skal følges punkt for punkt – samtalen må tilpasses den enkelte og være så naturlig som mulig.

1.Forslag til momenter til bruk i samtale med foresatte ved skolefravær

Gi eleven tilbud om å være med i samtalen. Dersom eleven ikke ønsker, er det fint å oppmuntre foresatte til å informere om hva dere har snakket om, og gi barnet mulighet til å gi innspill/oppklare misforståelser osv.

Oppstart av samtalen

- Start med å fortelle at formålet med samtalen er å informere om skolens bekymring for elevens skolefravær. Gi deretter en konkret tilbakemelding på omfanget av fraværet (og evt. forsentkomming) og hva som regnes som normalt fravær.
- Hvis bekymringen går mer på endring i atferd, vegring, unngåelse, tilbaketrekking, eller mer vag bekymring - fortell så objektivt som mulig om barnets atferd på skolen. Beskriv gjerne et par hendelser og spør hvordan de opplever det hjemme.

Innholdet i samtalen

- Spør hvordan foresatte opplever sitt barns trivsel på skolen og i fritiden.
- Spør hvordan foresatte opplever skolefravær, og om de opplever at det er spesielle årsaker til at deres barn ikke møter på skolen, kommer for sent eller går hjem i skoletiden eller vegrer seg.

Eksempler på formuleringer:

- kan det være forhold på skolen som gjør at barnet ditt ikke møter eller går hjem fra skolen?
- opplever dere et mønster i fraværet eller atferden? Endringer?
- vi har erfaringer med at det kan være forhold eller hendelser utenfor skolen som medfører fravær, kan det være slik for ditt barn?
- har det vært hendelser i familien eller fritiden som kan forklare fraværet?
- er det helsemessige årsaker til fraværet?
- Forsøk å kartlegge foresattes behov for støtte og utarbeid tiltak

Eksempler på formuleringer:

- Hva har dere prøvd for at barnet ditt skal komme til skolen?
 - Er det andre i familien som kan hjelpe til/evt. hjelpe med søsken?
 - Hva kan skolen gjøre for at barnet ditt skal komme?
- Prøv å bli enige om noen strakstiltak både på skolen og hjemme
- Informer om kommunens Tiltakstrapp og Skolefraværsteam. Si noe om at skolen vet at dette er en vanskelig situasjon å være i som foresatt – de er ikke alene om å oppleve dette.
- I situasjoner der fraværet i liten grad relateres til opplevelser eller situasjoner på skolen og foresatte gir uttrykk for at de ikke mestrer å få eleven på skolen fremover, bør Trinn 2 evt. Trinn 3 raskt vurderes slik at en i et møte med flere fagpersoner kan presentere ulike hjelpeinstanser i kommunen.

Oppsummering av samtalen

- Gi en kort oppsummering av samtalen.
Eksempler på formuleringer:
 - bakgrunnen for denne samtalen har vært skolens og/eller foresattes bekymring for fraværet
 - vi har blitt enige om følgende tiltak
- Avtal nytt møtetidspunkt/kontakt

2.Forslag til momenter til bruk i samtale med eleven ved skolefravær

Forsøk å gjennomfør samtalen på skolen i skoletiden. Det er viktig at skolen legger til rette for en god og trygg atmosfære for samtalen, fri for bebreidelser og moralisering, slik at eleven ønsker mest mulig å bidra til å sette ord på hva som er strevsomt. Hvis det er nødvendig gjennomføres samtalen i hjemmet.

Oppstart av samtalen

- Forbered samtalen godt. Ha med tegnepapir eller annet og fikle med slik at eleven har noe og holde på med under samtalen (slik at de ikke må ha øyekontakt hvis ikke de ønsker). Det kan være vanskelig for eleven å sette ord på vanskene. Bruk derfor tid i oppstarten, snakk om hyggelige ting som eleven er opptatt av, prøv å bli godt kjent og bygg en relasjon. Det kan være greit å ikke snakke om vanskene første gang, men heller legge til rette for en ny samtale, helst dagen etter. I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig å legge samtalen på et nøytralt, hyggelig sted, med kanskje litt å spise. For å løse opp spenningen rundt dette vanskelige og ømtålige tema. Dette er det jo tradisjon for i voksenverdenen.
- Fortell om formålet med samtalen og din bekymring for eleven og hans/hennes skolefravær. Ofte er det lurt å løfte fokus noe vekk fra det fysiske skolefraværet og mer over på elevens opplevelse av trivsel og mestring.
- Fortell eleven om at når han/hun ikke får til å komme på skolen så ønsker kontaktlærer å hjelpe til å gjøre det lettere å komme/bli værende. Ingen skal stå alene i vanskelige perioder i livet sitt hverken på skolen eller hjemme.
- Fortell at det er gjennomført en foreldresamtale og gi en kort oppsummering av innholdet i denne samtalen. Fortell at skolen og foresatte er enige om å hjelpe til slik at det blir lettere å komme til skolen, og at alle skal samarbeide om dette.

Innholdet i samtalen

- Kartlegg elevens opplevelse av skoledagen. For de yngre elevene er det viktig å være så konkret som mulig. Bruk gjerne timeplanen som utgangspunkt for beskrivelse av dagen.
Eksempler på formuleringer:
 - Hvilke situasjoner og aktiviteter på skolen liker du?

- Er det situasjoner eller aktiviteter du opplever som vanskelig?
- Hvilke voksne liker du å være sammen med?
- Er det noen voksne du synes det er vanskelig å være sammen med?
- Kartlegg elevens sosiale nettverk og venner både på skole og i fritid.

Eksempler på formuleringer:

- Hvordan har du det på skoleveien?
 - Har du noen å gå sammen med til og fra skolen?
 - Hvordan trives du i friminuttene?
 - Hvem er du sammen med på skolen?
 - Opplever du at andre ønsker å være sammen med deg?
 - Har du opplevd å bli plaget eller mobbet?
 - Kartlegg elevens aktiviteter i skoletid når eleven ikke er på skolen.
- Eksempler på formuleringer:
- Hva gjør du når du er hjemme fra skolen?
 - Var det noen som forsøkte å hjelpe deg med å komme på skolen?
 - Er det noen hjemme sammen med deg når du ikke er på skolen?
 - Kartlegg om det er situasjoner/aktiviteter utenom skolen som er vanskelig og som eleven vegrer seg for.
 - Kartlegg elevens egen opplevelse av skolefravær og egen vurdering av behov for støtte.

Eksempler på formuleringer:

- Er det noe du skulle ønske var annerledes og som ville gjøre det lettere for deg å møte på skolen?
- Hva kan jeg gjøre for at det skal bli lettere for deg å være på skolen?
- Hva kan mamma eller pappa gjøre for at det skal bli lettere for deg å møte på skolen?
- Hva kan du gjøre?
- Er det noe som har hendt eller du er bekymret for utenfor skoletid?
- Utarbeid tiltak sammen med eleven på bakgrunn av opplysninger fremkommet i samtalen.

Oppsummering av samtalen

Gi en kort oppsummering av innholdet i samtalen. Eksempler på formuleringer:

- Jeg ville snakke med deg i dag fordi du har vært mye borte fra skolen....
- Vi har snakket om..... og du har fortalt meg....
- Vi har snakket om hva vi kan gjøre annerledes på skolen og som vil gjøre det lettere for deg å være her.
- Sammen har vi blitt enige om.....