



Problematisk skolfrånvaro

Råd och stöd till dig som är vårdnadshavare

Innehåll

Denna broschyr är till dig som är vårdnadshavare och har barn i grundskolan	3
Vad innebär problematisk skolfrånvaro?	3
Om materialet	3
Varningssignaler för problematisk skolfrånvaro	4
Stötta tidigt	5
Prata om orsakerna till beteendet	5
Ta itu med orsakerna till beteendet tillsammans med skolan	6
Samarbeta med skolan	6
Arbeta tillsammans med ditt barn	6
Beröm och bekräfta ditt barns ansträngningar	6
Balans mellan skola och fritid	7
Engagera dig och stötta självständighet	7
Sök professionellt stöd tidigt	7
Vilka typer av professionella kan behövas?	8
Behandling	8
Att hantera ångest kring skolan	9
Fysiska symptom på ångest	9
Att stötta på skolmorgnar	10
Att hantera förväntningar på skolarbete och prestationer	10
Om ditt barn inte går till skolan	11
Att skapa en plan för att återvända till skolan	11
.....	11
Bestäm vilken dag som ditt barn ska återvända till skolan	12
När ditt barn ska återvända till skolan	12
Ändra planen vid behov	12
När ditt barn är tillbaka i skola	13
Att hantera bakslag	13
Att hantera specifika orsaker till svårigheter att gå till skolan	14
Om ditt barn har svårt med studierna	14
.....	14
Om ditt barn upplever svårigheter med kamrater eller mobbning	15
Om ditt barn har svårt att gå till skolan efter sjukfrånvaro	15
Har ditt barn inlärnings svårigheter?	16
Byta skola?	16
Om ditt barn ska börja på en ny skola inför skol- eller terminsstart	16
Detta ökar risken för problematisk skolfrånvaro	17
Om du är orolig för ditt barns säkerhet	18
Ta hand om dig själv	18
Aktiviteter för ditt välmående	18

Denna broschyr är till dig som är vårdnadshavare och har barn i grundskolan

- som har problematisk skolfrånvaro eller
- som är orolig för ditt barns deltagande i skolan.

Alla barn är unika och som förälder eller vårdnadshavare måste du ta hänsyn till just ditt barns unika egenskaper och anpassa råden som ges till er situation. Det är inte tänkt att råd och stöd ska rikta sig till barn som är frånvarande från skolan på grund av sjukdom.

Vad innebär problematisk skolfrånvaro?

Problematiskskolfrånvaro kan ha många olika förklaringar, till exempel:

- Att ett barn inte vill gå till skolan men ändå är där men går inte på lektioner
- Att barnet har svårigheter med närvaron som kan förklaras och anses som giltiga eller ogiltiga men kan få konsekvenser på långsikt.

Problematiskskolfrånvaro är inte ett psykiatriskt tillstånd men kan vara en följd av psykisk ohälsa såsom ångest eller depression. En del barn har högre risk att utveckla problematisk skolfrånvaro. Det är därför bra att ha koll på vilka risker just ditt barn kan ha för att du och ditt barn ska kunna göra förändringar för att minska riskerna och kunna stärka de styrkor som barnet har.

Om materialet

Detta är råd och stöd till dig som är vårdnadshavare. Materialet bygger på forskning och beprövad evidens från skriften *Pareting Stragegies Program, (2022) Responding to school reluctance or refusal: Strategies for parents. Melbourne: Monash University*

Riktlinjerna har tagits fram av forskare vid Monash University, University of Melbourne och Deakin University, med finansiering från National Health and Medical Research Council, Australien.

Riktlinjerna utgår från 330 studier om föräldraskap för att stötta barn med problematisk skolfrånvaro och är framtagna av en expertpanel bestående av yrkesverksamma som arbetat minst fem år med målgruppen samt vårdnadshavare. Materialet har anpassats till svenska förhållanden av socionomerna i närvaroteamen SKOLPREV och TIPS (Tidiga insatser vid problematisk skolfrånvaro) i Göteborgs Stad, med handledning av psykolog och forskare Malin Gren Landell som 2016 ledde en statlig utredning kring elevfrånvaro.

Begreppet problematisk skolfrånvaro är valt utifrån en svensk kontext och är en omarbetning av originalbegreppen *motvilja att gå till skolan* eller *skolvägran*.

Närvaroteamet i Nyköping tackar Göteborgs stad för användandet av materialet och hoppas att föräldrar i Nyköping kan hitta hjälp och stöd i materialet. Vi arbetar alltid utifrån forskning och beprövad evidens när vi möter barn och föräldrar i Nyköping.

Läs mer på: nykoping.se/narvaro

Varningssignaler för problematisk skolfrånvaro

Att reagera tidigt på dessa signaler kan underlätta skolnärvaro och hindra att problematisk skolfrånvaro utvecklas. Nedan är en lista på varningssignaler som barn kan uppvisa. Barn som utvecklar problematisk skolfrånvaro uppvisar ofta flera, men inte alla, av dessa varningssignaler.

Känslor om skolan

- Negativa känslor om skolan (till exempel ångest, blygsel, rädsla, irritation, ensamhet, sorgsenhet, skam).
- Negativa tankar och känslor om skolan som påverkar andra delar av livet (till exempel inkräktar på sociala aktiviteter eller familjelivet).
- Känsla av att vara under stress (till exempel att prestera i skolan eller tillsammans med andra elever).

Fysiska

- Återkommande fysiska besvär, som kan vara oförklarliga (till exempel illamående, magont, huvudvärk, yrsel, trötthet) och som avtar när barnet tillåts stanna hemma från skolan.

Beteenden i skolan

- Kommer efter med skolarbetet.
- Utmanande beteende när barnet kommer till skolan (till exempel utbrott, klängighet, springer i väg).
- Ber ofta om att få gå hem tidigare från skolan under dagen (till exempel genom telefonsamtal eller sms till föräldrarna).
- Springer från lektion eller gömmer sig i skolan (till exempel på toaletten).
- Lämnar skolan innan skoldagen är slut.
- Långa eller återkommande besök hos skolsköterskan/elevhälsopersonal.
- Ihållande stressreaktioner i klassrummet (till exempel gråter).

Beteenden

- Protester mot att gå till skolan.
- Dåligt humör eller raseriutbrott, särskilt på skolmorgnar.
- Oförmåga eller motvilja att vakna och göra sig redo för skolan i tid.
- Andra beteenden som tyder på motvilja att gå till skolan (till exempel långsam att komma upp ur sängen eller göra sig redo för skolan, låser in sig i badrummet).
- Trotsigt, aggressivt eller på annat sätt utmanande beteende med avsikten att undvika skolan.
- Upprepad frånvaro från lektioner eller uteblir hela skoldagar.
- Frånvaro från skolan på särskilda dagar (till exempel dagar då prov eller vissa lektioner finns på schemat).
- Hot om att skada sig själv om barnet behöver gå till skolan.
- Beteende- eller känslomässiga problem som ger sig tillkänna på skoldagar men minskar på helger och skollov.

Känslomässiga, psykologiska och sociala förändringar

- Svårigheter att somna på kvällen före skoldagar.
- Gråter på morgonen före skolan.
- Drar sig undan från andra.
- Vill stanna hemma när barnet bjuds in till sociala aktiviteter både i skolan och utanför med skolkamrater (till exempel födelsedagskalas)

Stötta tidigt

Om ditt barn visar tecken på att inte vilja gå till skolan är det viktigt att du stöttar ditt barn tidigt. Det finns ett samband mellan tidiga insatser och bättre resultat. Följande stycken tar upp saker som du kan göra för att hantera och bemöta ditt barns svårigheter med att vara i skolan.

Prata om orsakerna till beteendet

Så snart som du lägger märke till varningssignaler bör du försöka prata med ditt barn för att förstå orsakerna till beteendet och varför barnet har svårt att gå till skolan. Detta hjälper dig att förstå vilken typ av stöd som kan behövas.

Försök att prata med ditt barn vid ett lämpligt tillfälle och plats, till exempel när det finns gott om tid, ni får vara ifred och det inte finns något annat som stör. Se också till att ha dessa diskussioner när alla är lugna.

Träna på att använda aktivt lyssnande - lyssna med full uppmärksamhet, observera ditt barns ickeverbala kommunikation (till exempel kroppsspråk, ansiktsuttryck) och visa att du lyssnar genom att bekräfta din förståelse för ditt barn (dvs. upprepa med egna ord vad du har förstått).

När ditt barn öppnar sig för dig bör du bekräfta och visa medkänsla för barnets känslor och tankar om skolan, även om du inte skulle hålla med. Avfärda eller förminska inte ditt barns känslor.

Under samtalen bör du försäkra ditt barn om att du kommer att jobba tillsammans med barnet för att övervinna det som oroar i skolan. Kom ihåg att det kan finnas många olika orsaker till ditt barns oro eller svårigheter att vara i skolan. Det kan också vara så att ditt barn inte känner till orsakerna, eller inte vill prata om dem.

Om ditt barn har svårt att prata om orsakerna till sina svårigheter kan du försöka med att be barnet uttrycka sin oro på ett annat sätt, som till exempel genom att rita eller skriva.



Fler tips:

- Prata med medarbetarna på skolan (till exempel lärare, stödpersonal) så tidigt som möjligt. De kanske har några idéer om varför ditt barn har det svårt. Genom att kontakta skolan tidigt minskar också risken att problemet blir värre.
- Anteckna vilka dagar som ditt barn inte är i skolan och vad barnet oroar sig för, detta hjälper dig att förklara situationen för skolpersonalen och andra professionella.
- Samarbeta med skolans medarbetare för att hitta mönster i ditt barns frånvaro från skolan till exempel om det kan röra sig om vissa veckodagar eller efter lunchtid.
- Om du inte kan identifiera orsakerna till ditt barns svårigheter att vara i skolan bör du söka professionell hjälp (se avsnitt Sök professionellt stöd tidigt).

Ta itu med orsakerna till beteendet tillsammans med skolan

När du har tagit reda på orsakerna behöver du arbeta tillsammans med ditt barn, skolan och andra inblandade professionella för att skapa en plan för hur ditt barns svårigheter ska hanteras.

Planen måste vara individuellt anpassad till ditt barn, utifrån orsakerna till svårigheterna. Planen bör omfatta dig, eventuell ytterligare förälder, lärare, samt andra professionella som är involverade.

Samarbeta med skolan

Skolan bör vara den första du kontaktar om ditt barn har svårt att gå till skolan. Det är nödvändigt att arbeta tillsammans med ditt barns skola för att stötta ditt barn och förbättra närvaron i skolan.

- Försök att vara ditt barns stöd i kontakten med skolan. Håll regelbunden kontakt med ditt barns lärare, eller den du huvudsakligt har kontakt med på skolan, angående hur det går för ditt barn i skolan.
- Försök att upprätthålla en positiv relation med medarbetarna på skolan.
- Visa uppskattning för det som skolan gör för att hjälpa ditt barn.

När du kommunicerar med skolan bör du försöka att:

- Söka information om vad som händer i skolan direkt från skolan, i stället för att endast få information från ditt barn.
- Låta skolan få veta när ditt barn är frånvarande och den verkliga orsaken till detta, till exempel sjukdom eller oro för att gå till skolan.
- Fråga skolan om vilket stöd som skolan och elevhälsan kan erbjuda vad gäller närvaro i skolan och för att främja psykisk hälsa.

Arbeta tillsammans med ditt barn

Försök att involvera ditt barn så mycket som möjligt i besluten och planeringen angående återkomsten till skolan.

Låt ditt barn få veta att det förväntas vara i skolan regelbundet och att det är viktigt för barnets psykiska hälsa och välbefinnande. Vid behov bör du stötta ditt barn för att stärka barnets relationer med vänner och lärare på skolan.

Beröm och bekräfta ditt barns ansträngningar

Tänk på att det är påfrestande för ditt barn att gå till skolan, så det är viktigt att uppmärksamma barnets ansträngningar och alla positiva steg den tar för att kunna gå till skolan.

Var noga med att inte göra så att ditt barn känner skuld för att inte gå till skolan, eftersom detta kan förvärra eventuell ångest eller depression.

- När ditt barn går till skolan bör du berömma och uppmuntra barnets ansträngningar.
- Beröm och bekräfta ditt barn när det närmar sig målet att kunna gå till skolan.

- Fokusera på att bekräfta ditt barns beteende och handlingar till exempel försök att gå till skolan snarare än resultatet (till exempel att få bra resultat i skolan).

När du berömmar och bekräftar ditt barn bör du göra det på ett sätt som du tror att ditt barn svarar bäst på och som är lämpliga för barnets ålder (till exempel uppmuntrande ord, kvalitetstid med dig, fysisk närhet).

Balans mellan skola och fritid

Det kan vara överväldigande för ditt barn att kämpa med att hitta en balans mellan skolan och aktiviteter utanför skolan. Om så är fallet bör du prata med ditt barn om aktiviteterna och se till att det inte finns för många saker inplanerade.

Minska antalet aktiviteter som ditt barn ägnar sig åt samtidigt som ni hittar en balans med tillräckligt många upplevelser utanför skolan. Försök uppmuntra ditt barn att slutföra sina aktiviteter, om det är möjligt.

Engagera dig och stötta självständighet

Visa intresse för ditt barns skolgång för att visa att du värdesätter skolan. Håll dig välinformerad om vad som händer ditt barn i skolan från vecka till vecka, som till exempel, vad barnet ser framemot, oroar sig för, vilka förhoppningar, bekymmer och svårigheter barnet har (till exempel läxor och kamratrelationer)

Det är viktigt att du låter ditt barn prata om skolan i sitt eget tempo. Försök att prata om skolan med ditt barn när ni båda två håller på med vardagliga men inte störande aktiviteter, som när ni diskar eller är ute på en promenad eller en biltur, så att ditt barn känner sig bekväm och samtalet blir mer naturligt.



Sök professionellt stöd tidigt

Om ditt barn inte vill eller kan återvända till skolan bör du söka professionell rådgivning för hur du ska hantera situationen. Du kan vända dig till vårdcentralen, samtalsmottagningen, närvaroteamet eller socialtjänsten.

Sök professionell hjälp tidigt, inom några veckor efter att ditt barn har börjat få svårt att gå till skolan. Ju allvarigare ett barns problematiska skolfrånvaro blir, desto mer resurser, tid och professionell hjälp kommer det att behövas.

Även om problematisk skolfrånvaro utvecklas gradvis för många barn händer det att vissa barn plötsligt utvecklar en allvarlig frånvaroproblematik, vilket kräver omedelbara och kraftfulla insatser.

Om du är osäker på hur du ska söka professionell hjälp kan du prata med skolans elevhälsa om vilka möjligheter som finns. De kanske kan hjälpa dig att hitta lämpligt professionellt stöd. Undersök vad som skulle passa ditt barn.

Vilka typer av professionella kan behövas?

Elevhälsa

Alla elever i skolan har tillgång till elevhälsa dit kan man vända sig i första hand för att få hjälp med medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsans uppgift är att främst arbeta förebyggande och hälsofrämjande och ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.

Vårdcentral

En läkare kan behövas för att fastställa orsaken till de eventuella fysiska symtom som ditt barn har (till exempel magont, huvudvärk). Läkaren kan även remittera dig till andra specialister. Alla vårdcentraler har uppdraget att bedöma, ge råd och erbjuda insatser för psykisk ohälsa som exempelvis ångest och depression.

Specialistpsykiatri för barn, dvs barn och ungdomspsykiatri (BUP)

BUP har i uppdrag att utreda och behandla psykiatrisk problematik som inte kan utföras på en vårdcentral.

Samtalsmottagningen Barn och Unga (SAMBU)

SAMBU kan man vända sig till om barnet har lättare psykisk ohälsa för rådgivning.



Behandling

Följande behandlingsmetoder har visat sig ha bäst effekt för barn med problematisk skolfrånvaro:

- Kognitiv beteendeterapi (KBT) för skolvägran
- Exponeringsterapi

Det saknas i nuläget forskning i Sverige om behandling samt evidens som stödjer användning av läkemedel specifikt för behandling av skolvägran.

Att hantera ångest kring skolan

Problematiske skolfrånvaro beror vanligen på att barnet försöker klara av överväldigande svårigheter och krav. Om ditt barn har svårt för, eller vägrar att gå till skolan bör du komma ihåg att barnet troligen känner stark oro eller ångest inför skolan.

När människor känner ångest tenderar de att undvika situationer som gör att de känner mer ångest (i detta fall inför skolan). Vi vet dock att undvikande faktiskt förvärrar ångesten på lång sikt. Att låta ett barn undvika skolan kommer alltså troligen att förvärra barnets ångest inför skolan.

I stället är den bästa strategin mot ångest att gradvis konfrontera sin rädsla med lämpligt stöd, även om detta är skrämmande. Det är viktigt att du låter ditt barn veta att du har förtroende för barnets förmåga att möta sin rädsla.

- Tala om för ditt barn att ett visst mått av oro eller svårigheter i skolan är normalt och kan förväntas. Kom ihåg att även om närvaron i skolan förbättras så kan ditt barns ångest kvarstå under en tid eftersom barnet konfronteras sin rädsla.
- Det är också viktigt att du stöttar ditt barn i att lära sig användbara strategier för att hantera sin ångest. Om du är osäker på vad som kan hjälpa ditt barn så kan du rådfråga skolan, Samtalsmottagningen, eller vårdcentral.

Du kan även:

- Läs mer om att hantera ångest på webbplatser eller i böcker.
- Prata med ditt barn om vilka förändringar som skulle kunna göras i skolan, hemma och/eller i barnets dagliga rutiner för att hjälpa det att känna mindre ångest.
- Informera skolans medarbetare om ditt barns ångest inför skolan, eftersom det kan vara svårt för personalen att lägga märke till den.
- Identifiera vilka saker som kan utlösa ditt barns ångest genom att fråga ditt barns lärare om det finns vissa tidpunkter som barnet tycker är mer påfrestande (till exempel vid lektionsbyte, raster, vissa ämnen, resan till skolan eller under dagen).
- Samarbeta med skolan för att minimera potentiellt stressande händelser (till exempel oförberedda prov, läsa högt inför klassen).
- Uppmuntra ditt barn att lära sig avslappningsmetoder som till exempel djupandning och medveten närvaro (mindfulness) för att hantera sin ångest.

Fysiska symtom på ångest

Om ditt barn har svårt för, eller vägrar att gå till skolan på grund av att barnet upplever fysiska symtom bör du söka hjälp hos en läkare och göra en grundläggande läkarundersökning för att ta reda på om symtomen har en fysisk orsak.

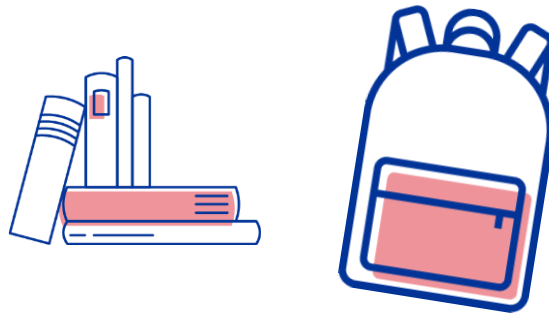
Det är möjligt att ditt barns symtom är ångestrelaterade. Exempel på ångestsymtom är bland annat magont, huvudvärk, trötthet och yrsel. Om läkaren inte kan hitta några fysiska orsaker till ditt barns symtom kan läkaren remittera barnet till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller Barn- och ungdomsmedicin (BUM).

- Prata med ditt barn om de eventuella fysiska ångestsymtom som barnet upplever.
- Förklara för ditt barn att även om dessa symtom är obehagliga så är de inte farliga.

Att stötta på skolmorgnar

Skolmorgnar kan vara en väldigt orolig tid för barn som har svårt att gå till skolan eller har en problematisk skolfrånvaro. Prata med ditt barn om hur du på bästa sätt kan stötta hen på skolmorgnar. Här är några strategier som du kan prova:

- Stötta ditt barn att komma upp och i väg på skolmorgnar.
- Hjälpt ditt barn att upprätta ett schema för skolmorgnar. Ange viktiga tider då barnet ska vara klar med saker, särskilt om hen lätt blir distraherad eller tappar bort tiden.
- Uppmuntra ditt barn att hålla sina morgonrutiner enkla på skoldagar.
- Gör saker som fungerar lugnande för ditt barn (t.ex. duscha, rita, promenera till skolan, möta sina vänner vid ingången).
- Hjälpt ditt barn att skapa kvällsrutiner som ökar chansen att få en god sömn som förberedelse för skolan nästa dag.



Att hantera förväntningar på skolarbete och prestationer

Vissa unga människor kan drabbas av problematisk skolfrånvaro på grund av höga förväntningar på prestationer. Dessa förväntningar kan komma från dem själva, deras föräldrar eller familjemedlemmar, eller skolan.

Om du tror att detta bidrar till ditt barns svårigheter att gå till skolan kan du prova att:

- Se till att prata med ditt barn om att skolan inte handlar om barnets betyg eller prestationer.
- Fokusera på arbetet som ditt barn lägger ner på sitt skolarbete i stället för barnets betyg eller prestation.
- Undvik att tjata, kritisera, tillrättvisa eller förmana ditt barn i fråga om resultat i skolan.

Om ditt barn har låg motivation att prestera eller kämpar med sin motivation, försök att:

- Hjälpa ditt barn att identifiera sina styrkor och förmågor.
- Uppmuntra ditt barns prestationer och stötta barnet med entusiasm och optimism.
- Undvika att anklaga ditt barn för att vara omotiverad/lat.
- Beröm ditt barn för dess ansträngningar med skolarbetet och för minsta lilla förbättring av resultatet.
- Försök att bekräfta och belöna ditt barns beteende och handlingar (som att göra färdigt läxuppgifter) snarare än att belöna resultatet (som att få ett högt betyg).

Om ditt barn inte går till skolan

Om ditt barn inte går till skolan kan du hjälpa barnet att närma sig målet att komma tillbaka till skolan genom att:

- Upprätthålla regelbundna rutiner hemma som liknar en vanlig skolvecka.
- Be skolan om en liten mängd skolarbete som ditt barn kan utföra hemma under skoltid, fundera om det finns någon som kan stötta barnet med uppgifterna.
- Ge ditt barn lärorika uppgifter i hemmet samt lämpliga hushållssysslor att utföra under skoltid.

När ni skapar "skolliknande" rutiner hemma bör du göra det tydligt för ditt barn att dessa förändringar är till för att hjälpa barnet att så småningom återvända till skolan.

Att skapa en plan för att återvända till skolan

När du skapar en plan för ditt barns återkomst till skolan efter en period av frånvaro bör du involvera ditt barn, skolan, och eventuell vårdkontakt. Tillsammans bör ni utforma en tydlig plan för hur ditt barn på ett avslappnat sätt kommer in i ditt barn gradvis ska återvända till skolan. Försök att komma på i vilket skede som tidigare försök har misslyckats (till exempel vid uppstigning, påklädning, början eller slutet av resan till skolan, gå in i klassrummet).

Det är viktigt att både du och ditt barn har en tydlig bild av detaljerna i planen. Du kan behöva påminna ditt barn om vad ni har kommit överens om i planen.

Sikta på att planen ska börja med ett litet mål och bygg sedan ut den gradvis.

Här är några tips att tänka på vid utformandet av planen:

- Fundera på ett antal olika alternativ för hur återkomsten till skolan ska gå till (till exempel att börja skoldagen efter lunch, bara gå på favoritlektionerna, bara vara med utanför klassrummet).
- Ordna så att ditt barns ankomst till skolan väcker så lite uppmärksamhet som möjligt för att minimera blygsel och ångest.
- Be skolan att ordna med en trygg plats för ditt barn, dit barnet kan gå för att lugna ner sig vid behov.
- Inkludera lugnande och avslappnande aktiviteter i planen för att minska ditt barns ångest under skoldagen. För mer information rådfråga elevhälsan, samtalsmottagningen eller vårdcentral.
- Hjälpt ditt barn att hålla regelbunden kontakt med sina lärare och kamrater eftersom detta kan underlätta barnets återkomst till skolan.
- Försök att minimera anledningar för ditt barn att stanna hemma från skolan (till exempel dator-/ TV-spel, sociala medier och internet).
- Samarbeta med medarbetarna på skolan för att se till att ditt barn känner sig välkommen.
- Samarbeta med skolan för att hitta sätt att stötta ditt barn att på ett avslappnat sätt komma in i klassrummet när barnet kommer till skolan.
- Försök vara ett stöd för att uppnå eventuella andra mål som ditt barn har (som inte är relaterade till skolan) för att hjälpa barnet att bygga upp sin känsla av att ha lyckats med något.

Bestäm vilken dag som ditt barn ska återvända till skolan
Som en del av planen behöver ni bestämma en dag för ditt barns återkomst.

När ni bestämmer er för en dag, tänk på:

- Ditt barns skolschema, inklusive favoritämnen och favoritlärare.
- Om det finns någon som kan följa med till skolan.

När ditt barn ska återvända till skolan

Ge ditt barn tydliga, enkla och konsekventa instruktioner när du ska stötta det att komma tillbaka till skolan, till exempel på morgonen före skolan. Om ditt barn inte vill, försök då att reagera på ett lugnt och kontrollerat sätt. Det underlättar om du har planerat vad du ska göra om ditt barn vägrar att följa dina uppmaningar.

Var empatisk men bestämd med att ditt barn måste vara i skolan. Även när du känner dig frustrerad bör du försöka att inte visa din frustration eller besvikelse för ditt barn om barnet inte lyckas med ett steg i sin plan. Kom ihåg att förändring kan ta tid och tålamod, och bakslag är något man får räkna med.

Om det finns mer än en förälder eller vårdnadshavare som stöttar barnet i återkomsten till skolan bör ni försöka vara enade, samarbeta och dela på ansvaret.

Undvik att:

- Använda negativa strategier (till exempel skrikande, fysiskt tvång, skuldbeläggande) eftersom detta kan förstärka ditt barns ångest och förvärra problemet.
- Tvinga inte ditt barn att ge löften om att gå till skolan. Detta kan göra att ditt barn känner skuld om det misslyckas, vilket kan få barnet att må sämre.

Ändra planen vid behov

Om planen inte fungerar bör du arbeta tillsammans med ditt barn, skolan och eventuella andra inblandade professionella, och ändra planen på det sätt som behövs. Försök att inte tappa modet - det kan krävas flera försök för att hitta de strategier som fungerar för ditt barn.



När ditt barn är tillbaka i skola

Att få ditt barn att komma tillbaka till skolan efter en period av problematisk skolfrånvaro är en stor ansträngning - kom ihåg att uppmärksamma, bekräfta och berömma ditt barn (och dig själv) för att kommit så långt.

Barnet kommer troligen att behöva kontinuerligt stöd för att upprätthålla närvaron och ta itu med de bakomliggande orsakerna till svårigheterna att gå till skolan.

Kom ihåg att ditt barn konfronterar sin rädsla genom att vara i skolan, barnets ångest kommer troligen att vara kvar eller rentav öka när barnet börjar gå till skolan igen.

För att stötta ditt barn vid återkomsten till skola kan du:

- Se till att ditt barn kommer till skolan i tid varje dag om barnet inte är för sjuk för att vara där.
- Arbeta tillsammans med medarbetarna på skola för att upprätthålla ditt barns närvaro, förhindra återfall tillbaka till frånvaro, samt reagera snabbt vid tecken på återfall (se Att hantera bakslag nedan).
- Överväg att söka ytterligare stöd till ditt barn för att hjälpa barnet att upprätthålla närvaron.

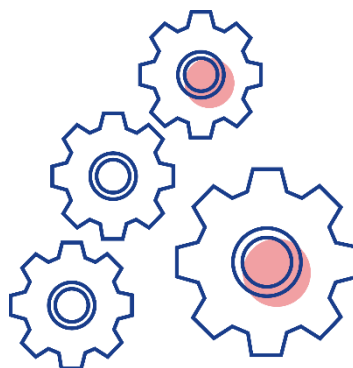
Att hantera bakslag

Barn drabbas ibland av bakslag, det vill säga får åter svårt att gå till skolan igen efter en lyckad återkomst till skolan. Det är mest sannolikt att bakslag inträffar efter skollov, långhelger eller flera frånvarotillfällen på grund av sjukdom.

Om ditt barn drabbas av ett bakslag bör du försök: att hålla dig lugn och hoppfull, och undvika att tro det värsta. Du bör inte se detta som ett misslyckande från din sida, ditt barn eller från skolan. När du pratar med ditt barn, kalla det för "bakslag" eller "missöde" - detta kan hjälpa ditt barn att förstå att det som det går igenom är tillfälligt.

Uppmärksamma ditt barns ansträngningar att upprätthålla sin närvaro i skolan, visa medkänsla och ge ovillkorlig kärlek och stöd. Prata öppet och ärligt med ditt barn om vad barnet går igenom.

Så snart som du lägger märke till att ditt barn uppvisar varningssignaler på problematisk skolfrånvaro (se avsnittet Varningssignaler på problematisk skolfrånvaro) bör du återgå till de strategier som användes i ditt barns plan. Använd denna plan för att få ditt barn tillbaka till skolan så snabbt som möjligt.



Att hantera specifika orsaker till svårigheter att gå till skolan

Om ditt barn har svårt med studierna

Om ditt barn har svårt med studierna kan du be barnets lärare om idéer på hur du kan uppmuntra ditt barns intressen och styrkor i skolan och stötta barnet inom områden som barnet har svårt med.

- Uppmuntra ditt barn att be sin lärare om hjälp med skolarbetet när det behöver det. Om ditt barn tycker att det är svårt att utföra sina skoluppgifter eller läxor kan du prata med medarbetarna på skolan om att ge ditt barn extra stöd för att se till att barnet har förstått sina uppgifter.
- Uppmuntra ditt barn att sätta uppnåeliga mål och att dela upp stora uppgifter i mindre delar.
- Uppmuntra ditt barn att göra något som barnet är riktigt duktig på och intresserad av för att stärka sitt självförtroende när det gäller att anta utmaningar i skolan.

Du kan också ta reda på vad som motiverar ditt barn att göra de saker som barnet tycker om (till exempel att göra saker med vänner) och försöka hjälpa ditt barn att tillämpa dessa motivationsfaktorer på sitt skolarbete.

Prata med barnet om att hitta något som kan hjälpa dem, som till exempel:

- Läxhjälp på skolan eller organiserad läxhjälp i närområdet.
- Extra anpassningar och stöd i klassrummet och/ eller enskilt stöd.
- Få hjälp av en annan elev.

Det är viktigt att du visar ditt barn acceptans och kärlek om barnet har svårt med studierna. Se till att barnet vet att det är älskat oavsett resultaten i skolan.

Stötta ditt barn i att göra läxor

Om ditt barn har svårt för att göra läxor kan du fråga barnet om det vill ha din hjälp (men undvik att göra barnets läxa själv). Ta reda på om ditt barns skola kan hjälpa ditt barn med läxor och att utveckla studieteknik.

Om ditt barn har svårt för att börja med sina läxor kan du fråga hur det känner inför att göra läxorna och försöka att identifiera vad det kan vara som hindrar barnet.

Arbeta tillsammans med ditt barn för att undanröja hinder för att utföra läxorna, som till exempel att:

- Skapa en lugn miljö.
- Sätta lämpliga gränser för sociala medier och spelande.
- Ha bestämda tider för läxläsning.

Om ditt barn upplever svårigheter med kamrater eller mobbning

Svårigheter med skolkamrater kan bidra till motvilja att gå till skolan eller att utveckla problematisk skolfrånvaro.

Det är viktigt att du stöttar ditt barn i att sätta upp och arbeta mot realistiska sociala mål, som att delta på fritids eller skaffa sig en ny vän i klassen.

Om ditt barn har svårt för att skaffa vänner eller skapa sociala relationer bör du söka hjälp från skolan.

Mobbing

Mobbning innebär upprepad och avsiktlig användning av ord eller handlingar mot någon eller en grupp personer för att villå obehag och fara för deras välbefinnande. Den kan vara verbal, fysisk, social eller psykologisk, och den kan ske personligen eller på internet (det vill säga nätmobbning).

Om ditt barn utsätts för mobbning bör du ta situationen på allvar. Klandra aldrig barnet för att det blivit mobbat.

Om ditt barn blir utsatt är det viktigt att informera medarbetarna på ditt barns skola om detta. Tala om för ditt barn att du kommer att informera skolan och försök att få ditt barns medgivande. Fråga ditt barns skola om hur de kommer att hantera situationen och hur de kan stötta ditt barn. Du kan också hjälpa ditt barn att hitta en vuxen som kan ge särskilt stöd, som till exempel en lärare eller annan vuxen.

Om ditt barn har svårt att gå till skolan efter sjukfrånvaro

En långvarig frånvaroperiod från skolan på grund av sjukdom kan öka en ung människas risk att utveckla problematisk skolfrånvaro.

Om ditt barn har varit frånvarande på grund av sjukdom, prata med barnet och försök ta reda på hur det känner inför att återvända till skolan samt vad som skulle kunna hjälpa att minska oron.

Arbeta tillsammans med personal på ditt barns skola för att bestämma det tidigast möjliga datumet för ditt barns återkomst.

Berätta för skolan om ditt barns hälsotillstånd och arbeta med skolans medarbetare för att tänka ut det bästa sättet som de kan hantera mindre fysiska besvär eller symtom som ditt barn skulle kunna få. Detta skulle kunna förhindra att ditt barn skickas hem i onödan för fysiska besvär. Det kommer också att hjälpa dig och ditt barn att känna er tryggare vid återgången till skolan.



Har ditt barn inlärningssvårigheter?

Om ditt barn har svårigheter att gå till skolan p.g.a. att barnet har inlärningssvårigheter bör du överväga att:

- Försöka få hjälp med en bedömning av ditt barns inlärningssvårigheter samt få insatser för att underlätta dem. Vänd dig till ditt barns skola för att få detta stöd. Du kan fråga skolans medarbetare på skolan om hur de kan stötta barn med inlärningssvårigheter.
- Samarbeta med skolan vid utformandet av eventuella extra anpassningar och/eller särskilt stöd som tar hänsyn till ditt barns behov.

Byta skola?

Innan du tar ställning till ett skolbyte bör du försöka hitta de bakomliggande orsakerna till ditt barns svårigheter att gå till skolan. Fundera på för- och nackdelar med nuvarande klass och skola. Då kan du fatta ett välgrundat beslut vad det bästa alternativet för ditt barn är.

Om ditt barn ska börja på en ny skola inför skol- eller terminsstart

Att börja i en ny skola, nytt läsår eller årskurs kan bidra till att barnet får svårt att gå till skolan. Det är viktigt att du lyssnar på ditt barns oro eller rädsla inför den nya skolan utan att döma. Bekräfta och visa medkänsla för ditt barns känslor kring barnets gamla skola.

Det hjälper också om du är positiv till bytet till en ny skola. Ett sätt att göra detta är att peka på möjligheter till nya aktiviteter och att skaffa nya vänner.

Du kan även hjälpa ditt barn att göra en plan för hur barnet ska komma in i den nya skolan på ett bra sätt, till exempel hur det skulle kunna träffa nya kompisar och gå med i aktiviteter utanför lektionstid.

Stötta ditt barn i att ta reda på så mycket som möjligt om den nya skolan innan skolan börjar.

Innan övergången mellan skolorna och årskurserna, bör du prata med skolans medarbetare om den eventuella oro som ditt barn har att gå till skolan.

Försök att förbereda ditt barns nya skolgång tillsammans med skolpersonal och ditt barn.



Detta ökar risken för problematisk skolfrånvaro

Det finns både skolrelaterade och familjerelaterade faktorer som kan öka risken för ett barn att utveckla svårigheter att gå till skolan eller att utveckla problematisk skolfrånvaro.

Att förändra eller minska dessa riskfaktorer kan förhindra att svårigheter att gå till skolan eller problematisk skolfrånvaro utvecklas eller består.

Barnrelaterade riskfaktorer

- Psykisk ohälsa som depression eller ångest.
- Låg självkänsla. Problem med kamrater (till exempel att skapa och behålla vänskapsrelationer, gruppsyck eller konflikter med kamrater).
- Mobbning (verbal, fysisk eller nätmobbning).
- Traumatiska upplevelser i skolan, hemma eller någon annanstans.
- Negativa erfarenheter i skolan.
- Upplevelser av diskriminering i skolan.
- Inte tillräckligt med sömn.
- Börja i en ny skola eller en ny årskurs.
- Utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning (till exempel inom autismspektrumet eller intellektuellt funktionshinder).
- Inlärningssvårigheter (till exempel dyslexi).
- Problem med uppmärksamheten.
- Höga förväntningar på prestation från sig själv, föräldramakt eller skolan.
- Svårigheter med studierna.
- Stress inför prov.
- Fysisk sjukdom.
- Perioder med frånvaro från skolan (till exempel på grund av sjukdom eller lov).

Familjerelaterade riskfaktorer

- Psykisk ohälsa hos föräldrarna.
- Historik av svårigheter att gå till skolan hos föräldrarna.
- Dålig relation mellan familjen och skolan.
- Oförutsägbara reaktioner från föräldrarna på den problematiska skolfrånvaron.
- Problem i familjen (till exempel konflikter, separation mellan föräldrarna, dödsfall i familjen).
- Lågt engagemang hos föräldrarna och/eller bristande tillsyn av barnet.
- Tidigare eller pågående trauma som påverkar barnet och/eller föräldrarna.
- Våld inom familjen.

Detta minskar risken

Det finns även familjerelaterade faktorer som kan minska risken för att ett barn utvecklar svårigheter att gå till skolan eller problematisk skolfrånvaro.

Några av dessa faktorer är:

- Föräldrarna har en positiv inställning till utbildning.
- Föräldrarna kommunicerar tydliga förväntningar på närvaro i skolan till sitt barn.

Om du är orolig för ditt barns säkerhet

Vissa barn och unga med problematisk skolfrånvaro kan ägna sig åt farliga beteenden, som till exempel att springa i väg, självskadebeteende eller självmordsförsök.

Springa i väg:

- Om det finns risk för att ditt barn springer i väg från skolan, se till att skolan kontaktar dig omedelbart.
- Om ditt barn springer i väg från skolan, prata med skolans medarbetare om varför hen springer i väg innan du låter ditt barn återvända till skolan.

Självskadebeteende eller självmord:

Om du är orolig för att ditt barn skulle kunna skada sig själv eller riskerar att begå självmord ska du söka professionell hjälp. Om det är akut ringer du 112.

Ta hand om dig själv

Det kan vara svårt eller utmanande att vara förälder i olika perioder av barnets liv. Det är normalt att känna sig frustrerad, orolig, förvirrad, arg eller besviken över barnets svårigheter att gå till skolan. Det är viktigt att du tar hand om dig själv och inte är för hård mot dig själv.

Om du känner att du har svårt att klara av situationen kan du överväga att:

- Be om hjälp och ta emot stöd från andra.
- Vänd dig till personer som du redan känner och som du kan lita på för att få hjälp (till exempel familj och vänner), eller hitta nya typer av stöd (till exempel stöd från kollegor, stödgrupper på internet eller professionellt stöd).
- Kontakta Anhörigstöd, 0155-457410, anhorigstod@nykoping.se Anhörigstöd ger kostnadsfri rådgivning och har möjlighet att ge enskilda samtal.
- Engagera dig i aktiviteter för ditt välmående (se nedan)

Aktiviteter för ditt välmående

Fundera på att prova några av dessa aktiviteter för att ta hand om dig själv:

- Utöva någon form av träning eller fysisk aktivitet (till exempel sport, promenader eller trädgårdsskötsel)
- Gör något som gör dig glad.
- Ha bra rutiner för din sömn.
- Försök göra aktiviteter som ger dig en känsla av mening, åtminstone en liten stund varje dag.
- Prata om problem eller känslor med någon som är stöttande och omtänksam.
- Belöna dig själv när du uppnår små mål.
- Tala om för din familj och vänner hur du känner, så att dina närmaste vet vad du går igenom.
- Be en god vän eller släkting om hjälp med att komma ut och hitta på något.
- Se till du kommer ut och är aktiv åtminstone en kort stund varje dag.
- Gör en lista med strategier som har fungerat tidigare för att öka ditt välbefinnande och fortsatt använda dem.
- Lär dig avslappningsmetoder.