

Skolevægning

*Af psykolog Lisbeth Jørgensen,
Cand. Psych.Aut., specialist og supervisor i psykoterapi*

Sommerferien er slut og nu venter hverdagen igen. Børnene starter op i skole igen og heldigvis glæder langt de fleste sig til at gense kammerater, komme ind i den daglige rutine og lære en hel masse nyt.

Men for en gruppe af børn er tilbagevenden til skole efter ferien langt fra glædelig. De har slet ikke lyst til at komme i skole igen og har direkte modvilje mod at skulle derhen. I min nærmeste omgangskreds har jeg i de seneste uger hørt om børn, som råber, skriger og græder i frustration om morgenen, når de skal afsted og som ikke er til at vriste fra forældrene, når de afleveres. Flere beskriver hvordan lærerne har måttet holde deres barn, mens de går (velvidende at barnet har det helt fint, i det øjeblik mor er gået) mens en enkelt kunne berette, at deres lærer desværre ikke kunne være med på den taktik, fordi hun havde for dårlig ryg til at kunne holde barnet tilbage!



Enten taler vi mere om det eller også vokser problemet med skolevægning i disse år – det er svært at afgøre. Men faktum er i hvert fald, at en lang række børn har det rigtig svært med at komme i skole helt generelt, og at problemet øges efter perioder med fravær, hvad enten det er fordi barnet har holdt ferie, været hjemme med influenza eller blot holdt weekend.

I min praksis får jeg mange henvendelser fra forældre, som lige nu vågner brat op efter en dejlig ferie, hvor de har nydt at være sammen som familie. Det har været relativt problemfrit – eller i det mindste kun med forventelige familieproblematikker, når man går op og ned af hinanden i en længere periode. Hvis barnet inden ferien har været presset af rigeligt med aktiviteter eller var skoletræt, så har det været en fornøjelse at se det blomstre igen i ferien, hvor der ikke er så mange krav.

Men så kom første skoledag... Barnet ville ikke afsted!? Forældrene tænker: *"Det er forståeligt, vi er heller ikke selv vildt glade for at skulle i gang"*. Det fortsætter dog de næste dage med protester over at skulle afsted og gråd ved aflevering. Forældrene bliver fortvivlede. Nogle vælger at give barnet et par sygedage eller kortere dage i skole, mens andre presser på i håb om, at det stille går over. Det er hårdt at være forældre – for de har dårlig samvittighed overfor børnene, som de går fra og føler sig samtidig pressede til at få hverdagen op at køre igen. Deres følelser veksler - der kan være omsorg og medfølelse for barnet: *"det er altså også hårdt at skulle i gang igen, jeg kan godt forstå dig"*, vrede over at barnet er "på tværs": *"Du kan nok forstå, at jeg skal på arbejde, nu skal du altså gå ind i klassen"*. Og frustration og skyldfølelse: *"Hvordan kan jeg forlade mit barn, når det har det så skidt?"*. Konsekvensen af de vekslende følelser er ofte en inkonsekvent - men meget forståelig - tilgang til barnets problem.

Hvad stiller man op over for børn som ikke vil i skole? De fleste børn som kvier sig ved at skulle i skolen lige efter sommerferien vænner sig gradvist til at skulle afsted, når forældrene holder fast i, at det er sådan det er! De finder hurtigt ud af, at det faktisk er belønnende at være i skole, fordi der sker spændende ting og det er dejligt at være sammen med vennerne og lære noget. De skal blot vænne sig til omvæltningen ved ikke længere at holde ferie.

Men for en række af børn varer problemet ved og det kan være rigtig svært at pege på, hvad der kan bidrage til at løse problemet. Definitionen af skolevægning er meget bred – man taler om skolevægning på et kontinuum fra, at barnet over en periode er meget vanskelig at få ud af døren (men det lykkes) til børn, som

er 100% skolevægrende. Der findes ingen enkle forklaringer på skolevægring – gruppen, af børn der ikke kommer afsted, er meget heterogen. Forklaringer skal ofte findes i dårlig trivsel i klassen, mobning, forældre med egne vanskeligheder eller manglende ressourcer til at hjælpe barnet, barnets egen angst, depression eller adfærdsmæssige udfordringer, kognitive vanskeligheder (bare for at nævne nogle stykker) – eller et mix af disse. En del børn lader i øvrigt til at komme fra helt ressourcestærke hjem. Det kan derfor også være meget forskelligt, hvilke indsatser der skal til for at hjælpe dem tilbage til skolegang.

Aktuelt har jeg en del børn i behandling, som lider af skolevægring pga. angst. Forældrene er i vildrede over, hvilke krav de kan stille til barnet og til skolens engagement i forhold at afhjælpe problemet. Ofte synes skolen at problemet er forældrenes håndtering af problematikken, andre gange synes forældrene, at problemet skyldes skolens håndtering af barnet. Det er sjældent så enkelt og de bedste forløb er ofte der, hvor skole og hjem formår at have et konstruktivt samarbejde, hvor der lyttes til begge parter.

Min behandling består i udgangspunktet i at undersøge det specifikke barns grunde til ikke at ville i skole – at forsøge at sætte mig ind i, hvad det er, der er så ubehageligt ved at skulle i skole. Nogle angste børn beskriver, at de er bekymrede for særlige fag, at de er bange for at blive drillet, at de er utrygge, når de er væk fra forældrene eller at særlige lærere gør dem nervøse. Med udgangspunkt i barnets oplevelse prøver vi at undersøge, om der kan være konkrete forhold i skolen, der skal ændres og barnet hjælpes til at finde og se egne ressourcer til at blive i situationen.

Selvom meget er svært, så er der altid noget, som barnet faktisk klarer (godt) og det skal hjælpes til at se på sig selv, som et kompetent væsen. Vi planlægger eksponering ved at kigge på barnets konkrete skoleskema og farver fagene med overstregningstuder efter, hvilke fag der er nemmest, mellemsvære og sværest. Barnet starter med at gå til de letteste timer. I de timer træner barnet at bruge forskellige færdigheder, det har lært i terapien. Det kan f.eks. være at tage dybe vejrtrækninger, tælle de grønne ting i rummet, sige tabeller, finde huskekort med hjælpesætninger osv., når angsten begynder at tage fat.

Barnets favoritstrategier kan skrives på huskekort, som læreren er bekendt med. Mit nyeste favoritrekskab er et gummi-armbånd, som er grønt på den ene side og rødt på det andet (se: <http://mitsignal.dk>). Det kan barnet bruge til at signalere overfor læreren, at det er helt ok, eller at det har brug for hjælp. Det er tit svært for børn at bede om hjælp, så armbåndet kan anvendes som en form for genvej. Når barnet vil signalere, at det har brug for hjælp, vender det armbåndet med den røde side ud, så kan læreren f.eks. hjælpe barnet med at finde sit kort med ideer til strategier, som barnet så kan vælge ud fra. Det fungerer ret godt i praksis.



I efteråret skal jeg supervisere psykologer i Angstklinikken Psykologisk institut, som arbejder i projektet Back2School. I projektet afprøves en række evidensbaserede metoder til at arbejde med skolevægring hos børn, som er fraværende enten pga. ængstelse, tristhed eller adfærdsmæssige udfordringer. Man kan læse mere om projektet her: <http://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/angstklubben/back2school/>.