KFU INDRE ØSTFOLD

Veileder for foreldre

Når barnet ditt opplever utenforskap i barneskolen

Utarbeidet for KFU Indre Østfold

Å oppleve at barnet ditt ikke har det bra på skolen, er noe av det mest krevende du kan stå i som forelder. Denne veilederen er laget for deg som kjenner på uro, usikkerhet – og kanskje ikke vet hva du skal gjøre videre. Målet er å gi en enkel oversikt over hva du kan se etter, hvilke spørsmål du kan stille, og hvilke steg du kan ta for å følge opp barnet ditt på en trygg og tydelig måte.

1. Kjenn igjen tegnene på utenforskap

- Barnet vil ikke på skolen eller gruer seg ofte til skoledagen.
- Barnet har lite sosial kontakt med andre eller blir sjelden invitert med.
- Barnet trekker seg unna, virker slitent eller mister motivasjon for skolearbeid.
- Du merker endringer i søvn, humør, appetitt eller energi.

Utenforskap er ikke alltid synlig. Stol på mageføelsen din – du kjenner barnet ditt best.

2. Skaff deg oversikt

- Skriv ned konkrete hendelser med dato og hva som skjedde.
- Snakk rolig med barnet ditt uten å legge ord i munnen på barnet.
- Samle tidligere e-poster, meldinger og referater fra møter med skolen.
- Forsøk å få oversikt over om situasjonen er ny eller har vart over tid.

God dokumentasjon gjør det lettere å være tydelig i dialogen med skolen.

3. Ta kontakt med skolen tidlig

- Be om møte med kontaktlærer så tidlig som mulig.
- Vær konkret på hva du ser og hva som bekymrer deg.
- Spør hvordan skolen opplever barnets situasjon både faglig og sosialt.
- Be om at både utfordringer og styrker blir beskrevet.

Gode spørsmål kan være: Hvordan opplever dere barnet mitt i klassen? Hvordan fungerer det sosialt? Hvilke tiltak ser dere for dere?

4. Be om konkrete tiltak

- Be om en konkret plan for hva som skal gjøres, av hvem og når.
- Spør hvilke mål tiltakene har og når de skal evalueres.
- Be om at tiltakene skrives ned og følges opp i møte eller referat.
- Etterspør tydelig ansvar og kontaktperson.

Tiltak kan for eksempel være tettere voksenoppfølging, strukturert inkludering i grupper eller sosial støtte i friminutt.

5. Kjenn rettighetene dine

- Barn har rett til et trygt og godt skolemiljø.
- Skolen skal handle når en elev ikke har det trygt og godt.
- Du kan be om en aktivitetsplan dersom skolen må sette inn tiltak.
- Dersom oppfølgingen ikke er god nok, kan saken tas videre til rektor og eventuelt Statsforvalteren.

Det er lov å være tydelig når det gjelder barnets rett til trygghet, trivsel og inkludering.

6. Ikke stå alene

- Snakk med FAU, KFU, helsesykepleier eller andre voksne du har tillit til.
- Be om hjelp til å forberede møter dersom du synes det er krevende.
- Involver PPT eller andre relevante instanser via skolen ved behov.
- Ved sterk belastning eller bekymring for helse, ta kontakt med fastlege.

Å be om hjelp er et tegn på styrke – ikke svakhet.

7. Følg opp og vær tydelig

- Be om oppfølgingsmøter og evaluering av tiltakene.
- Si fra hvis du ikke opplever framgang eller hvis barnet fortsatt strever.
- Oppsummer gjerne møter skriftlig i etterkant, slik at alle har samme forståelse.
- Fortsett å dokumentere utviklingen underveis.

Det du følger opp, blir ofte tatt mer på alvor.

8. Ta vare på barnet – og deg selv

- Gi barnet trygghet, ro og bekreftelse hjemme.
- Unngå å skape skyldfølelse hos barnet.
- Vær åpen for at situasjonen kan ta tid å løse.
- Husk å ivareta egen kapasitet og søk støtte dersom du trenger det.

En krevende skolesituasjon påvirker ofte hele familien. Det er lov å kjenne på det.

Til slutt

Hvis barnet ditt opplever utenforskap, er det viktigste du kan gjøre å ta signalene på alvor og be om hjelp tidlig. Du er barnets viktigste støttespiller, og du har krav på å bli tatt på alvor. Det finnes hjelp – og det finnes en vei videre.

KFU Indre Østfold
Sammen for et inkluderende skolemiljø der alle barn har en plass.