

# RESSURSER:

## Miljø

Fuglehaug, W. (2013, 10. Februar). Svakere karakterer på skoler med mye mobbing. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/norge/i/g7PrB/svakere-karakterer-paa-skoler-med-mye-mobbing>

Halvorsen, P. (2016, 18. august). Skoletrivsel avgjørende for psykisk helse. Hentet fra <http://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/skoletrivsel-avgjoerende-for-psykisk-helse#.V7V61nuV5Jo.facebook>

Hørthe, E. (2018, 11. oktober). Det gode blikket er en kur for usynlighet. Hentet fra <https://psykologisk.no/2018/11/det-gode-blikket-er-en-kur-for-usynlighet/>

Jansson, T. (2013). Det usynlige barnet. I Tove Jansson: Den store Mummiboka, s 63-74. Oslo: Aschehoug.

Skjeggstad, H. (2016, 11. Desember). Det mest skremmende funnet i PISA-rapporten handler ikke om matematikk, lesing eller naturfag. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kommentar/i/0dOWM/det-mest-skremmende-funnet-i-pisa-rapporten-handler-ikke-om-matematikk-lesing-eller-naturfag-helene-skjeggstad>

Guklid, E. (2015, 27. August). Ensomhet største årsak til frafall i videregående skole. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/OjxV/ensomhet-stoerste-aarsak-til-fracfall-i-videregaende-skole>

## Foredrag:

Holte, Arne. "De syv psykiske helserettighetene." Norsk psykologforening. 15.06.2016. <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Kjærnsli, Marit. & Rohatgi, Anubha. "8 Læringsmiljøet i skolen". I Stø kurs – Norske elevers kompetanse i naturfag, matematikk og lesing i PISA 2015, redigert av Marit Kjærnsli & Fredrik Jensen, 172-190. Oslo: Universitetsforlaget 2016, <https://www.idunn.no/sto-kurs-pisa-2015/8-laeringsmiljoet-i-skolen>

Frostad, Per, Mjaavatn, Per Egil, & Pijl, Sip. "Losing All Interest in School: Social Participation as a Predictor for the Intention to Leave Upper Secondary School Early". Scandinavian Journal of Educational Research. 05.06.2014. DOI: 10.1080/00313831.2014.904420

Ungdata, "Askim 2018 – Nøkkeltall (ungdomsskolen)." <http://www.ungdata.no/Fylker-og-kommuner/OEstfold/Askim/Askim-2018-Noekkel-tall-ungdomsskolen>

Strøm, Ida Frugård et al. "Violence, bullying and academic achievement: A study of 15-year-old adolescents and their school environment." Child Abuse & Neglect 37.4, (2013): 243-251. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.10.010>

Ulset, Vidar Sandsaunet et al. "Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood." PLoS One 14.9 (2019). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222222>

Jacobsen, Henrik Børsting & Jakobsen, Hans-Petter. Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag, 2017.

Wu, Jade. "The power of oxytocin." Psychology today. 11.02.2020. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-savvy-psychologist/202002/the-power-oxytocin>

Seligman, Martin. Ekke lykke. Positiv psykologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget, 2009.

Dønnestad, Eva. "Lek – veien til endring." RVTS-SØR. 27.04.2015. <https://rvtssor.no/aktuelt/19/lek-veien-til-endring/>

## Pust

Hanssen, N. & Aarsland, A. (2016). Pusten. Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet. Oslo: Cappelen Damm.

Myskja, A. (2018). Pust. Nøkkelen til styrke, helse og glede. Oslo: J. M Stenersens forlag.

NRK Unormal. (2018, 9. februar). Slik hjelper ein stressball mot stress[Videoklipp]. Hentet fra <https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJfCklo>

## Tanker

### Foredrag:

Raknes, S. (u.å.). Hentet fra [www.solfridraknes.no](http://www.solfridraknes.no)

Raknes, S. (2017). Psykologisk førstehjelp. Klassesett. (1. utg.). Oslo: Gyldendal.

NORCE. (2013, 9. oktober). Psykologisk førstehjelp - opplæringsfilm? [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

### Følelser

Nettstedet: Følelseskompasset.no <https://folelseskompasset.no/>

Stiegler, J.R., Sinding, A.S., Greenberg, L. (2018). Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

### Søvn

Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvanser kan gi 16-åringer depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvanser-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>

Kristiansand Interkommunale AV Sentral. (2016, 12. oktober). Den viktige søvnen[Videoklipp]. Hentet fra <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

RVTS Sør. (2017). Link – Livsmestring i norske klasserom. Hentet fra [www.linktillivet.no](http://www.linktillivet.no)

Bjørvatn, B. (2016). Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dyregrov, A. (2016). Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>  
Henden, M. (2020). Skriv for livet. Boka for deg som vil bli en bedre skriveleer. Oslo: Fagbokforlaget.

Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag.

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depression in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. European Child and Adolescent Psychiatry, 23, 681–689. DOI 10.1007/s00787-013-0502-y

### Press og selvfølelse

Norsk psykologforening. (2016, 8. september). Hva er selvfølelse? Psykologspesialist Guro Øiestad [Videoklipp]. Hentet fra: <https://www.youtube.com/watch?v=wGCiSVUnl-ZI>

Parsons, N. (2020, 10. Mars). - På Tik-Tok sprer hatet seg som et dødelig virus. Aftenposten Si:D. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/wPQv7G/paa-tiktok-sprer-hatet-seg-som-et-doedelig-virus-nadia-parsons>

Ung.no Psykisk/følelser. Om selvfølelse og selvtilit. [https://www.ung.no/psykisk/2161\\_Selvtilit\\_og\\_selvfølelse.html](https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtilit_og_selvfølelse.html)

Øiestad, G. (2011). Selvfølelsen hos barn og unge. Oslo: Gyldendal Akademisk.

### Dårlig råd

Forandringsfabrikken. (2011). PengeProffene. Råd til Norge om dårlig råd. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/article/magasin-pengeproffene>

Fretex. (2014, 21. november). Skoleball med Fretex og Jenny Skavlan[Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=LyJb3KioJaQ>

NRK Supernytt. (2018, 3. februar). En kjole lagd av IKEA poser?[Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=3M4JuthccpM>

Skåber, L. (2018). Til ungdommen. Monologer. Oslo: Pitch forlag.