[Læringsmiljøsenteret logo](http://laringsmiljosenteret.uis.no/)[](http://www.uis.no/)

Ti råd mot skolevegring

Strever du med å få barnet ditt på skolen? Her får du råd om hva du som forelder bør – og ikke bør – gjøre.

*Dersom barnet blir hjemme fra skolen, bør det ikke få sove lenge. Få han eller hun til å gjøre skolearbeid og følge klassens arbeidsplaner så langt det lar seg gjøre. Trekk fram det barnet liker ved skolen og snakk positivt om skole, lærere og medelever hjemme råder Trude Havik. Foto. Istock*

**1. Snakk med barnet ditt**

Prøv å finne ut hva som gjør at hun eller han ikke vil eller klarer å gå på skolen. Har det skjedd noe?

Spør om barnet har noen å være sammen med på skolen. Vær så konkret som mulig når du spør og bruk god tid.

**2. Kontakt skolen så fort som mulig**

– Hør om skolen har lagt merke til om barnet har endret seg, både med hensyn til det faglige og sosiale, sier postdoktor [Trude Havik](https://www.uis.no/article.php?articleID=73419&categoryID=11198) ved [Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøsenteret)](http://laringsmiljosenteret.uis.no/) ved Universitetet i Stavanger.

Hun har forsket på skolevegring.

Foreldre bør kontakte skolen for å sammen med dem finne ut hva som er grunnene til at barnet ikke vil eller klarer å gå på skolen, peker hun på.

**3. Gjør en avtale**

At barnet forteller om vondt i magen eller hodet er ofte et av de første tegnene på skolevegring.

Dersom barnet klager på vondt, bør han eller hun likevel gå på skolen med avtale om å kunne gå hjem igjen dersom det blir verre i løpet av dagen. Gi samtidig læreren beskjed om avtalen.

– Som regel blir ikke barnet dårligere av å gå på skolen. Det er viktig å få barn avgårde på skolen fordi fravær avler fravær, sier Havik.

– Jo lengre en elev er borte, jo vanskeligere blir det å komme tilbake.

**4. Utøv et mildt press**

Ikke vær for ettergivende.

– Du kan imidlertid ikke forvente at foreldre skal presse barnet sitt hvis skolen ikke følger opp. Det gjelder for eksempel hvis et barn blir utsatt for mobbing, opplever mistrivsel eller ikke får den oppfølgingen han eller hun trenger, sier Havik.

Skolen skal sikre at elevene er trygge, at de ikke blir utsatt for mobbing og at de har et godt læringsmiljø. Det gjelder nye regler fra 1. august om elevens rett til et trygt og godt skolemiljø (opplæringsloven kapittel 9 A), som tydeliggjør krav og forventninger til hva skolen skal gjøre når en elev ikke har det trygt og godt. Les [lov om elevene sitt skolemiljø](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#§9a-1).

Dersom du som forelder ikke blir hørt av lærer, må du be om et møte med rektor, påpeker Havik. Om du mener skolen ikke har gjort nok, skal du kontakte Fylkesmannen, råder hun. Andre du kan kontakte er Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) og skolehelsetjenesten, slik som helsesøster.

**5. Ikke gjør det for attraktivt å være hjemme**

– Hvis barnet får sove lenge og bake boller med mor, kan det bli for mye kos i skoletiden, sier Havik.

– Gjør dagen hjemme mest mulig lik en skoledag, slik at det ikke blir for attraktivt å være hjemme. Dere kan kose dere hjemme etter at skoledagen er over.

**6. Ta med barnet til legen**

Dersom barnet ofte klager på vondt i magen eller hodet, bør barnet utredes, men likevel forsøke å gå på skolen i den perioden utredningen pågår, mener Havik.

**7. Oppretthold en normal hverdag**

Dersom barnet blir hjemme, bør han eller hun stå opp til vanlig tid og gjøre seg klar til en ny skoledag, på samme måte som når han eller hun skal på skolen.

Få barnet til å gjøre skolearbeid og følg klassens arbeidsplaner så langt det lar seg gjøre.

**8. Framsnakk skolen**

Trekk fram det barnet liker ved skolen og snakk positivt om skolen, lærere og medelever hjemme.

**9. Ha gode rutiner**

Det er viktig at det samme skjer hver kveld ved leggetid og om morgenen. Barnet bør legge seg til fast tid og få nok søvn.

Hvis barnet bruker mye tid på mobil eller nettbrett når det skal sove, bør du ta det bort.

**10. Ikke føl skyld**

– Det er aldri én persons skyld eller en enkel grunn til at et barn ikke vil gå på skolen. Grunnene til det er oftest sammensatte. Å føle skyld fører ikke til noe positivt for hverken de voksne eller for barnet, sier Havik.

Foreldre til barn som vegrer seg for å gå på skolen må vite at de ikke er alene om å streve, peker hun på.

– De må også vite at tidlig hjelp, et godt skole-hjem-samarbeid og åpenhet om hva som er vanskelig, også når det gjelder forhold hjemme, er viktig for å hjelpe barnet raskest mulig tilbake til skolen.

*Tekst: Ida Gudjonsson*

**Referanser**

Havik, T. (2016). Skolevegring. I Bru E.; Idsøe E. C. & Øverland K. (Red.) (2016). *Psykisk helse i skolen* (1. utg., 93–105). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Havik, T. (2015). *School non-attendance. A study of the role of school factors in school refusal.* Doktoravhandling. Stavanger: Universitetet i Stavanger.

Publisert 11.08.2017