

Tiltaksbank

Tiltak skal utløses etter grundig kartlegging hvor man også analyserer mulige opprettholdende faktorer. Tiltakene bør sikte på å øke beskyttelsesfaktorer og dempe risikofaktorene på de forskjellige områdene. Det er viktig å la barnet ta del i løsningene da de er de som skal gjennomføre dem, samt det er deres problemer vi forsøker å hjelpe dem løse.

Risiko og beskyttelsesfaktorer for skolevegring.

	Beskyttelsesfaktorer	Risikofaktorer
I eleven	<ul style="list-style-type: none"> - God sosial kompetanse, prososiale ferdigheter og positiv selvhverdelse, minst en god venn. - Gode mestringsstrategier og positivt selvbilde - Skolefaglig mestring - Jevn døgnrytme - Fysisk aktivitet - Varier og næringsrikt kosthold 	<ul style="list-style-type: none"> - Psykiske vansker - Eleven har bekymringer for andre ting enn skole - Ekstrem innadvendt, behov for svært mye bekræftelse og trygghet - Få eller ingen jevnaldningsrelasjoner, mangelfull sosial kompetanse, sosialt umoden - Uoppdagede lærevansker eller utviklingsmessige vansker. - Sykdom eller diffuse fysiske plager
I hjemmet	<ul style="list-style-type: none"> - God psykisk helse hos foresatte - Tydelig grensesetting, godt samarbeid mellom foresatte, både far og mor aktivt involvert i elevens skolegang - Støtte i sosialt nettverk <ul style="list-style-type: none"> - Både familiens og elevens sosiale nettverk - Foresatte samarbeider godt med lærer og skole 	<ul style="list-style-type: none"> - Psykiske vansker eller lidelser hos foresatte - Samspillvansker i familien, vansker med grensesetting - Familien har lite støtte i sosialt nettverk - Store endringer i familiesituasjon, eksempelvis sykdom, dødsfall, skilsmisse, arbeidsledighet, flytting etc. - Foresatte har negative erfaringer med og/eller negative holdninger til skolen.
På skolen	<ul style="list-style-type: none"> - Gode rutiner til å følge opp fravær 	<ul style="list-style-type: none"> - Mangelfulle rutiner og lite konsekvent registrering,



	<ul style="list-style-type: none">- God klasseledelse, tilpasset opplæring, realistiske forventninger til elevene og klare faglige mål.- Autoritativ lærestil, tydelig og varm grensesettig.- Trygg og god relasjon mellom lærer og elev. Kontaktlærer er bevisst sitt relasjonsansvar.- God informasjonsflyt ved overgang barnehage - skole, ved lærerbytter og ved overganger mellom skoleslag.- Handlingskompetanse på intervensjon ved skolevegning.- Interne støttesystemer på skolen, klar ansvarsdeling mellom kontaktlærer, sosiallærer, ledelse. Etablerte samarbeidsrutiner med eksterne instanser.- Godt samarbeid med foresatte	<p>håndtering av og holdninger til fravær.</p> <ul style="list-style-type: none">- Dårlig klasse- og læringsmiljø, mobbing, bruk av straff, liten grad av forutsigbarhet og struktur.- Mangelfulle rutiner for skole - hjem samarbeid- Lite kontinuitet i opplæringen, tilfeldig overføring av informasjon, stort lærerfravær eller mange lærerbytter.- Mangelfull kompetanse på psykiske vansker og angst hos barn
--	---	--

Tilrettelegging - Fjerne elevens ubehag, enten inntil videre eller for godt

Tilrettelegging når det er konkrete steder eller situasjoner som vekker ubehag

- Se på eventuelle behov for tilrettelegging i forhold til:
 - Å komme seg på skolen
 - Gå/sykle/ta buss?
 - Ta følge med en medelev?
 - Bli kjørt av foresatte – med hvem er sjansen for å lykkes størst
 - Oppmøtetid
 - «Alternativ» inngang
 - Antall timer det er forventet at eleven skal være på skolen
 - Undervisning én og én, i gruppe eller full klasse
- Se på hvordan de ansatte på skolen skal møte eleven
- Avtale med eleven om at en bestemt person skal møte eleven når han/hun kommer på skolen
- Sørge for at eleven opplever stor grad av struktur og forutsigbarhet i hverdagen.
 - Tydelige planer (hvor, når, hvem, hva, opptrapping, «plan b»).
 - ALLTID følg planen.

- Gi eleven «verktøy» i forhold til håndtering av situasjoner han/hun frykter – eksempelvis hva personen kan svare på spørsmål om fravær.
- Skjerme eleven for konkrete situasjoner som er ubehagelige – eksempelvis friminutt
- Jobbe med relasjonsbygging og sosial tilhørighet
- Avtale om «fluktrute»/retrett
- Ved frykt for mangel på overføring av informasjon til vikarer
 - Laminerte «informasjonskort» med underskrift fra lærer/rektor

Tilrettelegging i situasjoner som innebærer evaluering

- Bruk kartleggingen! La eleven slippe evalueringssituasjoner og sosiale situasjoner som oppleves som særdeles vanskelig for en kortere eller lengre periode, eksempelvis å svare på spørsmål i klasserommet, holde presentasjoner o.l.
- Dersom evaluering i store grupper er et problem, kan eleven få undervisning i en mer skjermet situasjon, eksempelvis undervisning i en mindre gruppe eller én til én.
- Gym – se på tilrettelegging ift garderobesituasjon, alternativt opplegg etc.
- Tilrettelegging i forhold til friminutt
- Se på alternative måter å be om hjelp på
- Senke faglige krav
- Alternative prøveformer

Tilvenning/Eksponering - Hjelp eleven med å venne seg til ubehaget.

MÅL:

- Redusere angst/engstelighet som gjør det vanskelig å gå på skolen
- Venne eleven til å fungere under mest mulig normale forhold, og kanskje en gang fungere på lik linje med andre.

Tilvenning skjer ved at eleven eksponeres for situasjoner og hendelser som fremkaller angst og lignende ubehag, og som han/hun har forsøkt å unngå. Tilvenningen er vellykket når eleven ikke lenger opplever angst eller ubehag, og ikke prøver å unngå situasjonen lenger.

Tilvenning kan skje langsomt og trinnvis, med gradvis større utfordringer. Tilvenning kan også skje gjennom «full eksponering». Ved skolevegring oppgis det best erfaring med langsom og trinnvis eksponering. Man starter med et trinn hvor barnet føler lite ubehag. Se hva barnet klarer nå, og begynn med dette som mål. Deretter øker man litt og litt i samråd med barnet. Noen steg går raskt, mens andre krever mer tid. Det er viktig å huske at trinnene krever ofte mye av barnet og at de må få tid til å tilvenne seg nytt trinn samt føle på mestringen av å få det til over tid, før man går over på nytt trinn.

- ➔ Viktig: Fremgangsmåte og tempo avhenger av hvilken progresjon eleven er klar for!
Går det for fort for eleven vil de miste fremgangen.



Gradvis tilvenning/eksponering

- Første trinn vil ofte innebære mye tilrettelegging.
- Deretter innføres gradvis større krav til mestring, slik at det etter hvert er behov for mindre tilrettelegging.
- Tilvenning kan skje på flere områder; oppmøte, undervisning, gym/svømming, prøvesituasjoner etc.

Noen eksempler (Kearney, 2008):

- La eleven møte på skolen om morgenen og være der i 1. time før han/hun kan gå hjem igjen. Legg deretter opp til at eleven skal være gradvis mer på skolen – eksempelvis 1. time ekstra hver tredje dag e.l. (jobbe fremover).
- La eleven møte til siste time og avslutte skoledagen på vanlig måte. Legg deretter opp til at eleven skal være gradvis mer på skolen (jobbe bakover).
- La eleven møte til «spisefri». Legg deretter opp til gradvis mer oppmøte både før og etter «spisefri» (jobbe fra midten og utover).
- La eleven innledningsvis delta kun i sine favorittfag.
- La eleven innledningsvis få møte opp til undervisning på en «alternativ» arena – et grupperom, biblioteket, sosiallærers kontor etc. Når dette fungerer bra legges det opp til gradvis deltagelse i full klasse.
- Hvis eleven har vært hjemme over lengre tid, kan det være nyttig å vurdere om det å sette seg i bilen, kjøre til skolen eller lignende er stor nok eksponering i starten.
- Eksempel: Muntlig presentasjon i klasse.
 - Lese inn presentasjon på lydfil → presentere noe alene for lærer → presentere noe for lærer + en medelev → presentere noe for lærer + en liten gruppe medelever → presentere noe i klassen sammen med en gruppe medelever → presentere noe for klassen sammen med en medelev → presentere noe alene for klassen.

I hjemmet

Foresatte trenger støtte i dette arbeidet. Det bør etableres en kontaktperson på skolen som bistår foresatte, og det må vurderes om andre instanser bør involveres i foreldreveiledning.

- Tiltakene retter seg primært mot å øke foresattes evne til:
 - Å være oppmerksomme på, og belønne passende skolerelatert adferd hos barnet
 - Finne ut funksjonen skolevegringsadferden har hos barnet – Hva er det barnet søker og hvordan kan vi gi barnet dette på en annen måte?
 - Gjøre det mer attraktivt å være på skolen, og mindre attraktivt å være hjemme
- Forslag til tiltak:
 - Klare beskjeder til barnet
 - Etablere tydelige rutiner
 - Tilvenning til å være borte fra foresatte
 - Dreie oppmerksomheten bort fra uønsket og over til ønsket adferd



- Belønning for innsatsen barnet legger inn. Det skal ikke være et nederlag å forsøke uten å få til!
- Redusere konflikter ved å bli flinkere til problemløsning.
- Gi beskjeder på en rolig måte.
- Rutiner for morgen og kveld – uavhengig om barnet er på skolen eller ikke
- Redusere ubehag og øke fordelene ved å gå på skolen.
- Hindre tilgang på konkrete, attraktive aktiviteter utenfor skolen.
- Økt tilsyn hjemme og på skolen.
- På skolen; følge eleven fra time til time.
- Regulere skjermtid, og begrense skjermtid på kveld/natt
- Foresatte er ikke tilgjengelig for lystbetonte aktiviteter/oppmerksomhet hjemme på dagtid.
- Avtale tid med eleven hvor attraktive aktiviteter kan gjennomføre etter skoletid.

Generelle viktige tips:

1. Aldri mer enn én «økning» av gangen.
2. Unngå «økning» rett etter og rett før ferie, helg, fridager etc.
3. Gjennomfør tiltak i tråd med planen – eleven må kunne stole på planen!
4. Ved alternative skoledager; vurder *om* eleven skal delta, eventuelt på hvilken *måte* og hvilken *grad*, - eller om han/hun skal jobbe hjemme eller ha annet tilbud.
5. Ha alltid en bakplan – målet er mestring hos eleven
6. Sørg alltid for å inkludere eleven i utformingen av plan for oppmøte. Medbestemmelse fremmer mestringstro og selvtillit. Dette er også viktig for relasjonsdanning.

Men aller viktigst: Se barnet, hør på barnet, vær nysgjerrig med barnet og tør å ta tak!