

ROBUST UNGDOM I ASKIM

3. SKOLEÅR 2018/2019



Anne-Kristin Imenes, prosjektleder
Askim ungdomsskole

Innholds- FORTEGNELSE

PROSJEKTET.....	1
Beskrivelse	1
10. TRINN	3
Gjennomføring	3
EVALUERING	7
Spørreundersøkelse til elevene	7
Intervjuer med lærerne 10. trinn	13
Masteroppgave om lærernes opplevelse	17
INFORMASJON UT	17
Film	17
Fortelle til andre	18
OPPSUMMERING	18
VEDLEGG	20
Samtykke til filmopptak i Askim ungdomsskole	20

PROSJEKTET

BESKRIVELSE

“Robust ungdom i Askim” handler om å styrke undervisningen i ungdomsskolen i samarbeid med ekstern fagkompetanse. Undervisningsopplegget skal gi elevene mer kunnskap om hvordan de kan skape god psykisk helse for seg selv og andre.

Hovedmålet med prosjektet er å øke ungdoms robusthet og motstandskraft. Dette gjennom å tilby kunnskap om: 1) normalpsykologi, 2) sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd og 3) sammenheng mellom helse og ulike miljøfaktorer (f.eks. økonomi). Elevene lærer gjennom undervisning, øvelser og lek.

Målet var også å utvikle et solid undervisningsopplegg som går over tre år. Det skal være en del av kvalitetsplan for Askimskolen, og en integrert del av undervisningen ved Askim ungdomsskole.

Noe skjer felles, men det meste skjer i klassen. Lærerne gjennomfører hoveddelen av samlingene. Samlingene varer i to timer, og hvert trinn har seks-syv samlinger. Ressurselevne, rektor og administrativ ledelse er sentrale i arbeidet. Undervisningen er tilpasset skolens satsing på samarbeidspedagogikk – “Cooperative learning”.

Prosjektet er finansiert med prosjektmidler fra Helsedirektoratet. Dette følger Stortingets vedtak fra 2016 om at folkehelse og livsmestring skal inn i undervisningen i fremtidens skole.

FREMDRIFT

Ett års tvungen pause i prosjektet medførte at 8. og 9. Trinn ikke fikk den planlagte undervisning dette året. 8. Trinn fikk tre erstatningssamlinger i regi av helsesykepleier og ungdomsteamet ved skolen, med utvalgte elementer fra prosjektet (hjelpehånden, søvn og dårlig råd). Prosjektleder kom delvis tilbake i januar etter en 8 måneders sykdomsperiode. 10. Trinn ble prioritert da prosjektleder kom tilbake. Dette trinnet hadde da fått undervisning alle tre år.

	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
8. klasse	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3	Gr. 4
9. klasse		Gr. 1	Gr. 2	Gr. 3
10. klasse			Gr. 1	Gr. 2

Gjennomført undervisning

Noe gjennomført: 4 av 6 samlinger

Ikke gjennomført undervisning

MÅLSETTINGER SKOLEÅRET 2018/2019

Målet for våren var å:

- Utvikle og gjennomføre undervisningssamlinger for 10. trinn, slik at vi hadde et opplegg for hvert trinn. Siden 10. trinn var inne i avsluttende semester og hadde mindre tid, ble det kun utviklet fire samlinger
- Produsere en 2 minutters reklamefilm for prosjektet til informasjonsarbeid.
- Veilede en masteroppgave om lærernes opplevelse.

STYRING

Det har blitt avholdt:

- Ett planmøte (januar) og et styringsgruppemøte (mai)
- Elevressursmøte hver undervisningssamling
- Ett møte med ny prosjektmedarbeider

Styringsgruppen i skoleåret 2018/2019 bestod av:

Nicolai Aas (rektor), Siri Frøshaug (assisterende rektor), Frank Westby, Anita Mathiassen Kolberg, Julie Gauksdal Ruud, Alf Stausland Johnsen, Anne Mørland Rein, Anne-Kristin Imenes (prosjektleder/psykolog).

Elevressursgruppe 10. trinn:

Sandra Solbakken (8A), Hope Hengy (8B), Zander Andre Thygesen (8C), Therese Bråten (8D), Vilde Amberg (8E), Sebastian Lund (8F), Lisa Skjolden Hyllestad (8G).

FREMDRIFTSPLAN

AKTIVITETSPLAN SKOLEÅRET 2018/2019

2018/ 2019	Underv. 8. trinn	Underv. 10. trinn	Elev- gruppe 10. trinn	Prosjekt -gruppe	Styrings -gruppe	Evalue- ring	Info ut
OKT							
NOV	8. trinn?						
DES	8. trinn?						
JAN					Planmøte	Intervju lærere (master) 6 lærere x 1 time	
FEB		ONS 6/2	12.00- 12.30				

		FRE 15/2	12.00-12.30				
		TOR 28/2	12.00-12.30				
MARS		TOR 14/3	12.00-12.30				29/3 Foredrag RBUP 3t om livsme- string
APRIL						Spørre- undsk elever 10. trinn	3-års fest kake og info TI 9/4 Kl 13.30- 14.30
MAI				Møte prosjekt- medarb. TI 28/5 Kl 14.00- 15.00	TI 28/5 Kl 12.30- 14.00	Intervju 10. trinn TI 9/4 7 lærere x15 min	Lokalavis- oppslag Smaalene

10. TRINN

GJENNOMFØRING

Kjøreplanen ble beholdt. Vi ønsket at oppbygningen av samlingene var gjenkjennelige på både 8. 9 og 10. trinn. Dette gjør det lettere for lærerne å bidra på tvers av trinn og i hverandres klasser. Lik struktur gjør også elevene trygge på hva som skal skje, selv om innholdet varierer.

Slik er strukturen:

1. Felles forelesning 20 min, 4 klasser om gangen
2. Klasseromsaktiviteter:
 - a. Line up, inndeling i grupper
 - b. Avslapningsøvelse 3-5 min
 - c. Høytlesning eksempelfortelling
 - d. Summing
 - e. Refleksjonsøvelser og samarbeidsøvelser
 - f. Lek 30 min

JUSTERINGER

Undervisningen ble videreutviklet for å møte elevenes økte modenhet. Tilbakemeldinger fra elever og lærere ble tatt hensyn til. Følgende justeringer ble gjort:

- Nye temaer tatt inn for å gi mer faglig påfyll og relevans som konflikthåndtering, styrkekartlegging, russefeiring/gruppepsykologi og

- positiv psykologi
- Det ble laget læringsmål for hver samling for å tydeliggjøre hensikt og ønsket utbytte
- Det ble laget en litteraturliste for hver samling
- Høytlesning av noveller, leserinnlegg o.l. (Linn Skåber mfl)
- Flere fysiske refleksjonsøvelser i klasserommet
- Flere varierte filmeksempler
- Flere nye leker
- Terningkastøvelsen (vurdering av klassemiljø) ble tatt ut på 10. trinn
- Tydelig vekt på samarbeidslæring som metode. Samarbeidslæring (Cooperative learning, CL) er den største satsningen i Askimskolen nå. Det handler om samarbeid, trygghet og utvikling av sosiale ferdigheter. Vi ser det som viktig å koble CL og Robust ungdom sammen

TEMAER 10. TRINN

Undervisningen på 10. trinn hadde fire temaer: (1) *positiv psykologi*, (2) *mine styrker*, (3) *kommunikasjon som hjelper* og (4) *søvn og samhold*.

Søvn og samhold oppstod fordi vi ønsket å tematisere utfordringer knyttet til ekskluderende russtid kombinert med at elevene også ble minnet på betydningen av søvn for å oppnå resultatene de ønsker.

Det var planlagt ytterligere to temaer, men disse måtte vi vente med.

Det ble utarbeidet læringsmål og litteraturliste for hver samling.

LÆRINGSMÅL FOR SAMLINGENE

Tema 1: Positiv psykologi – læringsmål:

- Jeg vet hva positiv psykologi er
- Jeg vet om: "OST" - tre viktige positive følelser: omsorg, stolthet, takknemlighet og hvordan disse følelsene kan være til hjelp for meg og andre

Budskap: Det er ikke et mål å erstatte negative tanker med positive tanker, men å lære ulike strategier for å håndtere tanker, for eksempel unngå at negative tanker lammer og ødelegger for deg i viktige situasjoner. Vi kan øve på å hente styrke og mot fra positive tanker ved behov.

Litteratur:

- De Steno, D. (2018). *Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride*
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well being, and how to achieve them*. London, Nicholas Brealey Publishing

Tema 2: Mine styrker – læringsmål

1. Jeg vet hva karakterstyrker er og hva de kan brukes til
2. Jeg vet hva mine styrker er

Budskapet er at de kan, og at de lærer å tro at de klarer. At de har ressurser, oppfinnsomhet og kan sette seg et mål og nå det. At de kan bruke sine styrker for å nå sine mål.

Gruppepress kan være positivt: Det kalles gruppestøtte. Slik støtte kan motivere til å utvikle dine spesielle autentiske verdsette ferdigheter som andre trenger at du bruker.

Litteratur:

- Styrkekartlegging på nett: <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>
- "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018)
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well being, and how to achieve them*. London, Nicholas Brealey Publishing

Tema 3: Kommunikasjon som hjelper - læringsmål

- Jeg kan en oppskrift for ikke-voldelig kommunikasjon
- Jeg vet hvordan objektiv kommunikasjon kan bidra til å løse konflikter
- Jeg vet hvorfor det er lurt å si hva jeg føler, ønsker og trenger fremfor å angripe
- Jeg vet hvorfor det er lurt å finne ut hva den andre føler, ønsker og trenger fremfor å angripe

Fremgangsmåte for å unngå å ta noe personlig, og bedre kommunikasjonen ved konflikter:

1. Forstå situasjonen
2. Beskrive situasjonen objektivt
3. Hva føler du?
4. Hva ønsker du skal skje?
5. Hva trenger du nå?
6. Hvordan forstår den andre situasjonen?
7. Hva trenger den andre?

Litteratur:

- Rosenberg, M.B. (2015): *Nonviolent communication. A language of life*. 3rd edition. Puddle Dancer Press

Tema 4: Søvn og samhold – læringsmål

- Jeg har fått mer kunnskap om søvn (søvntrykk, indre søvnklokke, effekten av blått lys på hjernen, søvnbehov, søvnkartlegging, søvnhygiene etc.)
- Jeg vet mer om hvor lett vi danner grupper og skaper både tilhørighet og utenforskap

Budskap: Det som lettest kan få oss til å gråte og bli fortvilet er 1) å ha underskudd på søvn og 2) bli holdt utenfor sosialt. Det er forferdelig å ikke få sove nok, og det er forferdelig å bli utestengt, ikke invitert, ikke ha en flokk. Begge deler kan vi gjøre noe med.

Det verste med lite søvn er ikke at du blir trøtt. Det verste er at du får dårligere helse, svekket intellekt, "vondter" i kroppen, presterer dårligere, spiser for mye og øker risiko for sykdom og generell sykdomsfølelse. For å klare å gjøre noe med søvnen din, vet vi at det hjelper om du har gode søvnkunnskaper.

Å være sosialt utenfor er svært stressende for mennesker. I tillegg til søvnmangel er det noe av det tøffeste for helsen vår. Vi er skapt for å være sammen, og vi trenger å kjenne at vi hører til. Uttestenging på russebuss er et eksempel på kultur som skaper uhelse.

Litteratur:

- Helsedirektoratet (2018) *Sov godt – mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen*
- Jacobsen, H.B og Jacobsen, H.P. (2017). *Gjengangerne stress, smerte og søvn*. Arneberg forlag

ERFARINGER

Flere nye elementer ble prøvd ut med 10. klasseelevne.

Styrkekartlegging: Det var knyttet spenning til å utføre styrkekartlegging med elevene. Ville utfyllingen på nett bli for vanskelig? Ville elevene ha utbytte? Vi fant at de ressusterke elevene synes det var en interessant øvelse, men at mange elever ikke hadde nok utbytte. Spørsmålene ble for vanskelige, de forstod ikke ordene som ble brukt, de slet med egeninnsikt, og dermed å svare fornuftig om seg selv. Sammen med lærerne konkluderte jeg med at 10. klassingene ikke er modne nok for en slik egenrapportert kartlegging av styrker, og at dette nok egner seg mer for elever på videregående.

Strategi for ikke-voldelig kommunikasjon: Denne strategien er en del av Røde Kors sitt gatemeglingsprosjekt (street mediation) og er også kjent som "giraff-språket". Det handler om å lytte mer enn å snakke, og lytte "med hjertet". Temaet ble illustrert med en fortelling, og en refleksjonsøvelse hvor elevene skulle ta stilling til påstander med fire hjørner-øvelse. Tilbakemeldingen fra lærerne og elevene var at dette fungerte godt, og at konfliktløsning, samt forstå og regulere følelser er et riktig tema på 10. Trinn.

Høytlesning av eksempelfortelling: Det ble brukt skjønnlitterær novelle (Linn Skåber). Fire bøker ble kjøpt inn til skolen. Det ble også brukt et leserinnlegg om "utestengt fra russebuss". Etterpå fikk elevene en kort summeoppgave. Tilbakemeldingene fra både ressurselevne og lærerne var at dette fungerte godt og bidro til at temaet ble enda bedre forstått av flere.

Fortsatt lek: Var 10. klassingene for store til å leke, eller ville de klare å leke bedre enn før? Det viste seg at leken fortsatt var populær og viktig. Elevene var tryggere på hverandre enn i 8. klasse og klarte derfor å leke bedre sammen nå.

EVALUERING

SPØRREUNDERSØKELSE TIL ELEVENE

Det ble gitt ut spørreskjema til alle 10. klasseelevene dagen etter siste samling, rett før påske.

Spørreskjemaet hadde følgende spørsmål:

1. Har prosjektet økt trivselen din på skolen? Sett kryss (på en skala fra 1-5)
2. Har du lært noe/begynt å tenke på noe som du ikke har tenkt på før om psykisk helse? (På en skala fra 1- 5)
3. Gi et eksempel på noe du har lært
4. Har du blitt bedre kjent med de andre i klassen? (På en skala fra 1- 5)
5. Hvilke temaer vil du lære mer om?
6. Hva ønsker du at klassen fortsetter med etter at prosjektet er ferdig?
7. Har du tips til forbedringer?

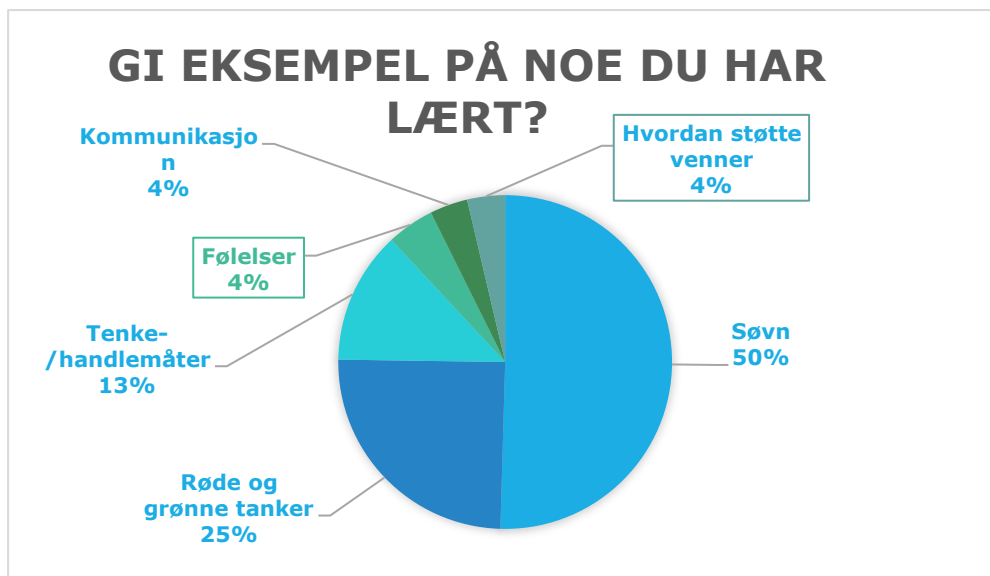
Resultater fra spørreundersøkelsen:

Tre av spørsmålene har poengsvar og kan summeres. Disse spørsmålene (nr 1, 2 og 4) gir en pekepinn på i hvilken grad prosjektet oppleves som nyttig eller positivt i forhold til trivsel, læring og trygghet på medelever. Gjennomsnittlig poengsum for klassene var 9 poeng av 15 mulige. Variasjonen var fra 8,4 til 10,4.

Resultatet indikerer at flertallet av elevene har opplevd over middels utbytte av prosjektet.

GI ET EKSEMPEL PÅ NOE DU HAR LÆRT

På spørsmål 3 "gi et eksempel på noe du har lært" var det mange elever som valgte å komme med flere enn ett eksempel. Elevenes svar ble så grovsortert etter temaene: *søvn, røde og grønne tanker, tenke-/handlemåter, følelser, kommunikasjon* og *hvordan støtte venner*. Under vises en grafisk fremstilling av resultatet.

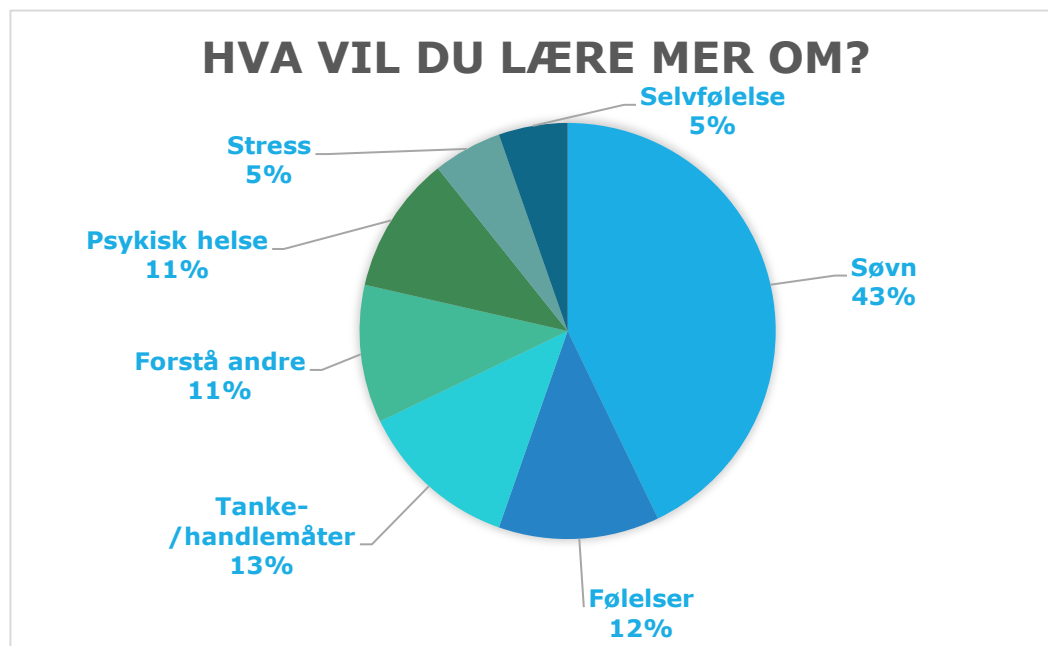


Dette skrev elevene at de hadde lært:

Tema	Skrevne utsagn fra elevene
Søvn	<ul style="list-style-type: none">• Om søvn, hvor viktig søvn er, at søvn påvirker oss i stor grad• At vi må sove nok• Søvn og psykisk helse• Søvn handler ikke kun om å være trøtt, at vi trenger 8-9 timer søvn• Søvn er viktigere enn man tror• At søvn har veldig mye å si i hverdagen• At søvn er veldig viktig• At jeg må sove mer
Røde og grønne tanker	<ul style="list-style-type: none">• At grønne og røde tanker finnes• Hjelpehånda• Jeg har begynt å bruke hånda
Tenke-/handlemåter	<ul style="list-style-type: none">• Tankegang, følelser, hvordan man kan styre dem• Å være hyggelig mot alle• Ta vare på folka du er glad i• Ikke holde ting inni seg• Hvordan handle når ting er vanskelig• Hvor mye vi egentlig ikke vet om den mentale helsa vår• Å snakke er viktig• Jeg har lært at vi må tenke mer over hva som rører seg på innsiden, ikke bare på det vi ser på utsiden• At det alltid er noe positivt med alt• Å ta vare på seg selv• Hva man bør gjøre dersom en har det dårlig• Oxytocin, lek i skolen
Følelser	<ul style="list-style-type: none">• Hvordan man kan styre dem• Alt egentlig, alt fra å håndtere stress til følelser, om følelser• At følelser er sterkere enn vi tror• Å snakke om følelser
Kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none">• Å snakke med folk• Å være forståelsesfull i møte med noen som er sinte• Hvordan jeg skal forholde meg til andre• Jeg har lært metoder å kommunisere på en rolig og ordentlig måte
Hvordan støtte venner	<ul style="list-style-type: none">• Det minte meg på at andre har det vondt noen ganger• At en må være god mot andre, fordi alle kjemper en kamp som andre ikke vet om• Hvordan jeg kan støtte venner hvis noe har skjedd

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. De skriftlige svarene ble grovsortert etter følgende temaer: *søvn*, *tanke-/handlemåter*, *følelser*, *forstå andre*, *psykisk helse*, *stress* og *selvfølelse*. En grafisk fremstilling av resultatet ser slik ut:



Dette ønsket elevene å lære mer om:

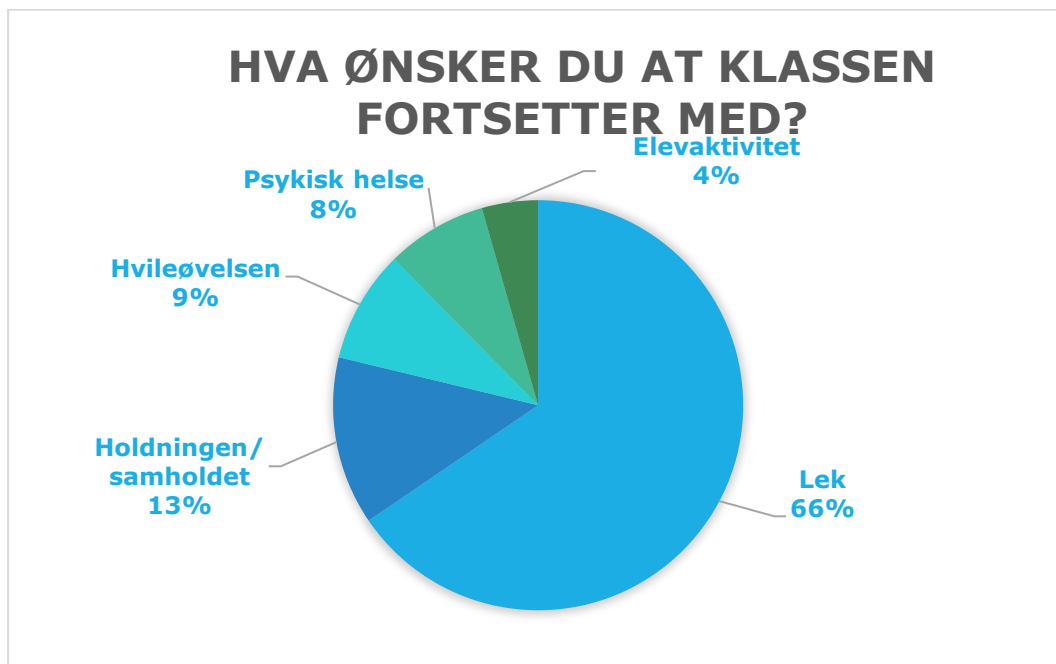
Jeg har valgt å ta med elevenes skrevne utsagn i sin helhet fordi det gir et genuint inntrykk av hva de er opptatte av. Her kunne elevene skrevet hva som helst, men de har valgt å skrive dette:

Tema	Skrevne utsagn fra elevene
Søvn	<ul style="list-style-type: none">• Søvn, søvn, søvn• Hvordan søvnrutiner og stress påvirker hverandre
Følelser	<ul style="list-style-type: none">• Å styre følelser• Om kjærlighet, om toleranse, samvittighet, omsorg, respekt
Tanke-/handle-måter	<ul style="list-style-type: none">• Vil lære mer om hvordan man kan ha det bedre med seg selv• Mer om hvordan• Flere måter å takle psykologiske problemer på, flere gode tips
Forstå andre	<ul style="list-style-type: none">• Forstå andre, ta hensyn til andre

	<ul style="list-style-type: none"> • Psykologi generelt, og hvordan forholde seg til andre og forstå hvordan andre tenker • Hvordan mennesker tenker og gjør som de gjør • Hvordan støtte en venn i vanskelige situasjoner • Forstå det sosiale • Mer om tankene til ungdom
Psykisk helse	<ul style="list-style-type: none"> • Psykisk helse • Mental helse og helse generelt • Det fysiske i forhold til det psykiske • Trivsel i skolen
Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Stress • Fremtidsstress
Selvfølelse	<ul style="list-style-type: none"> • Mer om selvfølelse • Mer om selvtillit

HVA ØNSKER DU AT KLASSEN FORTSETTER MED?

På spørsmål 6 "hva ønsker du at klassen fortsetter med etter at prosjektet er ferdig?" skrev mange av elevene at de ønsket å fortsette med flere ting. Svarene kunne grovsorteres etter følgende temaer: *lek*, *holdningen/samholdet*, *hvileøvelsen*, *psykisk helse* og *elevaktivitet*. En grafisk fremstilling av dette resultatet ser slik ut:



Dette skrev elevene at de ønsket å fortsette med:

Tema	
Lek	<ul style="list-style-type: none">• Å fortsette med lekene• At klassen tar pauser til lek en gang i blant• Fortsette med leker som gjør oss bedre kjent• Å fortsette å leke så vi holder kontakten
Holdningen/ samholdet	<ul style="list-style-type: none">• At alle fortsetter med holdningen de har etter disse timene• At vi husker på det vi har lært og bruker det• Å ta hensyn til andre• At vi er hyggelige mot hverandre• At vi fortsetter med slike aktiviteter• At vi fortsetter med bra samhold• At vi fortsetter å bli bedre kjent• At alle skal være positive• At vi skal fortsette med hyggelig klassemiljø• At alle fortsetter å tenke på hverandre og sover godt• Mer trivsel, hvor vi kan ta pauser og bli bedre kjent
Hvile- øvelsen	<ul style="list-style-type: none">• At vi fortsetter med povernap• At vi starter dagen med 1-5 min stillhet med musikk• Avslapningsøvelsen bør fortsette
Psykisk helse	<ul style="list-style-type: none">• Fortsatt ha timer hvor vi kan tenke igjennom scenarioer sammen og finne løsninger sammen• Å fortsette og leke og gjøre ulike refleksjonsøvelser relevant til temaene vi har lært om• At vi skal fortsette å jobbe med enkeltmennesket, veldig lærerikt• Mer fokus på stress og trivsel i skolen• At vi fokuserer på psykisk helse• At vi tar opp viktige temaer i blant og leker mer• Å snakke mer om ting som ikke er skole, og ting som har innflytelse på oss som mennesker• At vi er mer aktive i klassen og snakker mer om å være ungdom
Elev- aktivitet	<ul style="list-style-type: none">• At vi fremdeles skal være aktive i timen• Mer aktivitet og praktisk arbeid• At klassen har aktiviteter sammen• At klassen snakker mer om de temaene vi har• At klassen fortsatt har aktiviteter vi har hatt i Robust ungdom

En overveldende majoritet av elevene skriver at de ønsker å fortsette med lek. Samtidig er det enkelte elever, selv om det ikke er så mange, som trekker frem hvileøvelsen som den viktigste aktiviteten å fortsette med. Selv om majoriteten velger å trekke frem leken, er de andre svarene informative og nyttige som innspill til videre arbeid.

TIPS TIL FORBEDRINGER

På spørsmål 7 kunne elevene komme med forslag til forbedringer. Det kom inn noen svar og konkrete tips her, se her:

TIPS TIL FORBEDRING	<ul style="list-style-type: none">• Litt bedre organisering av refleksjonsøvelser i klasserommet• At noen leker skal være litt morsommere• Få lærere til å forstå at vi må leke mer• Bruk forskjellig musikk på foredragene• Burde være valgfritt med lekene, noen liker ikke og blir stresset av dette• Flere videoklipp• Mer aktivitet og lek, mindre film• Ved å gå så dypt i såpass depressive temaer har jeg selv begynt å tenke mer på det og har blitt mer deprimeret selv• Fjerne slappe av tiden• Inkludere alle, selv om det ikke er "gjengen" din• Ikke repeter så mye, dropp den kleine biten med bildefremvisning på starten
----------------------------	---

OPPSUMMERING:

Klassemiljø: Flere elever gir skriftlig uttrykk for at timene med Robust ungdom har påvirket klassemiljøet på en positiv måte, og at de håper at dette kan vare. Svarene kan bety at elevene merker at et hyggelig miljø er noe som ikke kommer av seg selv, men at det skyldes konkrete aktiviteter. Flere elever synes å ha blitt bevisste på at et godt klassemiljø krever fortsatt innsats.

Lek: En stor majoritet av elevene er tydelige på at de ønsker samarbeidslek i skolehverdagen, selv om de er blitt 10. klassinger. De gir også uttrykk for at de verdsetter muligheten til å være aktive i timen gjennom samarbeidslæring, øvelser og andre elevaktiviteter.

Lære mer om: Flertallet ønsker å lære mer om søvn, men en del skriver at de vil også lære mer om tanker, følelser, tenke- og handlemåter, forstå andre, psykisk helse, stress og selvfølelse. Spørreundersøkelsen gjenspeiler den faktiske undervisningen som er gitt i perioden. Elevene viser at de har fått med seg temaene og intensjonen med Robust ungdom.

INTERVJUER MED LÆRERNE 10. TRINN

Alle syv kontaktlærerne ble intervjuet i 15 minutter om deres opplevelse av prosjektet etter at vi var ferdige. Det ble gjort lydopptak, og samtalene ble skrevet ned. Innholdet ble ryddet i kategorier. Det kom mange viktige innspill.

HVORDAN HAR 10. TRINN TATT IMOT ROBUST UNGDOM?

10. klassingene er tryggere: Kontaktlærerne forteller at responsen hos elevene har vært god. Elevene er helt klart tryggere på hverandre i 10. klasse. Elevene formidlet at de har vært glade for å få et avbrekk i en ellers hektisk hverdag med forberedelser til heldagsprøver før påske. Samtidig var noen av elevene litt lei selve opplegget i noen klasser, nyhetsverdien var borte.

"Elevene var mer modne, mer reflekterte, det var mindre dumme kommentarer, og slik sett lettere å gjennomføre."

"Noen ting har fungert veldig mye bedre i 10. klasse. Samtidig var 10. klasse kanskje også noe mindre engasjerte."

"Opplegget har blitt greit tatt imot. Noen elever var litt stresset fordi mye skjer på 10. trinn, og vi hadde tentamen rett etterpå. Men de trenger avbrekk uansett, det er en grense for hva de greier ta inn, selv om vi har mye å gjøre."

"Jeg syns prosjektet har vært superbra. Et viktig og hyggelig prosjekt. Elevene mine er flinke til å reflektere, og noen har sett poenget og vil fortsette. Mens andre ikke skjønner at de kan bruke det til noe. På et eller annet tidspunkt tror jeg de kan tenke at "dette har vi jo snakket om", da har de en knagg å henge ting på."

HVA FUNGERER SPESIELT BRA?

"Foredragene treffer fortsatt fordi det er variasjon og det blir brukt mange ulike virkemidler."

"De var interessert i temaene, søvn for eksempel, og grønne/røde tanker. Konkrete tema fanger mest."

"Undervisningen må være matnyttig, og så må det være gøy, da fungerer det. De praktiske øvelse som handlet om å ta stilling, enten gå til fire hjørner, eller samle de som har noe felles, slo virkelig an. Det er viktig å velge øvelser som gjør at ingen blir stående alene. Det var en som ikke hadde søsken, for eksempel."

"To timers økter er bra, det gir en helhet. Og det er veldig bra at teamleder har gått gjennom alt med oss på teammøtene."

"Jeg tror Robust ungdom har gjort at mange har hatt opplevelser både meg selv og andre, som har gjort at de har blitt mer kjent med seg selv på en annen måte, bedre kjent med andre. En elev sa: "Jeg visste ikke at bestevenninnen min spilte bordtennis. Enda vi har gått i samme klasse i tre år så oppdager vi nye ting om hverandre."

"Lekingen fungerer spesielt bra, enda bedre enn i 8. og 9. klasselekingen. Refleksjonoppgaver er fortsatt utfordrende, noen av samtalene har blitt mer svevende, kanskje også fordi elevene er mer selvbevisste."

"Avslapningsøvelsen fungerer bra. Jeg burde ha brukt den mer, for jeg ser at de trenger å lære å roe ned. Jeg har tro på den øvelsen. At de trenger å bli bevisstgjort på at det å være PÅ hele tiden blir slitsomt i lengden og stressende for hjernen. Det tar fokus fra andre ting."

"Bruk av fortelling fungerte bra, særlig Linn Skåber sine tekster. Jeg merket det på elevene, det ble så stille og fint i klasserommet, ettertenksom stemning."

"Knutemor-leken var vanskelig i 8. klasse, for flere var det vanskelig å ta på hverandre. Mens nå, i 10. klasse, så er det helt greit å stå i ring og sette seg ned i fanget på hverandre."

HVA KAN GJØRES BEDRE?

Noen lærere vektla at det var viktig med frihet til å tilpasse opplegget til klassene. I klasser som har strevd med utrygt miljø eller mange vikarer, så har Robust ungdom nesten fungert mot sin hensikt, mente noen. Spesielt om opplegget ble gjennomført bokstavelig og gjennomført på tross av at det ikke fungerte. *"I min klasse var de ikke voksne nok verken til å diskutere eller leke"*.

En lærer sa det slik: *"I 10. klasse tok jeg mer frihet til å tilpasse, bytte om og justere på øvelser, og at vi fikk lov å hoppe over ting. Det ble bedre for denne klassen."*

En lærer fremhever at plasseringen i auditoriet er viktig for at elevene skal kunne konsentrere seg: *"Det er viktig at klassene sitter samlet, for at det skal fungere. Vi burde ha skilt på benkene: Reservert A-klassen, B-klassen, C-klassen etc. Da slipper vi at de elevene som saboterer og ofte kommer med provoserende atferd ikke kommer ved siden av hverandre."*

En lærer trakk frem lekingen som problematisk for noen elever: *"De som er litt innadvendte synes ikke det er så gøy å leke, synes det er litt pinlig, men kan samtidig ha godt av å bli pushet litt. Det har totalt sett vært noe blandet."*

ER DET NØDVENDIG AT KONTAKTLÆRER HAR ROBUST UNGDOM-UNDERVISNINGEN? BØR SAMME LÆRER HA BEGGE ØKTENE?

Under gjennomføringen har skolen valgt å følge timeplanen og la den oppsatte faglæreren gjennomføre Robust ungdom-økten. Samlingene er lagt på ulike dager, det har gjort at noen lærere bare har vært inne i to timer og ikke vært i klassen. Noen har bare fulgt noen få foredrag og noen har bare gjort klasseopplegget. Det betyr også at klassen kan ha opptil tre forskjellige lærere som gjennomfører undervisningen med dem, og ulike lærere hver gang. Det har vært rom for å bytte internt, dersom en kontaktlærer gjerne vil gjennomføre med sin klasse.

En sier: "Det er mange fordeler med at det er fleksibelt: Alle deltar, det blir ikke så store skiller innad i skolen mellom kontaktlærer og andre faglærere. Men så

lenge vi er forberedt og setter oss inn i det, så er ikke lærerbytte underveis noe problem.”

En annen sier: “Det er bra at mange lærere er involverte så opplegget blir felleseie. Det er bra vi snakker om det på teammøte, hvem som kan bytte og hvem som bør ha opplegget i klassen.”

En tredje sier: “Jeg synes ikke det er nødvendig at kontaktlærer har Robust ungdom undervisningen. Det blir for mange oppgaver på kontaktlærer. Andre faglærere kan være like flinke med klassen.”

Noen lærere påpeker at utbyttet for klassen og den enkelte lærer blir større om samme lærer følger begge øktene:

“Det er lettere å være en god leder i klasserommet etterpå dersom en har vært tilstede i undervisningen etterpå, fått en rød tråd. Jeg mener det er avgjørende. Da bør avdelingsleder bytte om på timeplanen disse dagene. Jeg mener at det er viktig at lærer kan ta opp tråden igjen i klasserommet. Da får lærer et eieforhold til undervisningen.”

Alle er enige om at lærerne må være forberedt og trygge på klassen for at byttinger skal lykkes:

“Vi er to kontaktlærere, og vi har delt tiden mellom hos hele veien. Det er personavhengig om opplegget lykkes i klassen. Det er best med en voksen som er mye i klassen og kjenner klassen godt.”

“Det er en fordel at klassen er trygg på læreren når de skal leke, at de har en relasjon. Hvis læreren er trygg, og kjenner elevene, så vet vi hvem vi skal passe på og hvem vi kan pushe. Jeg har en elev som hater å bli tatt på kroppen, og det tar jeg hensyn til. Jeg vet hvor grensene til elevene går.”

HVA TRENGER ELEVENE Å LÆRE OM?

“Mange sover for lite. Det er smart at de lærer mer om søvn, det er bra. Hva vi skal gjøre med det, hvor viktig det er. De er mindre klare, jeg tror de sover for lite og har for mye fokus på telefon, kontinuerlig. Vi har aldri hatt så lite vurderinger og tonet ned arbeidsmengden, samtidig som vi aldri har hatt så slitne 10. klassinger.”

“Min klasse hadde trengt å lære mer om søvn. Og det å kjenne at man er bra nok som man er.”

“Depresjon. Vi har mange elever som ikke er glade. Det er sånn de beskriver det. De spiller et spill på skolen og så kommer de hjem og griner i sofaen, de skjønner ikke helt meningen med livet.”

“Angst og depresjon er voksende. Noen elever har begynt å slite veldig. Jeg tror det er viktig å lære forskjellen på å være deprimert og ha det

skikkelig kjipt. Og lære om at det er vanlig at perioder i livet kan være skikkelig kjipe."

"Hva er angst, hvordan arter det seg. Både for den enkelte og de rundt."

"Mobbing og dårlig råd er bra tema i 8. klasse. Samtidig er det mange i 10. klasse som opplever press, for eksempel om å ha dyre klær. "Egentlig syns mamma det er tulle at jeg må ha en genser til 1000 kr, men jeg har forklart mamma at jeg bør ha det, for å unngå å få kommentarer om at "er den fra Cubus eller?"

"Det er mye treningspress blant guttene: "Leg day", "arm day", og sarkastiske kommentarer som at "de musklene var jammen store". Ingen vil ha de tynneste armene. Mange trener på treningscenter og de flyr rundt på skolen med proteinpulver. Matprat og treningsprat hører jeg mye i gangene."

"Vi har aldri gitt så lite lekser, aldri lekt så mye, aldri hatt så lite prøver, aldri hatt det så hyggelig i skolen som nå. Samtidig har jeg aldri hatt så slitne elever, så psykisk syke elever. Det er noe som er rart her."

HVA SKAL TIL FOR Å BRUKE ELEMENTENE I ANNEN UNDERVISNING OGSÅ?

"Mange gjør det, men vi er forskjellige. Vi må bli flinkere til å legge det inn, og minne hverandre. Vi kjenner presset fra fagene, fordi det er så mye vi ikke rekker. Tiden bare flyr, og vi glemmer oss bort."

"Jeg klarer ikke å huske på å gjøre det, jeg glemmer å variere, enda jeg vil, men jeg blir så oppslukt i alt vi lærere må gjøre."

"Vi må trenes på dette, hvordan leken kan være et avbrekk som ikke stjeler tid, men bidrar til læring. Og som føles som en naturlig del av undervisningen. Vi leker jo ikke bare for å leke. Vi må gjøre som med andre rutiner, ha det på agendaen når vi lærere møtes. Det handler om å huske på det rett og slett."

"Vi kunne sagt: Hva er dagens tips? Vi kunne slått det opp på veggen på teamrommet: "Har du prøvd denne?" Det må visualiseres, du må møte det, være synlig for oss, som en påminnelse idet vi går ut av teamrommet, og inn i klasserommet."

"Når du har så mye du skulle ha gjort, så bare går timen. Jo flere som gjør det, jo lettere vil det bli."

"Elevene selv husker på det og velger å leke eller gjøre øvelser, hvis de får mulighet, for eksempel i trivselstimene. Det hender at de kjefter på oss hvis vi ikke husker på det. "Denne uken har vi ikke lekt" eller "nå er det lenge siden vi har hatt en lek". Jeg er glad for at de synes det er fint å leke."

MASTEROPPGAVE OM LÆRERNES OPPLEVELSE

Karoline Skaara leverte en masteroppgave i folkehelsevitenskap ved NMBU i juni 2019. Tema var "Implementering av livsmestring i ungdomsskolen – sett fra et lærerperspektiv". Hensikten med masteroppgaven var å undersøke hvilke erfaringer lærerne ved Askim ungdomsskole har med Robust ungdom, og hvordan de opplever å gi undervisning i psykisk helse til sine elever.

Det ble gjennomført individuelle dybdeintervjuer med seks lærere, hvor hvert intervju hadde en varighet på 45-60 minutter. Lærerne ble rekruttert gjennom et strategisk utvalg foretatt av rektor etter følgende inklusjonskriterier: niende- og tiendeklasselærere med ulikt kjønn, alder og erfaring med prosjektet.

Resultatene viser at samtlige seks lærere trakk frem at god opplæring og trening på undervisningsopplegget var viktig, samt god nok tid til forberedelse. Spesielt modellering av leker og øvelser ble trukket frem som en absolutt forutsetning for en vellykket gjennomføring. Mangel på dette kunne føre til usikkerhet og unngåelse av øvelser i timen.

Ekstern kompetanse (prosjektleder) ble opplevd av de fleste som nyttig fordi det bidro til ekstra trygghet og inspirasjon/motivasjon, men noen var skeptiske til å bli for avhengige av ekstern person.

Lærerne mente det både var tid og rom for et slikt opplegg i skolehverdagen, og den totale arbeidsmengden ble vurdert som overkommelig (så sant ikke samlingene kom for tett). Noen opplevde arbeidsmengden i timene som stor, og understreket viktigheten av frihet til å tilpasse undervisningsopplegget.

Gjensidig trygghet mellom lærer og elev var en forutsetning for at lærerne skulle tørre å gi av seg selv, og ivareta elevene. Kontaktlærer eller en godt kjent faglærer ble vurdert som best egnet til å ha disse timene.

Opgaven viste også at lærerne i ulik grad benyttet seg av kollega- og prosjektlederstøtte, og det var noe forskjellig oppfatning av hvor involverte skoleledelsen og andre støttespillere (for eksempel helsesøster) var.

Samtlige opplevde videre at intervensjonen var nyttig fordi den satt psykisk helse på skolens agenda, og økte kunnskapen til både elever og lærere. I tillegg fikk de konkrete verktøy som kunne brukes videre i andre timer.

Avslutningsvis var lærerne usikre på om og hvordan prosjektet var tenkt videreført.

INFORMASJON UT

FILM

Vi filmet 10. trinn i januar 2019 (under tredje samling), til bruk i informasjonsarbeid. Dette var i tråd med prosjektsøknaden. Hensikten med filmen var å fange stemningen og spre god reklame. Bilder sier mer enn ord. Målgruppen er elever, foresatte, og alle som er interessert i hvordan vi kan undervise i livsmestring i skolen.

Fotograf Jonas Ingstad fra Askim laget filmen i februar i samarbeid med prosjektleder Anne-Kristin Imenes. Det ble innhentet skriftlig samtykke fra foreldrene og elevene som deltok i filmen. Se vedlegg.

Du kan se filmen på kommunens nettside <https://www.askim.kommune.no/se-video-fra-prosjektet-robust-ungdom-i-askim.6206131-195261.html> og kommunens youtube kanal <https://www.youtube.com/watch?v=aRX0K0v120g>. Filmene er også tilgjengelig i en engelsk versjon.



FORTELLE TIL ANDRE

Vi har undervist om prosjektet 29. mars 2019 på RBUP. Temaet var livsmestring og psykisk helse i skolen. Fra prosjektet deltok kommuneoverlege Alf Stausland Johnsen, 10. klasseelev Hope Hengy og prosjektleder Anne-Kristin Imenes.

OPPSUMMERING

Undervisningssamlinger på 10. trinn har vist seg å være både nyttig og gjennomførbart. Samtlige lærere opplevde intervensjonen som nyttig fordi den setter psykisk helse på skolens agenda og øker kunnskapen til både elever og lærere. Lærerne fikk konkrete verktøy som de kunne bruke videre i andre timer.

Evaluering med lærerne tydeliggjorde at opplæring mellom hver samling og god tid til forberedelse er viktig for at lærerne skal føle seg trygge på de ulike temaene. God kjennskap til klassen er også viktig for å lykkes godt. Det er best om lærerne følger klassen sin i de to undervisningene og ikke bytter underveis. Lærerne synes det er nyttig å følge forelesningen og vil gjerne ha den som bakteppe når de arbeider med elevene i klasse etterpå.

Ressurselevne fortalte at de var takknemlige for avbrekket og muligheten til å gjøre noe hyggelig på 10. trinn, men at Robust ungdom ikke fremstod med like stor nyhetsverdi som i 8. og 9. klasse nå som opplegget var kjent. Glansen falmer over tid var deres forklaring.

Elevevalueringene viste at elevene er spesielt opptatt av å lære mer om søvn. En stor majoritet av elevene synes også det er viktig med lek og samarbeidsøvelser i skolehverdagen.

Evalueringene viser at elevene opplever undervisningen som nyttig. De har lært mer om psykisk helse. De øver ferdigheter og holdninger i klasserommet gjennom lek og refleksjon. Lærerne lærer flere øvelser og aktiviteter som kan brukes også i andre fag, og som understøtter samarbeidslæring. Prosjektet bidrar til generelt positiv stemning og et trygt miljø.

Negative konsekvenser kan oppstå når læreren ikke er trygg på klassen, og/eller ikke har fått tid til forberedelse, og når det er skifte av lærere underveis. Elevene blir mer utrygge når lærerne er utrygge. Enkelte øvelser kan være utfordrende for noen elever. Utrygghet i klassen kan gjøre at undervisningen virker mot sin hensikt og at elevene lukker seg og blir negative, fremfor å åpne seg.

Hva kan bli bedre? Robust ungdom er et metodeverksted og et utviklingsprosjekt. Målet har vært å finne frem til metoder som oppleves som nyttige av både lærere og elever. Lærerne skal kunne stå for mye av undervisningen i sin egen klasse. Følgende ting kan bli bedre:

- **Ekstern kompetanse:** Prosjektet viser at ekstern undervisningskompetanse er en avgjørende faktor både for lærere og elever. Ekstern kompetanse gir en ensartet felles innføring i temaer og sikrer lik kvalitet for alle klasser. Når fagpersonen kan undervise om psykisk helse som fagområde, gir det både kunnskap, trygghet og motivasjon som lærere og elever tar med seg inn i klasserommene når de gjør øvelser innen de ulike temaene. For å sikre prosjektet er det derfor viktig at skolen rekrutterer gode formidlere innen psykisk helse som kan bidra i undervisningen også i fremtiden. Samarbeidet med psykisk helsearbeidere i kommunen kan økes.
- **Samme lærer:** Erfaring over tre år viser at det er viktig at samme lærer kan være i klasserommet gjennom de to undervisningstimene, og at læreren kjenner og er trygg på elevene. Dette kan bli bedre. Det krever logistikkendringer på timeplanen.
- **God tid til forberedelse:** Det er avgjørende for lærerne å få tilsendt opplegget i god tid. Dette kan bli bedre gjennom å lage hefter, minnepinner og en nettside med alle kjøreplaner.
- **Administrative rutiner og støtte:** For å sikre at livsmestringstemaer og arbeidsmåter gjennomsyrrer alle fag kreves det mer arbeid med rutiner. Lærerne er tydelige på at opplæring, støtte og påminnelser er nødvendig for å endre praksis. Arbeidet må settes inn i et system, med for eksempel faste aktiviteter, ansvarspersoner, ressurspersoner, rutine for å spre gode ideer, opplæring til nyansatte, og administrativ støtte.

SAMTYKKE TIL FILMOPPTAK I ASKIM UNGDOMSSKOLE

I forbindelse med prosjektet ”Robust ungdom i Askim” skal det lages en kort informasjonsfilm. Filmen skal brukes til presentasjoner om prosjektet til elever, foreldre, politikere og andre interesserte.

Prosjektet er et tiltak for å øke elevene psykiske helsekunnskap - både gjennom teori og praksis. Eleven 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 regionale folkehelsemidler. Prosjektet samsvarer med Stortingets vedtak fra 2016 om at folkehelse og livsmestring skal inn i undervisningen i fremtidens skole.

Samtykke

Jeg samtykker i å medvirke i foto-/videopptak for den produksjon som er nevnt over og at Askim ungdomsskole kan bruke foto-/videopptaket på alle kommunens plattformer og kanaler (intranett /internett).

Foto-/videopptak 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-/videopptak du er med i som er lagret ved Askim ungdomsskole.

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

.

Produksjon: **Robust ungdom i Askim 2019**

Sted/dato: _____

Fornavn: _____

Etternavn: _____

Telefonnummer: _____

Signatur: _____

Foresattes signatur: _____