Når dit barn *ikke* trives - en forældreguide

Alle forældre ønsker, at deres barn har det godt og trives i skolen - fagligt såvel som socialt. Derfor er det normalt, at du som forælder bliver bekymret, hvis du oplever tegn på mistrivsel. Mange forældre kan i perioder opleve at stå alene med bekymringer og tvivl i forhold til barnets adfærd, hvad adfærden kan være udtryk for og hvordan de som forældre skal håndtere det. De kan samtidig have svært ved at gennemskue, hvilke muligheder der er for støtte i skolen og hvordan de får adgang til dialog, sparring og hjælp.

Det har skolebestyrelsen og ledelsen på Ørkildskolen forsøgt at skitsere i nogle faser eller trin. Disse kan man som forældre bruge som rettesnor i forhold til, hvor man starter og hvad, man kan gribe til, hvis man får øje på noget omkring barnets adfærd, man bliver nysgerrig på eller bekymret over. Disse trin vil ofte følge en kronologi og indebærer følgende:

1. **Opdag mistrivsel**

Et langt skoleliv byder på både op- og nedture. Som forældre kan man fx opleve, at ens barn fortæller om at kede sig i skolen, om konflikter eller om at føle sig udenfor. Barnet kan have en "kortere lunte" og nemt bliver vred, virke mere indadvendt og ked af det, have mindre energi og overskud, vise modstand i forhold til at skulle afsted i skole om morgenen, klage over diffuse mavesmerter eller hovedpine.
Det er ikke ualmindelig adfærd og noget I som forældre kan betragte som en del af normale reaktionsmønstre.
Dog er det altid vigtigt at se tiden an og overveje, om der er et mønster i den adfærd, man ser. Har det stået på i en længere periode, ses der udvikling i adfærden, er det bestemte dage, tidspunkter på dagen, i relation til bestemte klassekammerater, eller kan adfærden forstås som reaktion på oplevelser i hjemmet.
Tal med hinanden som forældre og med andre, der er tæt på barnet.

2. **Tal med barnet**

Ser I som forældre et mønster i forhold til en bestemt adfærd, kan I sammen med barnet prøve at finde ud af, hvad der er på spil og hvad barnet selv oplever. Børn er mindre trænede end voksne i at sætte ord på deres oplevelser og følelser. Samtidig kan det være overvældende for dem at skulle fortælle om noget, de måske ikke selv helt ved hvad er eller forstår. Her er det vigtigt, at I som forældre sætter taler med barnet "i fredstid". Et tidspunkt, hvor I har god tid og ro til at sætte tempoet ned, ikke selv er påvirket følelsesmæssigt (fx af pres over at skulle ud af døren).
Som forælder kan man nemt blive ramt af en lyst til at fikse og fjerne barnets ubehag. Forsøg at lytte til barnet uden at dømme og uden at blive anvisende eller handlingsorienteret. Fortæl barnet, hvad du har lagt mærke til, fortæl barnet at du er nysgerrig og gerne vil forstå, hvad barnet oplever og hvad der er på spil for barnet. Tak barnet for at fortælle. Lad være med at

love noget eller lave aftaler. Sig i stedet, at du vil tænke over, hvad barnet har sagt og overveje, hvad der vil være et godt næste skridt.

3. Tal med lærerne eller pædagogerne

Lærerne og pædagogerne er sammen med jeres barn i skolen og ser barnets adfærd i undervisningen, sammen med de andre børn og kender til de sociale dynamikker i klassen, på årgangen, i SFOen, mv. Læreren og pædagogen kan altså også have nogle overvejelser og betragtninger, som kan hjælpe jer som forældre, til at forstå jeres barns adfærd og give jer nogle flere perspektiver og nuancer.
Samarbejdet med de voksne omkring et barn, der udviser tegn på mistrivsel, er afgørende. Det er vigtigt at skabe de bedste forudsætninger for samarbejdet.
Som forældre kan I bruge AULA til at sende en beskrivelse af jeres optagethed og gøre lærerne og pædagogerne opmærksom på jeres bekymring. Og til at anmode om et fysisk møde, hvor I har tid, ro og rum til at tale med hinanden. Husk den gode tone, når I starter dialogen med skolen - selvom det kan være svært, når man er bekymret for sit barn, så er det den bedste vej til et godt samarbejde og går naturligvis begge veje.

4. Gå til lederen

Skolelederen har det daglige ansvar. Hvis I oplever vanskeligheder i samarbejdet med personalet, er det skolelederen eller den pædagogiske leder, I skal have fat i. Skoleledelsen skal involveres, hvis der skal inddrages personale fra skolens eget ressourcecenter (fx trivselspædagoger, AKT lærere, e.l.) eller eksterne samarbejdspartnere (fx fra kommunens PPR afdeling eller skolens fremskudte socialrådgiver). Skolens ledelse har det forkromede overblik og endelige ansvar for at sikre elevernes trivsel, støtte og tryghed.