



Övning: Hur kan jag tala om skolfrånvaro med barnet?

Varför?

Det är viktigt att tala om det. Det är viktigt för barnet att veta att föräldern är orolig, men förstår och stöder. Diskussion och vetskap kan göra det lättare att hitta sätt att lösa situationen.

Hur?

Det är viktigt att prata öppet och rakt om situationen. Du kan berätta att du har märkt förändringar i hur barnet mår och beter sig.

Det är viktigt att lyssna och fokusera på barnets svar. Berätta också att du ska fundera på det du har hört. Barnet förväntar sig nödvändigtvis inte direkta åtgärder, svar eller anvisningar.

- Skapa vardagliga situationer där det är naturligt att prata med barnet. En bra stund är till exempel när ni gör något, sitter i bilen eller äter.
- Berätta vilka observationer du har gjort. Dessa kan till exempel vara trötthet, frånvaro, sensibilisering, koncentrationssvårigheter och problematisk skolfrånvaro.
- Var närvarande och lyssna på barnet. När du ställer en direkt fråga, lyssna på vad barnet svarar.
- Föräldern kan prata om sin oro med en annan vuxen. Ibland är det också lättare för barnet att prata med andra vuxna än föräldrarna.
- Man kan direkt och öppet fråga hur barnet mår och hur det går i skolan. Bli inte modfälld om diskussionen känns svår. Att fråga sänker barnets tröskel för att ta upp problem vid en lämplig tidpunkt. Att fråga hur hen mår är ett tecken på att du bryr dig.
- Du kan uttrycka din oro och förargelse om en sak, men att skuldbelägga, klandra och bli arg försvårar diskussionen. Var medveten om att dina känslor kan höras i vad du säger, synas i hur du beter dig och hur du är.
- En förälder behöver inte ha lösningar. Det räcker att lyssna. Att diskutera situationen kan hjälpa både barnet och föräldern att förstå och underlätta situationen.

Exempel på att inleda en diskussion

- Hur mår du? Hur är det? Har du några bekymmer?
- Är det något som tynger eller stör dig? Vill du berätta mer?
- Jag tycker du verkar trött. Hur mår du? Får du sömn?
- Jag fick ett meddelande om att du varit borta från skolan. Vad är frånvaron relaterad till?
- Ditt betyg och provresultat har sjunkit. Är det något som stör studierna?
- Jag har märkt att du är ganska ensam och inte vill vara med andra på eftermiddagarna eller helgerna. Vill du prata om det?
- Någon annan inledning, vad? Du kan skriva ner dina egna exempel i rutan på följande sida.



Egna idéer på att inleda en diskussion