

ROBUST UNGDOM I ASKIM

4. SKOLEÅR 2019/2020



Anne-Kristin Imenes, prosjektleder

Askim ungdomsskole

Innholds- FORTEGNELSE

MÅLOPPNÅELSE1

Målsettinger1

Utfordringer1

Status2

Aktivitetsplan høst 2019 og vår 2020.....5

GJENNOMFØRING - HØST 2019.....6

EVALUERING - VÅR 20207

Spørreundersøkelse 9. Trinn7

Spørreundersøkelse 10. trinn9

Intervju med lærerne 9. trinn11

RESULTATER OG LÆRINGSPUNKTER.....13

Oppsummering spørreundersøkelser..... 13

Læringspunkter fra evalueringen..... 14

Bidrag til det systematiske folkehelsearbeidet 15

VEDLEGG16

MÅLOPPNÅELSE

MÅLSETTINGER

Dette fjerde skoleåret var målet at alle trinn skulle få undervisning i løpet av året. Slik ble det ikke på grunn av pandemi; bare 9. og 10 trinn fikk full undervisning.

	2016- 2017	2017- 2018	2018- 2019	2019- 2020
8. klasse	Gr. 8.1	Gr. 8.2	Gr. 8.3	Gr. 8.4
9. klasse		Gr. 9.1	Gr. 9.2	Gr. 9.3
10. klasse			Gr. 10.1	Gr. 10.2

Gjennomført undervisning

Noe gjennomført: 2 av 7 samlinger

Ikke gjennomført undervisning

Vi hadde en rekke målsettinger. Følgende ble oppnådd:

- ✓ Undervise 9. Trinn høsten 2019: 7 samlinger
- ✓ Undervise 10. Trinn høsten 2019: 6 samlinger
- ✓ Avholde foreldremøte for 9. Trinn i mars
- ✓ Utvikle egen samling med avslapningsøvelser i gymsalen for hvert trinn.
- ✓ Samkjøre kjøreplanene for alle trinn til et helhetlig undervisningsopplegg.
- ✓ Utvikle mål for lærere for alle samlinger
- ✓ Spørreundersøkelser og evalueringsarbeid
- ✓ Lage nettside i samarbeid med Indre Østfold kommune
- ✓ Gjøre undervisningsopplegget klart for å dele på nett
- ✓ Produsere lærerveiledninger
- ✓ Utvikle grafisk profil
- ✓ Implementeringsplan

UTFORDRINGER

På grunn av Covid-19 pandemien var det en del vi ikke fikk gjort. For eksempel:

- ☐ Undervise 8. trinn våren 2020: 5 samlinger utgikk (vi rakk to samlinger)
- ☐ Avholde foreldremøte for 8. Trinn i juni 2020
- ☐ Rekruttere ressurselever til elevmedvirkning

- ☐ Lage 15 min film om prosjektet
- ☐ Lære opp nye undervisere
- ☐ Tilby observasjonsdager til andre skoler i kommunen
- ☐ Gjennomføre introduksjonskurs

STATUS

Hva vi gjorde i stedet

Pandemien ga nye utfordringer og muligheter. Våren 2020 handlet om å ferdigstille undervisningsmateriellet og utvikle det som manglet. Mens skolene var stengt i perioden mars-juni, gjorde vi en del nye ting, som ikke var del av opprinnelig målsetting:

- ✓ Filmet 16 foredrag
- ✓ Tok illustrasjonsbilder med elever, med samtykke fra foresatte
- ✓ Utviklet nye samlinger for 10. Trinn om "Tristhet" og «Engstelse»
- ✓ Utviklet nettside, Facebook side og Instagram
- ✓ Skrev mer og lagde flere hefter
- ✓ Oppdaterte alle presentasjonene med egne bilder og egen logo
- ✓ Planla ny film om avtalt slåssing

Prosjektmedarbeider

Prosjektmedarbeider Karoline Forum Skaara har vært ansatt i 40 % engasjement i ett år. Hennes oppgaver handlet om å undervise i gymsal, lese korrektur, bearbeide presentasjoner, finne bilder, undersøke rettigheter og innhente samtykker.

Gymsalundervisning

Vi erfarte at elevene trengte mer innføring i hvileøvelser, pust, og nærværstrening. Å slappe av er vanskelig for mange elever. Vår prosjektmedarbeider Karoline Forum Skaara hadde relevant utdannelse innen området. Hun utviklet gymsalundervisningen for 8., 9. og 10. trinn høsten 2019/våren 2020. Hun gjennomførte også undervisningen med alle klassene. Hver klasse fikk 30 minutter, hele trinnet på samme dag. Etterpå fulgte øvelser i klasserommet, ledet av lærer. Både elevene og lærerne responderte svært positivt. Våre evalueringer viser at litt kunnskap og øvelse hjelper. Jo mer elevene trener, jo mer setter de pris på hvileøvelsen.



Grafisk profil og logo

Dalsgren designbyrå i Askim utviklet en grafisk profil, en logo og en fargepalett. Hvert trinn fikk sin farge: 8. trinn – blå, 9. trinn – rød, og 10. trinn – grønn. Hovedfargen er lilla. Det ble også laget power point maler for hvert trinn, flyers og wordmaler med logo.



Seks hefter

Hvert trinn har fått et hefte med syv samlingsbeskrivelser. I tillegg har vi laget et lekehefte, en lærerveiledning og et temakveldhefte. Dalsgrens designbyrå står for oppsett og trykking av heftene. Det er bestilt tilhørende gavesker, slik at vi enkelt kan dele ut ferdige sett.



Nettsidene

Vi brukte sommeren til å gjøre klar nettsidene. Målet var at nettsiden skulle være klar til bruk ved skolestart høsten 2020. Kommunen har kjøpt domenet www.robustungdom.no og linket det til kommunens egne sider Indre Østfold kommune. Der ligger alt materiellet. Kommunens kommunikasjonsrådgiver, Kirsti Nebbenes, la ned et stort arbeid i utviklingen av nettsidene, i samarbeid med prosjektleder Anne-Kristin Imenes og Dalsgren designbyrå.

Illustrasjonsbilder og bildebank

Klasse 10 B sa ja til å stille opp for illustrasjonsfotografering med fotograf Jonas Ingstad fra Askim. Bildene illustrerer ulike temaer, følelser, sosiale situasjoner og læringsaktiviteter. Det resulterte i en bildebank på 100 bilder. Vi bruker egne bilder i størst mulig grad, fremfor andre bildetjenester, for å skape mest mulig gjenkjennelse.



Filming av foredrag

På grunn av pandemi ble foredragene erstattet med filmer. Prosjektleder Anne-Kristin Imenes og fotograf Jonas Ingstad brukte tre dager i juni på å lage 16 filmer. Disse ligger på nettsiden.



Styring

Det ble avholdt to styringsgruppemøter: 20. september og 11. februar

Styringsgruppen i skoleåret 2019/2020 bestod av:

Synnøve Rambek/kommunaldirektør Oppvekst, Gunvor Halstvedt/enhetsleder Familiesentral, Bodhild Lang/seksjonsleder Livsmestring, Nicolai Aas/assisterende seksjonsleder skole, Anne-Kristin Imenes /prosjektleder/psykolog og Cathrine Løes Sørby/prosjektkoordinator

Elevressursgruppe 10. trinn:

10A: Abbas 10a, Varvara 10b, Emma 10c, Caroline 10d, Dina 10e, Ben 10f, Madiya 10g, Cassandra 10h

Elevressursgruppe 9. trinn:

Amir 9e, Sondre 9a, Linnea 9c, Andrea 9F, Celine 9G, Sebastian 9 D, Alland 9 B

AKTIVITETSPLAN HØST 2019 OG VÅR 2020

2019 HØST	Undv 9. trinn	Undv 10. trinn	Undv 8.trinn	Elev gruppe	Prosjekt- Gruppe 9. og 10.	Styrings gruppe	Kurs lærere
AUG	<u>TO 22/8</u> <u>8.30/10.50</u>						<u>TO 22/8</u> <u>kl 13.30</u> <u>kl 14.30</u>
SEP	<u>MAN 9/9</u> <u>8.30/10.50</u> Gymsal <u>FRE 27/9</u> <u>8.30/10.50</u>	<u>TI 3/9</u> <u>8.30/10.50</u> <u>Ons 25/9</u> <u>8.30/10.50</u> Gymsal		10. trinn 27/09 kl 09.35	Prosjekt- Møte MA 3/9 kl 13.30 HELSE- MØTE MA 9/9 kl 10.00	FRE 20/9 kl 12.00- 13.30	<u>TI 3/9</u> <u>14.00</u> <u>14.30</u>
OKT	<u>TI 22/10</u> <u>8.30/10.50</u>	<u>TI 08/10</u> <u>8.30/10.50</u>		9. trinn 08/10 kl 09.35			<u>TI 3/9</u> <u>14.00</u>
NOV	<u>ONS 13/11</u> <u>8.30/10.50</u>	<u>FRE 8/11</u> <u>8.30/10.50</u> <u>TOR 28/11</u> <u>8.30/10.50</u>		10. trinn 28/11	TO 28/11 kl 13.30		
DES	<u>TI 3/12</u> <u>8.30/10.50</u>	<u>MAN 16/12</u> <u>8.30/10.50</u>					
JAN							
FEB			ONS 12/2 09.35/ 10.50			11/2 Møte	11/2 Kurs
MARS	03/03 Temakveld		TI 3/3 09.35/ 10.50				03/03 Evaluering med 9. trinns lærere
APRIL MAI JUNI	COVID-19 PANDEMI gjorde at 8. trinn bare fikk to samlinger, og fem samlinger og en temakveld ble avlyst. Dette gjorde vi i stedet: • Utvikle foredrag som ikke var ferdige og lese korrektur • Filme alle foredragene • Opprette nettsiden www.robustungdom.no • Designe materialet for trykking og publisering • Ferdigstille alle presentasjoner i ny mal med logo • Ta illustrasjonsbilder på skolen • Planlegge film om avtalt slåssing- beefing						

GJENNOMFØRING - HØST 2019

9. TRINN - GJENNOMFØRING

Utfordringer

Dette var andre gang vi gjennomførte undervisning for 9.trinn. Trinnet hadde dessverre ikke fått undervisning på 8. Trinn, og det var merkbart. Elevene manglet forkunnskaper som tidligere 9. Trinn hadde hatt. Vi valgte derfor å la dette kullet få en kombinasjon av de viktigste samlingene fra 8. og 9. Trinn, slik at de fikk det viktigste fra to år. Temaene som ble hentet fra 8. Trinn var Miljø, Den tredelte hjernen, Tanker og Følelser.

2 nye samlinger

Vi la til et helt nytt tema, "Fremtid og Drømmer". Vi la også til en ny samling i gymsalen, hvor elevene fikk opplæring i mindfulness, pusteteknikker og nærvær. Dette ble vellykket. Karoline Forum Skaara har utviklet samlingen, og gjennomførte den med alle 9. klasser. Elevene i 9. klasse fikk til sammen syv samlinger i løpet av høst og vinter.

Temakveld om «Ungdomshjernen»

Vi avsluttet med en obligatorisk kveld med tema "Ungdomshjernen", sammen med foresatte, elever og lærere. Oppmøtet var godt. Flere lærere brukte med hell elever som hjelpere i gjennomføringen av gruppeoppgavene i klasserommet.

10. TRINN - GJENNOMFØRING

Vi gjennomførte undervisning for 10. Trinn for andre gang og utvidet med flere samlinger i tråd med planen for prosjektet. Trinnet fikk seks samlinger totalt, mot fire året før.

Ny gymsalsamling høsten 2019

I gymsalen fikk elevene opplæring i visualisering, pust og mentalt nærvær. Elevene ga uttrykk for at de likte dette. Karoline Forum Skaara har utviklet samlingen, og gjennomførte den med alle 10. klasser.

Ny samling om tristhet høsten 2019

Vi la til et nytt tema, "tristhet". Dette var elevenes ønske. Ressurselevne ønsket også å lære mer om depresjon, da de kjente flere som slet med dette. Temaet ble koblet opp mot selvmordstanker, for å bidra til å normalisere selvmordstanker som vanlige. Elevene ble også fortalt hvordan de kan være en god venn for en som strever, og hvorfor det er viktig å spørre rett ut om "hvordan har du det?", og om selvmordstanker.

Ny samling om engstelse utviklet våren 2020

Elevene ønsket å lære mer om frykt og engstelse. Uten dette temaet var det noe som manglet, da det ikke er uvanlig å streve med angst. Med denne samlingen ønsket vi å normalisere engstelse, og gi noe kunnskap om angst og angstdemping. Samtidig valgte vi å koble engstelse opp mot et dagsaktuelt tema: fryktkultur, «snitching» og frykt for represalier. En aktuell kronikk fra en politimann danner utgangspunkt for samtaler i klassen om frykt og engstelse. Samtalen foregår i en stor ring, etter en metodebeskrivelse utarbeidet fra Forandringsfabrikken.

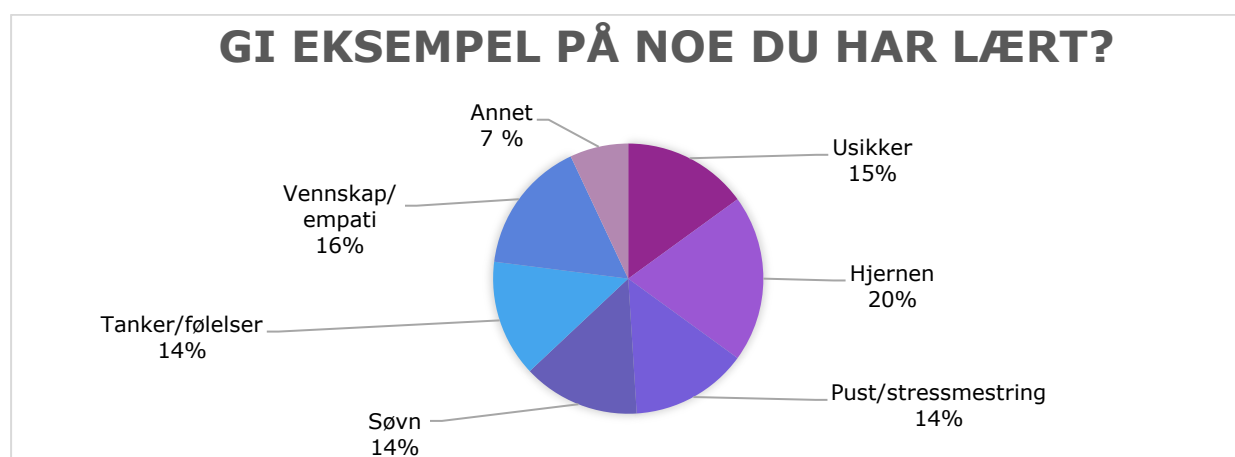
EVALUERING - VÅR 2020

SPØRREUNDERSØKELSE 9. TRINN

Det ble samlet inn 156 spørreskjemaer på 9. trinn rett før jul. Resultatene ble analysert våren 2020. Gjennomsnittlig poengsum for klassene var 8,5 poeng av 15 mulige, noe som indikerer at flertallet av elevene har opplevd **over middels** utbytte av prosjektet.

GI ET EKSEMPEL PÅ NOE DU HAR LÆRT

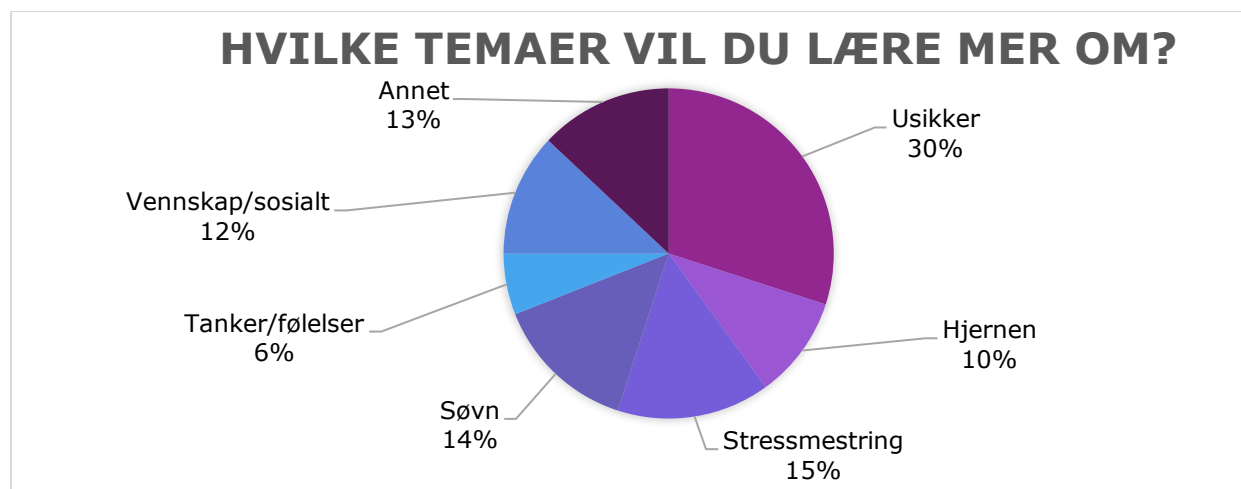
På spørsmål 3 ble elevene spurt om å gi et eksempel på noe de hadde lært. De fleste elevene kom med ett eksempel her, men noen kom også med flere. Elevenes svar ble først grovsortert etter syv temaer; (1) usikker, (2) hjernen, (3) pust/stressmestring, (4) søvn, (5) tanker/følelser, (6) vennskap/empati, (7) annet, og deretter grafisk fremstilt i et sektordiagram:



HVILKE TEMAER VIL DU LÆRE MER OM?

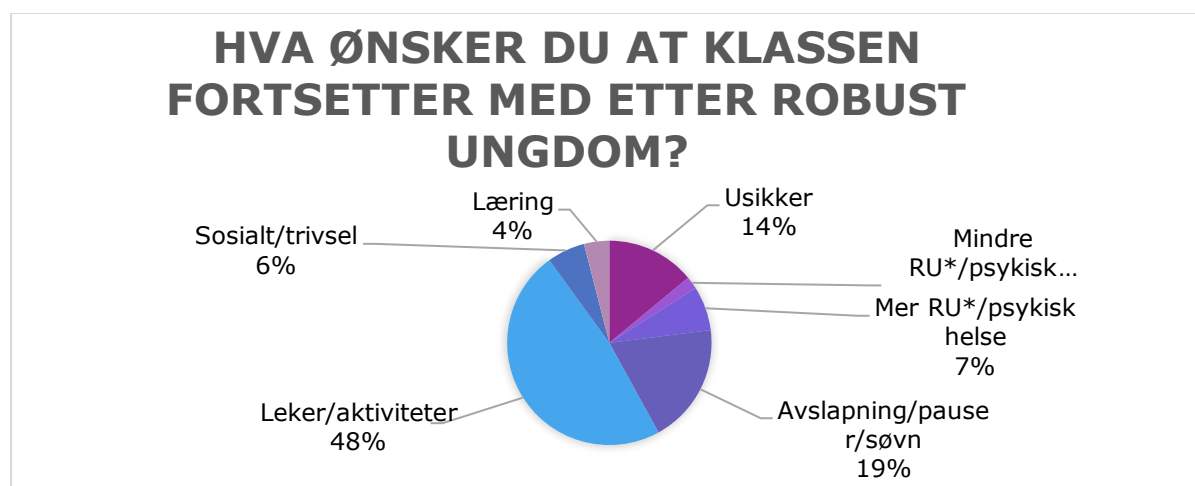
På spørsmål 5 "hvilke temaer vil du lære mer om?" var det mange elever som kom med flere ønsker og forslag. Flertallet av elevene skrev likevel at de var usikre på hva de ønsket å lære mer om. Svarene ble grovsortert i følgende syv temaer; (1) usikker, (2) hjernen, (3) stressmestring, (4) søvn, (5)

tanker/følelser, (6) vennskap/sosialt, og (7) annet. En grafisk fremstilling av resultatet ser slik ut:



HVA ØNSKER DU AT KLASSEN FORTSETTER MED ETTER ROBUST UNGDOM?

På spørsmål 6 "hva ønsker du at klassen fortsetter med etter Robust Ungdom?" skrev nesten halvparten av elevene at de ønsket å fortsette med lek og aktiviteter. Det var også en stor andel av elevene som ønsket å fortsette med pauser og avslapningsøvelser i timene som power-nap og mindfulness. En andel av elevene kom ikke med noen forslag eller svar her. Elevens svar ble grovsortert i de syv kategoriene: (1) usikker, (2) mindre Robust Ungdom/psykisk helse, (3) mer Robust Ungdom/psykisk helse, (4) avslapning/pauser/søvn, (5) leker/aktiviteter, (6) sosialt/trivsel, og (7) læring.



* RU = Robust Ungdom

TIPS TIL FORBEDRINGER

På spørsmål 7 kunne elevene komme med forslag til forbedringer. De aller fleste (112 stykker) hadde ingen forslag til forbedringer, mens to elever skrev at de ikke ønsket å fortsette med prosjektet. De resterende konkrete forslagene som kom inn ble registrert i listen under:

Tips til forbedringer - direkte sitat fra elevene på 9. trinn

- "Veldig kjedelig når presentasjonen varer lenge"
- "Jeg synes det ble litt for mange ganger"
- "Noen oppgaver var litt rare å svare på med folk man ikke er så gode venner med. Litt mindre av disse"
- "Ikke la resten av klasse prate for mye før vi starter, for eksempel med leker"
- "Ikke la lærerne snakke så mye før vi starter"
- "Ikke snakke dårlig til andre"
- "Alle er med å bidrar og er sosiale"
- "Snakke mer om sykdommer"
- "Snakke med en du stoler på"
- "Prosjektleder gjør det egentlig ganske bra"
- "Prosjektleder underviser flott"
- "Synes alt er ganske bra med programmet"
- "Mer robust ungdom" (3 stk svarte dette)
- "Mer leker" (17 stk svarte dette)
- "At vi leker litt mer i de timene vi ikke hadde det"
- "Flere øvelser"
- "Ha leker som ungdommer er interesserte i" (2 stk svarte dette)

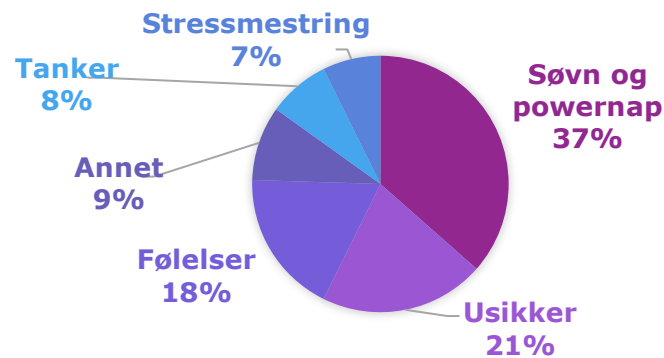
SPØRREUNDERSØKELSE 10. TRINN

Det ble gitt ut spørreskjema til alle 10. trinnselevene dagen etter siste samling før jul 2019. Vi fikk inn 176 skjemaer fra 8 klasser. Gjennomsnittlig poengsum for klassene var 9 poeng av 15 mulige. Variasjonen mellom klassene var fra 8,4 til 9,7. Gjennomsnittet indikerer at flertallet av elevene har opplevd **over middels** utbytte av prosjektet.

GI ET EKSEMPEL PÅ NOE DU HAR LÆRT?

Mange elever på 10. trinn oppga flere ting de hadde lært. De skriftlige svarene ble grovsortert i seks kategorier:

GI EKSEMPEL PÅ NOE DU HAR LÆRT?

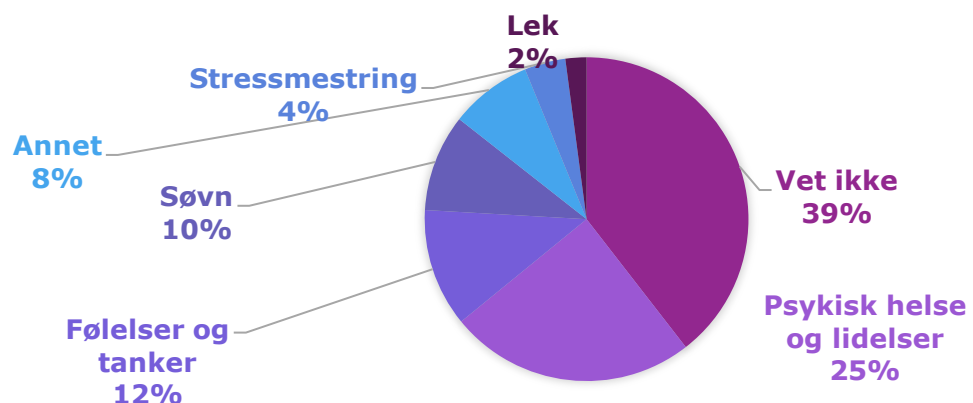


HVILKE TEMAER VIL DU LÆRE MER OM?

Mange elever oppga flere ting de ønsket å lære mer om. De skriftlige svarene ble grovsortert etter syv kategorier:

Svarene kan vises grafisk på denne måten:

HVILKE TEMAER VIL DU LÆRE MER OM?



HVA ØNSKER DU AT KLASSEN FORTSETTER MED ETTER AT ROBUST UNGDOM ER FERDIG?

Mange elever oppga flere ting de ønsket at klassen skulle fortsette med etter endt prosjektperiode. Elevenes svar ble grovsortert i seks kategorier, og særlig én kategori pekte seg ut: Halvparten av elevene (93) ønsket at klassen skulle fortsette med lek.

Svarene kan vises grafisk på denne måten:



HAR DU TIPS TIL FORBEDRINGER?

Flere elever (47) hadde tips til forbedringer. Disse kan oppsummeres slik:

- flere filmeksempler
- mer lek
- lengre foredrag
- mer elevaktivitet
- mindre skriving
- mer snakke mer sammen

INTERVJU MED LÆRERNE PÅ 9. TRINN VÅR 2020

Alle syv kontaktlærerne ble intervjuet i 15 minutter om deres opplevelse, etter endt gjennomføring, i januar 2020. Det ble gjort lydopptak, og samtalene ble skrevet ned. Innholdet ble ryddet i kategorier. Det kom mange viktige innspill.

Nytteverdi

Lærerne ga uttrykk for at Robust Ungdom er et bra opplegg. En lærer sa: «Selve opplegget og temaene som blir tatt opp, jeg synes det er kjempebra, og elevene får masse ut av det. Så jeg har ingenting å si på innholdet. Det er ikke for mye, for jeg velger det som passer klassen best.»

Fungerte metodene i 9. klasse?

Hovedinntrykket er at de fleste elevene fortsatt liker og trenger lekpregede øvelser. Men lærerne opplever at metodene fungerer ulikt i ulike klasser. Klassene er forskjellige. Det handler om sammensetningen av elever og hvor trygt miljøet er. En lærer sier: «Jeg har stått og kjent på at noe har gått helt på tryne i en klasse, og lurt på hvordan i all verden jeg skal komme i i land med

dette her, på en måte, samtidig som jeg har opplevd det samme veldig fint i andre klasser.»

Lærerne opplever at metodene fungerer ulikt i ulike klasser. Klassene er forskjellige.

Fungerer forelesningene?

Lærerne var enige om at engasjert formidling og et bra «opptrekk» er viktig. Det gjør elevene inspirerte og letter prosessene i klasserommene etterpå. Det hjelper at fagpersonen kommer utenfra. En lærer sa: «Vi trenger jo et eieforhold, men det er litt deilig at noe kommer utenfra innimellom. At det er et opplegg vi kjører».

Planlegging

Flere lærere mente at samlingene kom for tett på hverandre når de var annenhver uke. De ønsket at samlingene ble mer spredt ut over året for å få bedre utbytte. En lærer pekte på muligheten for bedre integrering med andre fag dersom året planlegges under ett: «Nå kjenner vi opplegget, og da kan vi spille opp til tema i forkant og kanskje bruke det mer i en periode. Er det begreper eller noe faglig som vi kan knytte opp til dette i andre fag». En annen sa: «Det er viktig å kunne planlegge, så temaene kan henge sammen med andre ting vi gjør.»

«Nå kjenner vi opplegget, og da kan vi spille opp til tema i forkant og kanskje bruke det mer i en periode.

Flere nevnte at det var viktig å unngå å ramme språkfag og fag med få timer. En annen lærer nevnte at belastningen på kontaktlærer kan bli for stor. Det er til hjelp om ansvaret kan spres mellom flere som kjenner klassen godt, og om opplegget kan deles opp og legges til forskjellige timer.

Forberedelse

Forberedelse ble trukket frem av alle lærerne som svært viktig: «Om det skal fungere godt må vi bruke møtetiden på å gå bang-bang igjennom det som skal skje en uke før. Det er viktig med gjennomgang». En fortalte at de byttet på å ta ansvar for planleggingen: «Vi fordelte ansvar, for å forberede seg på temaene og legge det frem for de andre, og da er det ulikt hvor godt man setter seg inn i det. Men det fungerte fint. Da er det lettere å få alle med på laget.»

Fleksibilitet

Flere lærere trakk frem at det er viktig å ha friheten til å tilpasse opplegget til klassene. En sier: «I starten... noen følger til punkt og prikke... det står minutter på alt... men nå tar jeg det som funker». Lærerne sier de er blitt tryggere og tilpasser mer. «Det er ikke så veldig press på å komme igjennom absolutt alt, hvis det er noe annet som treffer klassen bra, så fortsetter man litt mer med det, og så leker den tiden som er satt opp.»

Gymsalsamlingene

Gymsalsamlingene er nye. Disse ble godt mottatt av lærerne. Som en sa: «Jeg likte godt den bolken i gymsalen om mindfulness. Den tror jeg elevene likte selv også, de fikk roet ned og fikk et annet forhold til den bolken (hvileøvelsen) ved å gjøre de tingene i gymsalen. Den seansen likte jeg godt».

«Det med elevmedvirkning er veldig bra. Sterke ressurselever kan skape økt elevautoritet».

Elevmedvirkning

Noen lærere så et potensiale i å involvere elevene enda mer ved å gi dem oppgaver. En lærer sa: «Noen ganger har jeg bedt ressurseleven om å styre leken, hun vil gjerne stå frem og da får hun den anledningen. Det har fungert utmerket». En annen sa: «Det med elevmedvirkning er veldig bra. Sterke ressurselever kan skape økt elevautoritet». Elevmedvirkning kan være et redskap for å jobbe med motstand, som en lærer sa: «Det ville jeg gjort mer av, spesielt i de klassene jeg har strevd, jeg skulle alliert meg med dem som saboterer, og fått dem til å styre det, for det tror jeg de ville klart fint».

RESULTATER OG LÆRINGSPUNKTER

Skolen rapporterer fortsatt om at prosjektet bidrar til større trivsel, bedre klassemiljøer og bedre læringsresultater. Elevene synes undervisningen er morsom og interessant – og viktig. De etterspør undervisningen.

I dette fjerde året har vi utviklet det som manglet, og forbedret det som var. Vi har nå et opplegg for alle tre trinn. Evalueringsarbeidet underveis har vært svært viktig. Det har gitt mulighet for å justere kursen raskt om noe ikke fungerer så bra.

OPPSUMMERING SPØRREUNDERSØKELSER

Dessverre fikk vi ikke gjennomført fokusgruppe-intervjuer med elever dette skoleåret, slik planen var. Men vi hadde en gruppe med ressurselever både på 9. og 10. trinn høsten 2019, og vi fikk gjennomført spørreundersøkelser.

Resultater for 9. trinn

Resultatet fra spørreundersøkelsen indikerer at flertallet av elevene har opplevd over middels utbytte av prosjektet. Når det gjelder læringsutbytte trekker elevene frem temaer som "vennskap/empati", "hjernen", "pust/stressmestring i gymsalen", "tanker/følelser" og "søvn" som spesielt lærerike. På spørsmålet om hvilke temaer elevene ønsker å lære mer om svarer flesteparten at de er usikre. "Stressmestring" og "søvn" er likevel de to temaene som flest ønsker mer kunnskap om.

Lek skiller seg tydelig ut når elevene får spørsmål om hva de ønsker at klassen skal fortsette med etter at prosjektet er ferdig. Hele 48% ønsker å fortsette med lek og liknende aktiviteter i undervisningen. I tillegg ønsker mange også å fortsette med avslapningsøvelser som power-nap og mindfulness.

Resultater for 10. trinn

Resultatet viser blant annet at flertallet av elevene finner prosjektet som over middels nyttig for subjektiv opplevelse av trivsel, læring og trygghet på medelever. Når det gjelder læringsutbyttet rapporterer flest elever at de har lært om temaene "søvn og powernap" og "følelser", men her rapporterer også en stor andel at de ikke vet. Temaer som "tanker" og "stressmestring" trekkes også frem. På spørsmålet om hvilke temaer elevene ønsker å lære mer om svarer flest at de ikke vet. Dernext følger "psykisk helse og lidelser", "følelser og tanker", og "søvn". En mindre andel ønsker også å lære om "stressmestring" og "lek". Det som peker seg tydelig ut er at en stor majoritet av elevene (halvparten) ønsker at klassen skal fortsette med "lek" i undervisningen etter at prosjektet er faset ut. Videre er det en andel av elevene som ikke har noen formening om dette, mens de resterende elevene ønsker at klassen fortsetter med "hvile og powernap", temaer knyttet til "psykisk helse" og aktiviteter som fremmer "trivsel og klassemiljø". Noen elever kom også med tips til forbedringer, disse ble listet opp.

LÆRINGSPUNKTER FRA EVALUERINGEN

Vi lærte at undervisningen ikke bør forseres

9. og 10. hadde mistet noe undervisning året før (på grunn av sykdom). Dette måtte prosjektleder ta hensyn til undervisningen. Det var merkbart at elevene trengte tydeligere innføring og mer repetisjon av noen emner. Vi lærte at undervisningen har en innebygd progresjon som bør følges. Rekkefølgen er viktig. Det betyr at elevene vil få mindre utbytte om de starter rett på 9.trinns undervisningen uten å ha vært igjennom samlingene som hører til 8. trinns undervisningen først.

Vi lærte at ekstra undervisning i pust var lurt

Evalueringer har vist at pusteøvelsen er utfordrende for en del elever. De forstår ikke uten videre hensikten med å øve på å puste rolig eller å øve muskelavslapning. Alle lærerne har heller ikke forutsetning for å gi elevene en god innføring. Vi valgte derfor å lage undervisningssamlinger i gymsal denne høsten. Dette syns både elever og lærere var nyttig.

Vi lærte at samlingene bør spres ut over året

Samtlige lærere opplevde at samlingene kom for tett, og ønsket at fremtidige samlinger ble spredd mest mulig ut over året. Slik vil det bli mulig å planlegge bedre og integrere med øvrig undervisning.

Vi lærte at fleksibilitet er viktig

Klassene er forskjellige, og lærerne trenger frihet til å tilpasse undervisningen. Trygghet er også en faktor: En forberedt lærer som er trygg på opplegget sjonglerer elementene lettere enn en som er utrygg.

Vi lærte at 10. trinn trenger informasjon om selvmordsforebygging

Elevene ga uttrykk for at de ønsket informasjon om tristhet, depresjon, selvmordstanker, angst, frykt og engstelse. De kjente flere som slet med tunge tanker og angst. Rett etter at elevene hadde fått undervisning om tristhet og selvmordstanker, tok en person i Askim livet sitt. Vi fikk bekreftet at det er viktig og nyttig å undervise om temaet i skolen. Taushet hjelper ingen, og vi trenger å lære hvordan vi kan snakke om selvmord.

Vi lærte at ressurselevene er en ressurs som kan brukes mer

Det er et stort potensiale i å involvere elevene enda mer ved å gi dem oppgaver. Elevene kan være lekeledere, ta ansvar for deler av opplegget og være hjelpere på temakvelden. Det krever at elevene får opplæring og støtte av sin kontaktlærer. En lærer bør ha ansvar for å samle ressurselevene på tvers av klasser.

BIDRAG TIL DET SYSTEMATISKE FOLKEHELSEARBEIDET

Fra 2020 fikk vi fem nye tverrfaglige temaer i skolen. Folkehelse og livsmestring er et slikt tema, sammen med demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling. De er ikke egne fag, men skal bakes inn der det er naturlig.

Robust Ungdom er en hjelp til systematisk undervisning i folkehelse og livsmestring for 8., 9. og 10. trinn. Undervisningen er utviklet i samarbeid med elever og lærere over fire år ved Askim ungdomsskole.

Målet med Robust Ungdom er at elevene skal lære hvordan de kan skape god psykisk helse for seg selv og andre. Det skjer gjennom å styrke fire kjernekompetanser: elevenes handlingskompetanse, sosiale og emosjonelle kompetanse, psykisk helsefremmende kompetanse og stresshåndtering. Vi har valgt å gi stresshåndtering egne samlinger og fast plass i hver samling. Vi har erfart at pust, hvile og nærvær er ferdigheter som krever øvelse, og som blir mer verdsatt jo mer elevene øver.

Læring til andre kommuner

Vi har lært at undervisning i livsmestring kan gi gevinster for hele skolen og alle elevene, i form av større trivsel, bedre klassemiljøer og bedre læringsresultater.

Hvordan lykkes med slik undervisning i ungdomsskolen? Vår erfaring er at visse faktorer er særlig viktige:

- 1) den lekne tilnærmingen til sosial og emosjonell ferdighetstrening
- 2) fokus på søvn, pust og hvileøvelser
- 3) elevmedvirkning
- 4) rektors tydelige ledelse
- 5) ekstern prosjektleder som bidrar med kommunal forankring og støtte
- 6) systematisk gjennomføring
- 7) lærere som prosessledere
- 8) foredrag fra ekstern fagperson som øker hele skolens psykisk helsefremmende kompetanse
- 9) trygghet, planlegging, modellering og øvelse: Når lærerne og elevene blir trygge på opplegget, får øvelse og eierskap, og flere involveres i planleggingen, øker sjansene for integrering på tvers av fag

VEDLEGG

Samtykke til illustrasjonsbilder:

Samtykke til å ta illustrasjonsbilder av elever
Prosjekt Robust Ungdom ved Askim ungdomsskole

I forbindelse med prosjektet "Robust Ungdom" ønsker vi illustrasjonsbilder av elever som kan brukes til å presentere prosjektet. Bildene skal brukes på nettsiden og på materiell som deles ut. Materiellet er til lærere, foreldre, politikere og andre interesserte. Bildene skal vise de ulike aktivitetene i prosjektet.

Prosjektet er et tiltak for å øke elevene psykiske helsekunnskap - både gjennom teori og praksis. Elevene skal gjennom tre år på ungdomsskolen lære hvordan de kan skape god psykisk helse og trivsel for seg selv og andre. Prosjektet er finansiert med midler fra Helsedirektoratet. Prosjektet samsvarer med folkehelse og livsmestring som nye tverrfaglige tema i skolen.

Samtykke

Jeg samtykker i å medvirke i fotografering for den produksjon som er nevnt over, og at Askim ungdomsskole kan bruke bildene på alle kommunens plattformer og kanaler (intranett /internett). Fotograferingen skjer i overensstemmelse med smittevernreglene.

Bildene vil bli lagret på skolen. Bruken av personbilder reguleres både av personopplysningsloven og av en bestemmelse i åndsverkloven (åvl § 104).

Samtykket kan trekkes tilbake. Du kan få innsyn i hvilke bilder du er med i som er lagret ved Askim ungdomsskole.

Innsyn i lagrede bilder og tilbaketrekning av samtykke skjer skriftlig til Askim ungdomsskole v/ rektor.

.

Produksjon: **Robust ungdom i Askim 2020**

Sted/dato: _____

Fornavn: _____

Etternavn: _____

Telefonnummer: _____

Signatur: _____

Foresattes signatur: _____