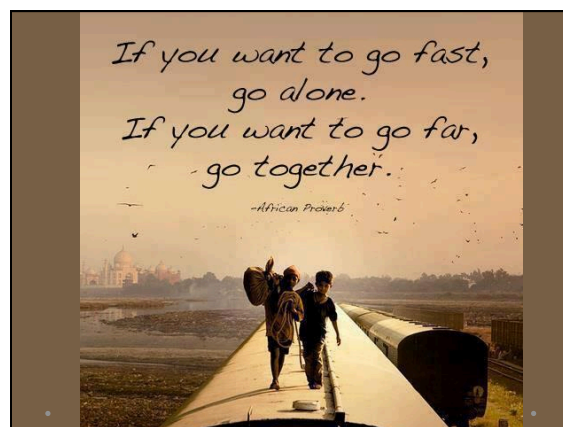


## Konkret arbeid med psykisk helse i skulen

Fagnettverk i psykisk helse, Sogn regionråd  
19. mars 2015

Solrun Samnøy



### Hvem sa at dagene våre skulle være gratis?

At de skulle snurre rundt på lykehjulet i hjertet vårt og hver kveld stoppe på gevinst? Hvem sa det? Hvor hadde vi det fra?

Hvem sa at livet vårt skulle være lett å bygge ferdig? At mursteinene var firkantede ballonger som føk på plass av seg selv? Hvem sa det? Hvor hadde vi det fra?

Der var piller for alt: nerver, vedvarende hoste og anemi. Men hvem sa at snarveiene støtt var kjørbare? At fjellovergangene aldri snødde til? Og at nettopp vi skulle slippe å stå fast i tunnelen? Ja, hvem sa det? Hvor i all verden hadde vi det fra?

Av Kolbein Falkeid

### Kvifor arbeide systematisk og målretta med psykisk helse?

- Vi er meir enn kropp.
- Psykisk helse er ein sentral del av vår eksistens, men er underkommunisert og undervurdert i formelle settingar.
- Taus kunnskap?

### Kva seier opplæringslova?

Føremålet med opplæringa:

«Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne **meistre liva sine** og for å kunne **delta** i arbeid og fellesskap i samfunnet. Dei skal få utfalde skaparglede, engasjement og utforskartrøng.» § 1 – 1

Elevane sitt skolemiljø:

«Alle elevar i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og **psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.**» § 9a-1

«Skolen skal aktivt og **systematisk arbeide** for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør.» § 9a-3

### Forsking om psykisk helse og læring:

- Ved å styrkja det psykososiale miljøet, vil skulane samstundes leggja til rette for betre læring (Durlak, 2011).
- Samanheng mellom elevane sin skuletrivsel og livstilfredsheit og elevane sine skuleprestasjonar (Samdal, 2009).
- Skuletiltak for å styrkja sosial- og emosjonell kompetanse, bidreg både til betre skuleprestasjonar og betre psykisk helse (Weare & Nind, 2011).
- Både hjå «sterke» og «svake» elevar (Merrell & Gueldner).



### Ungdataundersøkinga

1. 63 000 elevar i ungdomsskulen, 15 000 i v.g. skule.
2. Veltilpassa ungdomsgenerasjon.
3. Foreldra er viktige støttespelarar.
4. Svært mange har psykiske vanskar.
5. Stress, «alt er eit slit», uroar seg mykje for ting.

### Psykologisk førstehjelp

- Sjølvhjelpsmateriell laga av Solfrid Raknes
- Barneverisjon og ungdomsversjon

### Hjelpehanda

1. Kva skjer?
2. Kjenner?
3. Raudtankar?
4. Grøntankar?
5. Kva kan eg gjera?
6. Kven kan hjelpe meg?

No veit eg at det er mange andre og som har det vanskeleg, og ikkje berre eg. Me snakkar meir saman om korleis me har det.

**Jente, 7. klasse:**

Eg er blitt betre kjend med dei andre i klassen. Me snakkar meir om slikt me går og tenkjer på.

Og eg er blitt betre kjend med meg sjølv.

**Gut, 8. klasse:**

Eg tenkjer meir på kva som kan liggja bak elevane sine handlingar.  
Eg spør venleg: «kva er det som gjer at du ikkje er kome i gang?», heller enn å gje ordre: «set i gang!»

**Lærer i ungdomsskulen**

**Modulane i lærarkurset**  
**MOTIVASJON OG TRIVSEL**

1. Samanhengen mellom fysisk helse og læring.
2. Kva er følelsar?
3. Sjølvbestemmelsesteorien (SDT), behovet for kompetanse
4. SDT — behovet for autonomi.
5. SDT — behovet for tilhøyr.
6. Om undervisningsopplegget for elevane.

**MOTIVASJON OG TRIVSEL**  
**- fem skuletimar kvart år**

1. Kva er følelsar? Korleis påverkar følelsar læring?
2. Behovet for å høyra til. Om sårbarheit i å kjenna seg utanfor. Om inkludering.
3. Behovet for kompetanse. Om motivasjon, meistring og prestasjonar.
4. Behovet for autonomi. Om å kunne påverka sitt eige liv, og samstundes tilpassa seg eit fellesskap.
5. Kva kan den einskilde elev gjera for å styrka si eiga psykiske helse?

**Grunnleggjande psykologiske behov**

- **Tilhøyr** – å høyra til i eit fellesskap.
- **Sjølvstende** – å kunne påverka sitt eige liv.
- **Kompetanse** – å oppleva at ein meistrar relevante utfordringar (det livet krev).

**Kva i skulevardagen kan stå i vege for at grunnleggjande psykologiske behov vert møtt?**

- Manglande samsvar mellom evne og prestasjonskrav?
- Manglande høve til å påverka sitt eige liv?
- Mangel på gode relasjonar og kjensla av å høyra til?

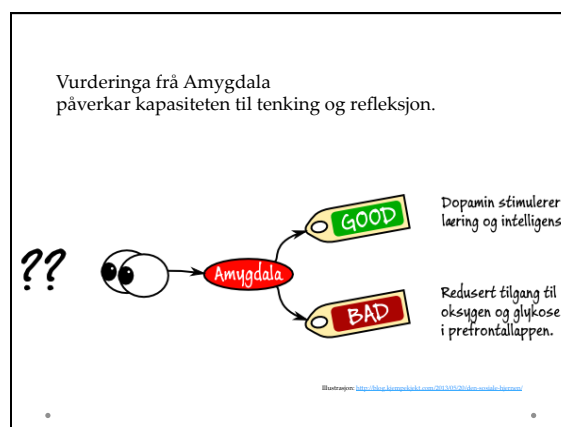
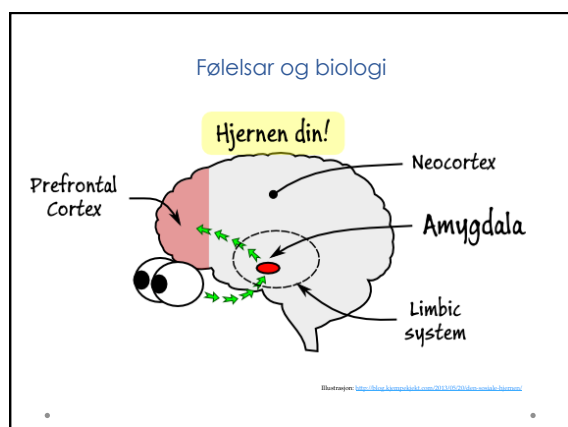
**Følelsar – våre indre kapteinar?**



«La oss ikke glemme at de små følelsene er de store kapteinene i livene våre, og vi adlyder dem uten å innse det.»

**Vincent van Gogh**  
i eit brev til bror sin

18 •



## Følelsane sender viktige signal

Sterke følelsar overstyrer tankane.

Følelsane oppstår alltid av ein grunn!

Trening trengs:

- lytta til følelsane,
- forstår kva ein føler
- skilja kjensler som ER frå kjensler ein YNSKJER å føla.

Ikkje undertrykka følelsar, men bruka dei.

## Anerkjenning

«Anerkjennelse er fundamentet for alle former for sosialt samvær.»

Terje Overland i Bedre skole, nr. 2, 2009.

### Samspelet mellom lærar og elev

*«Det er ein som er så klok at i lag med han skjønar  
eg kor dum eg er.*

*Så er det ein annan som er så klok at i lag med  
han er eg klok eg og.»*

Erling Indereide

•

•25

### Tilbakemeldingar?

Ta gjerne kontakt:

[solrun.samnøy@gmail.com](mailto:solrun.samnøy@gmail.com)

**Lukke til!**

•

•