

BACK ² SCHOOL

Tiltaksprogram rettet
mot problematisk
skolefravær



Hvordan hjelpe barn til å komme
til en skole hverdag der
barnet trives, deltar aktivt
og opplever mestring?

Hva er Back2School, og hvordan arbeider vi med skolefravær?

Formålet med Back2School-programmet er å hjelpe barn med problematisk skolefravær tilbake til en regelmessig skolegang, samt å hjelpe barnet til å trives med å gå på skolen.

Konkret arbeider vi med å redusere barnets unngåelsesatferd i forhold til skolen, samt å øke barnets opplevelse av mestring, trivsel og aktive deltagelse i skolen. Samtidig jobbes det med å endre opprettholdende faktorer på skolen og hjemme.



I Back2School fokuserer vi ikke så mye på hva som eventuelt kan være bakenforliggende årsaker til barnets vansker med å komme seg på skolen. Ofte er det vanskelig å identifisere bestemte årsaker til barnets skolefravær og tilgrensende vansker. I forskningen har man heller ikke funnet entydige årsaker til skolefravær. I Back2School er metodene fremoverrettet, og fokus er på hva som kan gjøres her og nå, og i fremtiden, for å hjelpe barnet.

Innhold og praktisk gjennomføring

Back2School-programmet består av 11 møter mellom barnet, foreldrene og B2S-veilederen. I den norske pilotstudien er det lagt til en utvidet skoledel bestående av tre møter mellom skole og B2S-veileder. Innenfor programmet er det også fire møter med foreldre, barn/ungdom og skolen tilstede (eventuelt flere ved behov). Tre måneder etter avsluttet program er det et «vedlikeholdsmøte» (*booster-session*) der barn, foreldre og B2S-veileder møtes igjen for å evaluere aktuell situasjon, løse aktuelle problemer, samt ta opp igjen tema for å legges til rette for videre fremgang. Det holdes også et vedlikeholdsmøte med barn, foreldre og skole etter tre måneder for å følge opp skolens arbeid med trivsel og skolefravær.

I Back2School bruker vi metoder fra kognitiv atferdsterapi (KAT) som er rettet mot de vanskene som hvert enkelt barn/ungdom har, i tillegg vil skolesesjonene fokusere på skolens rolle og hvordan man eventuelt skal endre denne. Innledningsvis kartlegges vanskene knyttet til skolefravær gjennom samtaler og strukturerte spørreskjema, og barn, foreldre og B2S-veileder lager i fellesskap en problembeskrivelse (En felles forståelse) som tydeliggjør hvilke faktorer som er med på å opprettholde barnets skolefravær. På bakgrunn av denne felles forståelsen setter vi sammen opp mål for intervensjonen, planlegger gangen i intervensjonen og velger hvilke tiltak vi kommer til å benytte.

Manualbasert

Back2School består av en manual som inneholder en samling av forskjellige metoder og teknikker som kan anvendes med barn og ungdom som har ulike typer vansker. Valg av metode til det enkelte barn/ungdom er basert på informasjon fra kartlegging og "En felles forståelse". Intervensjonen er dermed individuelt tilpasset behovene som det enkelte barn og familie har, og de utfordringer vi finner på skolen.

Barne- og familiedelen av Back2School retter seg mot tre ulike områder av vansker som kan ligge til grunn for skolefravær, såkalte moduler. De tre områdene er angst, depresjon og barn som viser utfordrende atferd.

Eksempelvis, dersom problembeskrivelsen viser at barnets vansker med å være på skolen primært handler om angstproblematikk så kan familie og terapeut bli enig om at en velger å fokusere på modul for å håndtere angstproblematikk. Likeledes kan modul for depresjon og modul for utfordrende atferd velges som fokus når familie og B2S-veileder er enig om at disse er mest relevant for barnets skolefravær.

De syv første møtene har felles tilnærming til skolefravær og vansker, mens de resterende møtene har fokus som er relevant for det enkelte barns hovedvanske.

Kognitiv atferdsterapi (KAT)

Back2School bygger på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi (KAT). KAT er en metode, som fokuserer på å løse konkrete problemer og lære nye ferdigheter. I KAT samarbeider familien og B2S-veilederen om å identifisere og løse barnets (og familiens) vansker. B2S-veilederen hjelper barnet med å få det bedre gjennom å arbeide med å forandre barnets (og evt foreldrenes) uhensiktsmessige tanker, forestillinger, atferd og følelsesmessige reaksjoner knyttet til dagliglivets utfordringer.

KAT er en evidensbasert metode, som vitenskapelige undersøkelser har vist har god effekt på barn og ungdom med følelses- og adferdsmessige vansker. Tilnærmingen i KAT bygger på en grunnforståelse av at måten vi tenker om de situasjoner vi er i, påvirker hvordan vi har det følelsesmessig, og hvordan vi reagerer atferdsmessig (hva vi gjør) i disse situasjonene.



I Back2School lærer vi barn/ungdom og deres foreldre å identifisere urealistiske og uhensiktsmessige tanker om for eksempel skolen.

Vi lærer dem også metoder for å finne frem til mer realistiske og hjelpsomme tanker.

Barn/ungdom og foreldrene lærer også å lage atferdseksperiment, der formålet er å undersøke og teste ut om deres negative forventninger i forhold til vanskelige situasjoner er korrekte.

Videre utfordres skolen på sin rolle og hvordan denne kan endres for å bidra til bedre oppmøte.

Hvis et barn for eksempel unngår å gå på skolen fordi barnet frykter andres negative vurderinger, lager vi eksperiment der barnet undersøker om disse tankene er realistiske. Vi vil også hjelpe barnet med å gradvis prøve ut det å gå på skolen, og dermed få mulighet for å finne ut om deres negative tanker om hva som kan skje på skolen er korrekte eller ikke.

Samarbeid med barn og foreldre

Viktige elementer i samarbeidet med barn og foreldre gjennom Back2School-programmet er:

1. Å formulere en felles forståelse for skolefraværet
2. Sette opp tydelige mål for kontakten
3. Finne belønning som kan virke motiverende

Videre er sentrale element opplæring i den kognitive modellen, om betydning av skolefravær og forståelse og mestring av egne vansker relevant for skolefravær.

Barn, foreldre og B2S veileder setter sammen opp en «**skolefraværstrapp**»

som er en **plan for å gradvis redusere skolefravær**. Innenfor de ulike modulene fokuseres det på teknikker og metoder som kan hjelpe barn og foreldre å utvikle ferdigheter og mestring for å redusere vansker.

Aktivitetsplanlegging og økt fokus på lystbetonte aktiviteter er eksempel på elementer i modul rettet mot depressive symptomer/plager. Betydning av unngåelse og gradvis eksponering i angstvekkende situasjoner er eksempel på elementer som vektlegges når engstelse er en sentral forklaring på barnets skolefravær.



Foreldrenes viktige rolle

Viktige elementer i samarbeidet med foreldrene er:

1. Fremheve foreldreferdigheter som oppmuntring og ros og belønne positiv atferd hos barnet
2. Hjelp foreldrene å etablere gode rutiner i hverdagen, å hjelpe foreldrene å formulere tydelige og vennlige krav til barnet basert på den felles forståelsen.

Hvis barnet har atferdsvansker, og disse er medvirkende til at barnet ikke går på skolen, arbeider vi med å veilede foreldrene og lærerne i tilnærminger for å møte barnets vansker hjemme og i skolen.



I pilotprosjektet benytter vi samme definisjon på bekymringsfullt skolefravær som ble benyttet i Back2School-prosjektet ved Universitetet i Aarhus, Danmark.

Involvering av skolen

I samarbeidet med skolen er viktige elementer:

1. Kartlegging av skolen og skolens syn på vanskene
2. Hvilken rolle spiller skolen i opprettholdelse av fraværproblemet og hvordan skal man jobbe for å endre den?
3. Involvere skolen i felles forståelse for barnets skolefravær
4. Bli enig om hva skolen sin rolle skal være i arbeidet, å arbeide problemløsnings-orientert sammen for å løse utfordringer på skolen (f.eks. faglig, sosialt, ved mobbing).
5. Formidle kunnskap om barnets vansker relatert til skolen og finne tilnærminger fra de voksne på skolen som vil hjelpe barnet.
6. Fokus på risikofaktorer for tilbakefall og forebygging av at skolefravær øker på nytt.

Definisjon av bekymringsfullt skolefravær

Skolefravær betegnes som bekymringsfullt dersom barnet har 10 % (eller mer) udokumentert fravær i løpet av den siste måneden

Konsekvenser av bekymringsfullt skolefravær

På kort sikt

På kort sikt kan fravær fra skolen føre til at barnet får problemer med å følge faglig utvikling på skolen, og at karakterene blir dårligere. Fravær kan også føre til at barnet mister sosial kontakt med jevnaldrende og de kan få vansker i relasjoner til venner. Bekymringsfullt skolefravær er ofte et tegn på at barnet/ungdommen ikke trives psykologisk og/eller sosialt. Jo lengere tid et barn er fraværende fra skolen, jo vanskeligere blir det å hjelpe barnet i gang med skole igjen.

På lengre sikt

På lengre sikt kan fravær fra skolen føre til at barnet/ungdommen dropper ut av utdanningsforløp etter grunnskolen. Eksempelvis har elever med høyt fravær i 9. klasse større risiko for å ikke ha kommet i gang med et utdanningsforløp ett år etter avslutning av grunnskolen. Barn med høyt fravær kan senere også få vansker med å komme seg ut i arbeid, og de har forhøyet risiko for å utvikle psykiske vansker som angst, depresjon eller antisosial atferd.

