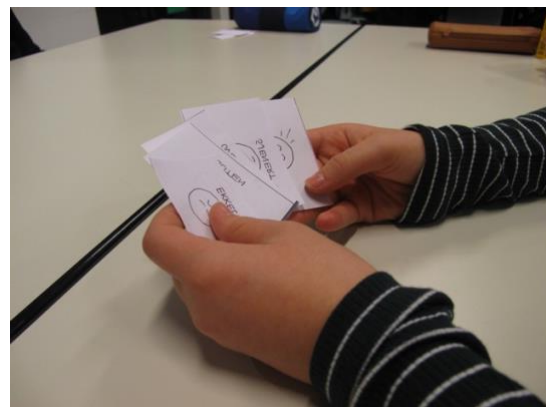


# ROBUST UNGDOM I ASKIM

2. SKOLEÅR, 2017/2018



**Anne-Kristin Imenes, prosjektleder**

**Askim ungdomsskole**

# Innholds- FORTEGNELSE

<b>PROSJEKTET .....</b>	<b>1</b>
Beskrivelse .....	1
<b>8. TRINN .....</b>	<b>4</b>
Gjennomføring .....	4
Evaluering .....	5
Spørreundersøkelse elever .....	5
Intervjuer med kontaktlærerne .....	8
Oppsummering.....	12
<b>9. TRINN .....</b>	<b>12</b>
Gjennomføring .....	12
ERFARINGER FRA 9. Trinns RESSURSELEVER.....	15
Evaluering .....	15
<b>FORELDREMØTER.....</b>	<b>16</b>
Gjennomføring .....	16
Erfaringer med foreldremøte: .....	16
<b>INFORMASJON UT.....</b>	<b>16</b>
<b>OPPSUMMERING .....</b>	<b>16</b>

## PROSJEKTET

### BESKRIVELSE

“Robust ungdom i Askim” handler om å styrke undervisningen i ungdomsskolen i samarbeid med ekstern fagkompetanse. Målet 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.

**Hovedmålet** har vært 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”.

### FINANSIERING

---

Askim kommune søkte midler fra Helsedirektoratets nye tiårige folkehelseprogram, som i Østfold fordeles av Østfoldhelse. Kommunen søkte om kr. 3 470 000, fordelt over tre skoleår. Hele søknadssummen er innvilget, med forbehold om at midlene ble satt av på statsbudsjettene framover.

Det ble høsten 2017 gjennomført en anbudskonkurranse for kjøp av psykologtjenester til prosjektet. Etter avslutning av konkurransen ble det klart at tilbyder og psykologspesialist Anne-Kristin Imenes, som ledet første del av prosjektet, også blir med videre i årene som kommer.

### VIDEREUTVIKLING

---

Evalueringen av prosjektet skoleåret 2016/17 gjorde oss sikre på at vi var på rett vei, se egen rapport. Elevene gledet seg til prosjektet og opplevde at de lærte noe de hadde bruk for. Alle kontaktlærerne syntes prosjektet var nyttig. Prosjektet virket positivt på trivselen, tryggheten og fellesskapsfølelsen. Ønske om fortsettelse var stort.

### MÅLSETTINGER SKOLEÅRET 2017/2018

---

Målet var å gjennomføre syv undervisningssamlinger med 8. klassinger, for andre gang. Dernest å utvikle og gjennomføre seks undervisningssamlinger med 9.trinn.

Vi kom ikke i gang før i november, da det først måtte gjennomføres en anbudskonkurranse. Prosjektleder ble så alvorlig syk på slutten av året. Det medførte at 9. klasse bare fikk fire samlinger og ett foreldremøte.

## STYRING

---

Det har blitt avholdt følgende møter dette skoleåret:

- Fire prosjektmøter (november, januar og mars)
- To styringsgruppemøter (januar og mars)
- Elevressursgruppemøter ved hver undervisningssamling

### **Styringsgruppen for skoleåret 2017/18 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).

### **Prosjektgruppen for 8. trinn:**

Ivar Lundevold (avdelingsleder 8. trinn), Siri Berge (assisterende rektor), Vegard Halvorsen (SLT koordinator), Ridge Anthony Abanato (teamleder 8. trinn), Charlotte Pedersen (teamleder 8. trinn), Anne-Kristin Imenes (prosjektleder/psykolog).

### **Prosjektgruppen for 9. trinn:**

Nicolai Aas (rektor), Siri Frøshaug (assisterende rektor), Christin Frøland (avdelingsleder 9. trinn), Siri Berge (rådgiver), Eva Tomter (teamleder 9. trinn), Grete Lima Rensmoen (teamleder 9. trinn), Vegard Halvorsen (SLT koordinator), Anne-Kristin Imenes (prosjektleder/psykolog).

### **Elevressursgruppe 8. trinn:**

Abaas Dirie (8A), Emma Klipper (8C), Caroline Karlsen (8D), Nathalie Wolff Johansen (8E), Julie Aasland (8F), Ali Sadeh (8G), Nassab Elkarouni (8H).

### **Elevressursgruppe 9. trinn, flere av de samme elevene som i fjor:**

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

## FREMDRIFTSPLAN

### ÅRSHJUL MED ALLE AKTIVITETER I PROSJEKTET SKOLEÅRET 2017/2018

2018 / 2019	Underv. 8.trinn (2.kull)	Underv. 9.trinn	Elev-gruppe	Prosjekt-gruppe	Styrings-gruppe	Eval-ering	Foreldre-møte	Info
<b>OKT</b>	TO 26/10 Lærere 13.30-15.30  TI 31/10 Lærere 13.30-15.30							
<b>NOV</b>	<b>ON 8/11</b>  <b>TO 16/11</b>  <b>TI 21/11</b>		09.00-10.30  12.00-12.30  1200-1230	FR 3/11 11.00-12.30  TI 21/11				
<b>DES</b>	<b>MA 4/12</b>  <b>FR 15/12</b>		12.00-12.30  1200-1230					18/12 Rakke- stad
<b>JAN</b>	<b>TI 9/1</b>  <b>TO 18/1</b> Lærere 13.30-15.30		12.00-12.30  12.00-12.30	TO 18/1 14.30-15.30	TI 9/1  14.30-16.00		ON 24/1  8.trinn foreldre- møte	
<b>FEB</b>		TO 1/2 Info lærere 13.30-15.30	Elever 12.20-13.20					
<b>MARS</b>		<b>FR 9/3</b>  <b>MA 19/3</b>	12.00-12.30  12.00-12.30	TI 20/3  09.00-10.30	TI 20/3  12.30-14.00			
<b>APRIL</b>		<b>TI 17/4</b>	12.00-12.30			TI 17/4 9. trinn lærere	ON 11/4 Foresatte elever 9.trinn 18.00-20.00	
<b>MAI</b>		<b>6/5 forsinket</b>	12.00-12.30					

## 8. TRINN

### GJENNOMFØRING

Det ble gjennomført:

- To opplæringsøkter med lærerne i oktober
- Seks undervisningssamlinger fra november til januar
- En temakveld med foresatte og elever i januar 2018
- Jevnlige møter med elevgruppe
- Spørreundersøkelse til alle 8. trinns elever etter gjennomføring
- Intervju med alle kontaktlærere etter gjennomføring

### JUSTERINGER

Det ble gjort noen justeringer på bakgrunn av evalueringen fra elever og lærere i fjorårets kull. Følgende justeringer ble gjort:

- PowerPoint til alle samlingene i klassen
- Kjøreplanen ble anbefalt delt ut til de elevene som trengte forutsigbarhet
- Færre refleksjonsøvelser og flere samarbeidsøvelser
- Tydeligere 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 PÅ 8. TRINN

Undervisningen på 8. trinn bestod av syv temaer: (1) tilhørighet, (2) følelser, (3) tanker, (4) stress, (5) søvn, (6) selvfølelse og (7) dårlig råd.

### ERFARINGER

Årets kull fikk undervisning rett etter høstferien. Vi ønsket at elevene skulle få hjelp til å bygge klassemiljø gjennom tiltaket. For noen kom tiltaket kanskje for tidlig.

En vellykket gjennomføring synes avhengig av at klassene har «satt seg», slik at elevene er noe kjent med hverandre fra før. Etter bare seks uker på ny skole sammen var mye nytt for elevene. Noen klasser ble raskt trygge, mens andre var utrygge og urolige. Klasser med sykemeldinger hos lærerne ble hengende litt etter med klassemiljøarbeidet. Der det ble opplevd utfordringer ble det satt inn tiltak som ekstra lærer, og deling av klassen i to i prosjektundervisningen.

Vi erfarer at prosjektet er avhengig av lærers evne, vilje og trygghet til å bruke seg selv på en god måte. Lærer bør kjenne elevene godt og være en trygg leder i klassen. Det er en avgjørende suksessfaktor. Ledelsen må derfor være opptatt av å støtte lærerne ved behov. At prosjektleder, ledelsen, og andre støttepersoner går rundt og bidrar virker positivt. Noen klasser trenger to voksne.

## SPØRREUNDERSØKELSE ELEVER

Alle 8. klasseelever fikk utdelt et spørreskjema (det samme spørreskjemaet som fjorårets kull). 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? Sett kryss (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?

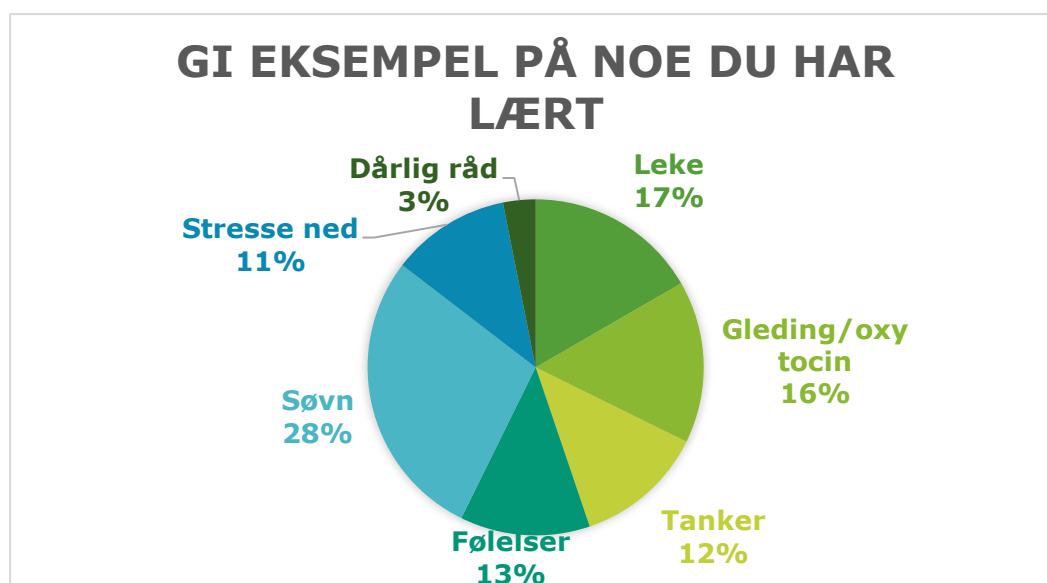
**Resultater fra spørreundersøkelsen:**

Tre av spørsmålene har poengsvar og kan summeres. Disse spørsmålene (nr 1, 2 og 4) kan gi en pekepinn på i hvilken grad prosjektet oppleves nyttig eller positivt i forhold til trivsel, læring og trygghet på medelever. Gjennomsnittlig poengsum for klassene var 8,7 poeng av 15 mulige.

**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" valgte mange av elevene å skrive ned flere enn ett eksempel. Svarene ble talt opp og grovt kategorisert etter temaene: *søvn, leke, gleding/oxytocin, tanker, følelser, stresse ned* og *dårlig råd*. Under vises en grafisk fremstilling av resultatet.



## Dette skrev elevene at de hadde lært:

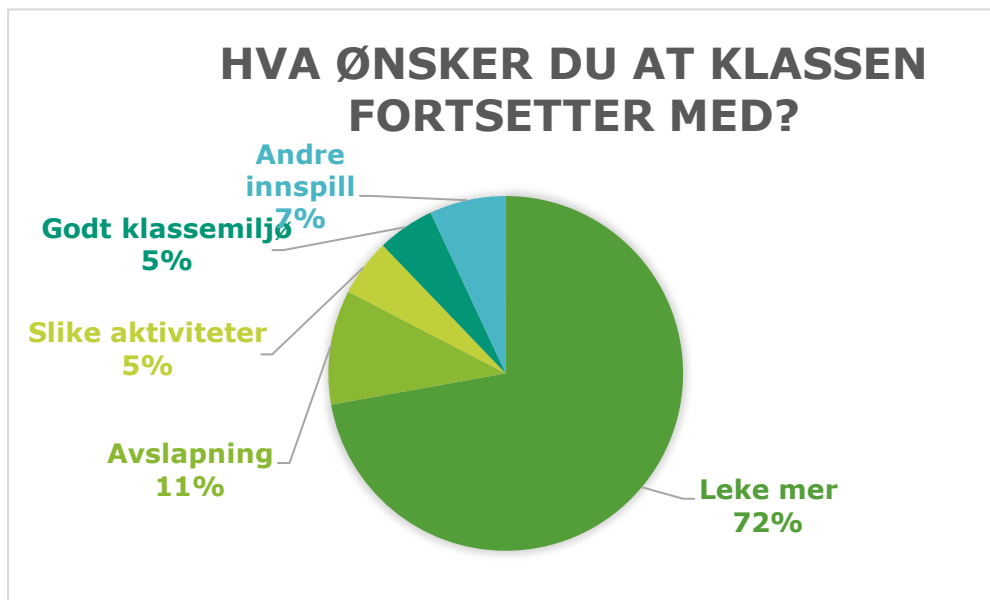
<b>Søvn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• At man trenger 8,5 timer søvn/minst 8 timer</li><li>• Hvor viktig søvn er/at søvn har så mye å si/jeg trenger mer søvn/ at det er lurt å sove/soving er bra</li><li>• At det verken er bra med for mye eller for lite søvn</li><li>• At søvn er kjempeviktig, det er bedre å sove enn å øve f.eks på en prøve en hel natt</li><li>• At det er viktig å sove og spise frokost</li><li>• Jeg har lært hvordan å sovne forttere</li><li>• Sove er noe man trenger mye</li></ul>
<b>Leke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viktig å leke</li><li>• Viktig å leke og skape gode miljøer rundt oss/leking kan skape bedre miljø</li><li>• Morsomme leker og nye leker</li><li>• At det finnes mange forskjellige leker, de var morsomme</li><li>• Jeg har lært å leke</li><li>• At lek gjør dagen bedre</li><li>• Du skal leke på skolen, det er bra</li></ul>
<b>Gleding/ Oxytocin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klemming gjør deg snill</li><li>• Et slags stoff som lages når du f.eks gir en klem</li><li>• Oxytocin, søvn, stress, pust</li><li>• Gi en klem/viktig å gi klem</li><li>• Man får oxytocin ved å gi en klem</li><li>• Når du klemmer lager kroppen et stoff som hjelper mot hoste og forkjølelse</li><li>• Å være snill</li><li>• At hvis alle er snille med hverandre så gir det et bedre skolemiljø</li><li>• Oxytocin er et kosehormon</li><li>• Å være snill</li><li>• Om glede</li><li>• At man kan bli snill av å klemme folk</li><li>• Gledeshormonet</li></ul>
<b>Tanker</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Røde og grønne tanker</li><li>• Vi har flest røde tanker</li><li>• Å snakke bra med seg selv</li><li>• Å ikke bli lei seg for dårlige karakterer og øve mer</li></ul>
<b>Følelser</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• At alle sliter med ulike ting</li><li>• At følelser har mye å si og at man må passe på hva man sier til andre</li><li>• Det er greit å være trist</li><li>• Å tenke på andre</li><li>• Selvbilde</li><li>• Å være glad</li><li>• At ikke alle plager vises utenpå</li><li>• Uansett hvordan du ser ut, er det innsiden som teller</li><li>• At mange prøver å være noen andre enn seg selv</li><li>• Om følelser</li></ul>
<b>Stresse ned</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Slappe av innimellom</li><li>• Om stress</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puste og roe seg ned når man er stresset</li> <li>• Å puste dypt når jeg er stresset</li> <li>• Ikke stress med ting/ikke være nervøs</li> <li>• Vi trenger noen å minutter å slappe av om dagen</li> <li>• Å puste</li> <li>• Å puste dypt når jeg er lei meg, f.eks karakterer, og tenke heller på det jeg klarte</li> </ul>
<b>Dårlig råd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Søvn, dårlig råd, røde og grønne tanker</li> <li>• Om dårlig råd og mobbing</li> <li>• Spare/ta vare på pengene</li> </ul>

## 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 ble grovsortert etter følgende temaer: *leke mer, avslapning, slike aktiviteter, godt klassemiljø og andre innspill.*



**Dette skrev elevene at de ønsket å fortsette med:**

<b>Leke mer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekene</li> <li>• Å leke for det har vi ikke gjort</li> <li>• At vi leker</li> <li>• Flere leker i klassen</li> </ul>
<b>Avslapning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• To/tre minutter avslapning i timene</li> <li>• Ha sånn slappe av i noen minutter</li> </ul>
<b>Slike aktiviteter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha flere aktiviteter</li> <li>• Slike aktiviteter</li> <li>• At det fortsetter</li> </ul>

<b>Godt klassemiljø</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Å være snille</li> <li>• Å ha bra klasse</li> <li>• At alle har det bra og at vi er snille mot hverandre</li> <li>• Å snakke mer om å respektere</li> </ul>
<b>Andre innspill</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg likte ikke Robust ungdom, dette var et dumt opplegg som tok av viktige timer til lærerne</li> <li>• Prosjektet tok for mye jobbetid fra fag med få timer. Om det skal gjentas må det tas mer hensyn til vår timeplan</li> <li>• Jeg har ikke lært noe</li> <li>• Det var bra, men jeg visste nesten alt fra før</li> <li>• Jeg kunne alt fra før</li> <li>• Jeg ønsker meg mer aktiviteter i friminuttene</li> <li>• Vi har for lite leker i klassen</li> <li>• Syns ikke det hjalp så mye, funket negativt</li> </ul>

---

## INTERVJUER MED KONTAKTLÆRERNE

Alle åtte 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 sortert i kategorier. Det kom mange viktige innspill.

---

## HVA HAR FUNGERT I ROBUST UNGDOM?

Kontaktlærerne fortalte at det meste av opplegget fungerte godt. Opplegget opplevdes ryddig, med gode kjøreplaner. De fremhevet viktigheten av at kontaktlærerne har mulighet til å følge sin klasse. Foredragene og bildene traff mange ganger, og elevene likte foredragene. Det er viktig at foredragene er korte. Noen emner traff ikke så godt, mest fordi det ble for abstrakt eller for mye.

Refleksjonsoppgaver ble for abstrakt, skriveoppgaver ble det en del tull med, men konkrete spørsmål og praktiske øvelser fungerte bra. Intervjuoppgaver kunne skli litt ut. Leken fungerte aller best. Dårlig råd var et sårbart tema som traff mange og som mange kjente seg igjen i, men som elevene ikke hadde nok erfaring med å snakke om. Å utveksle søvntips viste seg også å være vanskelig for en del. Flere lærere sa at elevene har helt tydelig blitt tryggere på å snakke i mindre grupper og flere turte å snakke mer i klassen. Her er noen utsagn fra lærerne selv:

*"Alt har fungert veldig bra. Jeg var så heldig å ha alle øktene med min klasse og kunne holde det i hele tiden. Det tror jeg er avgjørende."*

*"Opplegget følt helt riktig. Vi har gjort liknende aktiviteter før med klassen, det er en nødvendig investering."*

*"Det fungerte godt med korte foredrag og multimedia – de må ikke være for lange. Bra at elevene gikk klassevis til foredragene, det ga trygghet."*

*“Det var fint å sette stemningen i klassen ved å samle tankene med felles avslapning. Det var litt kleint i begynnelsen, men så gikk det bedre og bedre. De måtte bli vant til det først.”*

*“Aktiviteter, bevegelse, variasjon med å tenke og snakke likte de godt. Jeg brukte lite plenumstid og mer grupper, så de fikk pratet mye med hverandre. Så mye lek har ikke jeg hatt, men det likte de veldig godt.”*

*Denne klassen har virkelig hatt utbytte. Mange sliter privat, men tør likevel å være med. Jeg ser hvordan de er blitt trygge på å leke og trives med å ha det gøy sammen. Nå planlegger de leker i kosetimene, i stedet for den vanlige “ta med kake og spille kahoot quiz”.*

## HVORDAN FUNGERTE LEKEN?

---

Alle lærerne trekker frem leken som en klar suksessfaktor. Leken fremmet trivsel, trygghet og styrket samholdet. Noen få elever var utilpass med lekesituasjonen og syntes det var skummelt å leke. Disse elevene likte foredragene best. Lærerne fremhevet at de ikke presset noen til å leke. For noen ble det tryggere å delta etter hvert. Det var viktig at lekene var enkle, inkluderende og krevde lite av den enkelte. Her er noen utsagn fra lærerne:

*“Lek kan være psykisk helse i praksis. Å bryte intimsfære og ta på hverandre, komme nærmere hverandre har vært viktig for å bli kjent og skape en trygg klasse. Det kan virke litt skummelt, men vi har snakket mye om det, hvorfor vi leker, at det har en mening.”*

*“Jeg har lekt i andre timer også, f.eks da jeg var vikarlærer i en spansktime. Vi lekte ballongleken med dagens gloser, og alle måtte si en glose når de slo til ballongen. Alle syntes det var kjempefint, og ikke barnslig. Vi hadde bøtteleken i gymtimene.”*

*“Det var overraskende og veldig positivt med leken. Elevene måtte prate med folk de ikke pratet med så mye ellers. Ble veldig populært. Vanligvis vil de bare løpe ut når det ringer, men en gang ville ingen ut i friminuttet fordi de lekte. En jente sa i utviklingssamtalen med mor tilstede at dette burde jo være fast på timeplanen; det var en ganske vanlig og litt forsiktig jente som sa dette.”*

*“Det fungerte aller best med lekene, det ga de uttrykk for. De følte at de hadde blitt bedre kjent, at det hjalp sosialt. Det å ta litt på hverandre, le og slippe seg litt løs.”*

*"Noen elever har problemer med berøring; men klarte å være med når det var ring og enklere leker. Jeg lot de få styre selv. Flere ble dratt med etterhvert og leken ble ufarliggjort jo mer vi holdt på."*

*"Jeg har ofte variert undervisningen, men her skulle vi rydde klasserommet for å leke. Det tar jo egentlig ikke lang tid, på 20 sekunder er jo pultene inntil veggene. De lærer noe av det, det er jeg ikke i tvil om. Det blir lettere å si noe når alle sier noe, slik som leken med garnnøstet, og spørsmålet ikke er krevende, man skal bare si noe."*

*"Lek har en helt klar plass. Det blir for mye stillesitting, jeg tror vi bør ta frem leken litt oftere for å bryte opp. Det trenger ikke å ta mer enn fem minutter å leke knutemor. Spesielt på 8. trinn når de skal bli kjent med hverandre er lek viktig. Da vi hadde trivselstime sist så ville de leke hele timen."*

## HVA TENKER DU OM AVSLAPNINGSØVELSEN?

---

Flertallet av kontaktlærerne var positive til avslapningsøvelsen. De har tro på å lære elevene å slappe av, og øve på dette sammen med dem. Samtidig var øvelsen utfordrende for mange 8. klassinger. Noen lærere sa de måtte være strenge for at øvelsen skulle fungere. Andre sa at øvelsen gikk bedre for hver gang. Noen lærere så at denne øvelsen var ekstra vanskelig for elever som har det vanskelig hjemme eller som av andre grunner har et høyt stressnivå. Dette er elever som ikke klarer å slappe av og som har mye beredskap hele tiden.

*"Jeg har noen ganger begynt med en slik stille-øvelse når de er høyt oppe, for eksempel siste time fredag på begynnelsen av KRLE timen, for at de skal lande litt."*

*"De som ikke fikk til avslapning den første dagen fikk det heller ikke til den siste dagen. Vi ser hver dag elever som har høyt stressnivå og som ikke klarer å slappe av eller å være til stede i undervisningen fordi de tenker på helt andre ting. Samtidig er det noe alle kan ha nytte av. Selv om de ikke klarte å slappe av så fikk de tre minutter uten stimuli, forventninger eller prestasjon. Så uansett ble det en rolig stund."*

*"Kanskje det hadde blitt mer læring om de hadde fått litt mer faglig innføring for eksempel fra psykolog enn fra oss lærere som ikke er spesielt gode på det eller har gjort det så mye selv".*

## HVA HAR ELEVENE LÆRT?

---

Lærerne var samstemte i at Robust ungdom bidro til å styrke klassemiljøet og elevene i retning av mer åpenhet, mer vennlighet, mer inkludering og mer trygghet. Mange elever har begynt å tenke på ting de ikke har tenkt på før. Noen elever er bevisste på hva de lærer, mens andre sitter og venter på at pratingen skal ta slutt slik at leken kan begynne. De mener at det uansett skjer læring. Elevene hører hva andre sier og deltar i leken. For noen er det utfordrende nok å stå i ring og skulle gjøre noe sammen. Det skjer noe når de tvinges til samhandling, å gjøre noe hyggelig, å skape noe sammen. Det sitter ganske langt inne hos noen å delta, selv om det er noe så enkelt som å slå en elev i hodet med en avis og si navnet. Jo enklere og mer konkret undervisningen er, jo mer lærer elevene. En lærer trakk frem loggboken om søvn som eksempel. Det fungerte godt, da ble elevene mer bevisste og de fikk en god samtale i klasserommet.

*"Elevene sa at de hadde fått en vekker når det gjaldt søvn. Det var en håndfast kunnskap for der var foredragene klare. Positive og negative tanker ble normalisert og det er jeg sikker på at de har lært noe av. Jeg kan snakke om dette også i andre fag."*

*"Særlig den siste samlingen om dårlig råd vet jeg at satte i gang tanker hos mange. Noen sa at det var litt godt å høre at det ikke bare var dem som ikke hadde råd til alt, for eksempel å dra på alpintur i vinterferien. Det er for tidlig å si hvor mye de klarer å ta inn over seg, det er en modningsprosess."*

## HVILKE JUSTERINGER ØNSKER DU DEG?

---

Flertallet mente det var fint at samlingene var på forskjellige ukedager slik at de samme fagene ikke ble rammet hver gang. Flere ønsket seg mer innføring på forhånd, slik at de kunne lekene før samlingen. Det ville gjort gjennomføringen lettere. Betydningen av å kunne avvike noe fra kjøreplanen, droppe noe, og gjøre tilpasninger til klassen, ble trukket frem av noen:

*"De to siste gangene fjernet jeg det som ikke fungerte, og fokuserte mer på det som jeg synes fungerte i min klasse. Det kunne blitt sagt tydeligere fra starten, at det er greit å gjøre tilpasninger, slik at vi ikke er helt bundet til oppskriften, men kan ta eierskap."*

*"Jeg var nok mer låst og ufri de første gangene, men så erfarte jeg hva som fungerte og tilpasset mer de siste gangene."*

## HVA TENKER DU OM FORTSETTELSEN AV ROBUST UNGDOM?

*"Søvn ønsker jeg meg. Jeg tror temaene er like aktuelle neste år. De kan gis på en litt annen måte slik at det ikke blir det samme på nytt."*

*"Det ville vært fint å fortsette med dette i 9. og 10. klasse slik at vi kunne fått jobbet grundigere med temaene. Mange elever er ikke modne for refleksjon ennå, og synes bare det er morsomt å leke og ha det hyggelig sammen, men de blir jo mer og mer reflekterte i løpet av disse tre årene."*

*"Når vi satser på slikt forebyggende arbeid i skolen er det viktig at vi gjennomfører alle tre årene, slik at det kan få en effekt over tid, ikke stoppe etter ett år. Da vil det danne seg et inntrykk av at "det er slik som 8.trinn gjør", og da kan vi like gjerne la være. Jeg tror vi først ser en effekt etter tre år. Vi bygger mennesker, med museskritt."*

*"Det ble ordentlig, når det var så mange ganger som syv samlinger. Noe ble gjenkjennende over tid. Det beste hadde vært om opplegget hadde vært en naturlig tråd i skolehverdagen, gjennom tre år."*

*"Jeg er ikke stresset på tid nå i 8. klasse. Hvis en elev fungerer bedre etter dette, så er det verdt det. Klassemiljøet var bra fra før, men så tror jeg også at noen er blitt flinkere til å dra alle med."*

*"Alt har fungert veldig bra. Jeg har klassen i KRLE og gym også, og har forsøkt å bringe temaene inn der også. Det er lekene som er morsomt."*

## OPPSUMMERING

Lærerne opplevde at Robust ungdom fungerte. Lærerne ble kjent med elevene på en annen måte. Robust ungdom bidro til å styrke klassemiljøet og elevene i retning av mer åpenhet, mer vennlighet, mer inkludering, og mer trygghet. Mange elever begynte å tenke på ting de ikke hadde tenkt på før. Elevene formidlet at de gledet seg til Robust ungdom, at temaene traff, og at prosjektleder har en levende og god formidlingsevne.

## 9. TRINN

### GJENNOMFØRING

Våren 2018 var første gang 9. klasse prøvde ut det nye undervisningsopplegget. Det ble gjennomført:

- Én opplæring
- Fire samlinger fra mars til mai 2018
- Én temakveld med foreldre og elever i juni 2018
- Evaluering: Intervju med alle kontaktlærere

**Ikke gjennomført:** Tre samlinger ble avlyst og ikke ferdig utviklet, da prosjektleder ble syk. Spørreundersøkelsen med elevene og intervju med lærerne ble heller ikke gjennomført på grunn av sykdom.

## FORBEDRINGER

---

**For å fornye og forbedre undervisningen i 9. trinn ble følgende gjort:**

- Det ble laget læringsmål for hver samling, for å tydeliggjøre ønsket læringsutbytte
- Styrket opplæring: Teamleder gjennomgikk kjøreplanene sammen med 9. trinns lærere i forkant av hver samling. Hensikten var å lære lekene og øvelsene, og trygge gjennomføringen
- Nytt tema: Mer konkret læring om hjernens funksjon for sinneregulering, og styring av atferd, tanker og følelser
- Økt vektlegging på engasjert formidling, korte budskap og konkrete eksempler
- Kortere PowerPoint-presentasjoner, mellom 7-10 bilder. Ingen undervisningsøkter varte lenger enn 20 min, inkludert to korte filmklipp
- Filmeksempler hentet fra NRK-serien "SKAM"
- Det ble prøvd ut flere eksempelfortellinger
- Det ble prøvd ut arbeid med styrkefokus og egenskaper
- Det ble prøvd ut konkret arbeid med følelsesplakat og arbeid med navn på følelser og gjenkjenne følelser
- Nye leker
- Elevene fikk brosjyre med oversikt over "Hvor kan jeg få hjelp"
- Flere samarbeidsleker nærmere knyttet til skolens pedagogiske plattform samarbeidslæring (Cooperative Learning/CL)

## TEMAER

---

- Tema 1 Følelser
- Tema 2 Styrker og egenskaper
- Tema 3 Den tredelte hjernen
- Tema 4 Problemer

Planlagte, men ikke gjennomførte samlinger:

- Tema 5 Søvn
- Tema 6 Tips til god psykisk helse

**Om valg av innhold:** På bakgrunn av evalueringene fra 8. trinn, ble det besluttet å beholde flere av temaene som tanker, følelser og søvn. Vi ville bygge på noe av de hadde lært og gå mer i dybden, men fornye innfallsvinkelen.

### Tema 1: Følelser - læringsmål

- Jeg har lært hva empati er
- Jeg har lært hvordan jeg kan fortelle hva jeg føler
- Jeg har lært at jeg må lytte til følelsene mine for å vite hvor grensene mine går

**Budskap:** Å bli kjent med egne følelser er å bli bedre kjent med seg selv. Du trenger å bry deg om dine egne følelser for å kunne passe på deg selv. Er det greit å bli kalt hore? Empati er innlevelse - å forsøke å leve seg inn i hva andre føler. Sympati praktisk og konkret (vil du ha plaster?) Du trenger å bry deg om andres følelser for å være en god venn, lærer, sjef.

### Tema 2: Styrker - læringsmål

- Jeg har lært å oppmuntre styrker hos mennesker
- Jeg har oppdaget noen styrker jeg har
- Jeg har lært mer om styrkene tapperhet og tilgivelse

**Budskap:** Å snakke positivt til seg selv – har du prøvd? Å finne frem til egne styrker og heie på deg selv. Å verdsette styrker fremfor prestasjoner. Å bruke det vi er gode til for å nå målene våre. Å verdsette styrker hos andre – fremfor kul/flink/tynn. (Jeg skulle ønske pappa kunne si noe annet enn at jeg er flink... det føles som han ikke kjenner meg, eller bryr seg ordentlig, bare jeg er flink..) Nora i SKAM bruker styrkene sine til å stå opp for seg selv, mot spredning av nakenbilde: Modig og klok. Sesong 2: Trussel – mot, rettferdighet, ærlighet <http://skam.p3.no/sesong/2/>

### Tema 3: Tredelt hjerne – læringsmål

- Jeg har lært om den tredelte hjernen og vet litt om hva som skjer når jeg blir veldig sint – eller veldig redd
- Jeg har lært noe jeg kan gjøre for å roe meg selv når jeg er stresset, sint eller redd

**Budskap:** Den tredelte hjernen: sansehjernen, følelseshjernen og logikkhjernen. Hva skjer i hjernen når jeg blir veldig sint – eller veldig redd. Håndmodellen. Hvorfor følelseshjernen er vanskelig å styre. Triggere, - og ulike måter å roe oss selv på. Når følelsene styrer for mye kan vi gjøre ting vi angre på (Skam "Akward" <http://skam.p3.no/sesong/1/> (klipp 8).

**Kilde:** <http://linktillivet.no/folelsesskolen.php>.

### Tema 4: Problemer - læringsmål

- Å legge bedre merke til hva du sier til deg selv og hvordan du tenker
- Å vite mer om hvordan du kan hjelpe deg selv når du tenker triste tanker
- Å vite hvor du kan søke hjelp

Tanker er ikke sannheter. Tankene våre er gjetninger og tolkninger. Tankene våre er ofte ubevisste, negative og kritiske (negative automatiske tanker). Vi har mange tankevirus og tankefeil. Vi kan påvirke tankene våre, gjennom å velge



handlinger som er bra for oss, snakke med andre, og få hjelp til å se ting fra et annet perspektiv.

Negativitetseffekten: Vi mennesker husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Negative hendelser lagres sammen i hjernen, og positive ting lagres sammen i hjernen. Negativitetseffekten gjør det vanskeligere å huske og tenke på de positive tingene. Det er fristende å rømme fra negative tanker. Vi kan rømme på mange måter. Rus gjør det verre, fordi rus forsterker følelsene vi har fra før. Rus forsterker følelseshjernen og kobler ut tenkehjernen. Venneplikt: Å bry seg når noen trenger det, gi positiv støtte, skape positive situasjoner som kan snu tankene.

---

## ERFARINGER FRA 9. TRINNS RESSURSELEVER

- Ressurselevne ga tilbakemelding på at de syntes det var ekstra nyttig å lære om hjernen. Undervisningstiden gikk fort, fordi det var interessant
- Elevene forteller at de er blitt flinkere til å leke sammen. De er mer modne og engasjerer seg mer i oppgavene
- For noen er leker som krever nærkontakt (sitte på fanget) ubehagelig, mens det går greit i andre klasser. Elevene opplever at opplevelsen henger sammen med trening og klassemiljø
- Tidsangivelse for hver aktivitet er til hjelp. Det styrker en god strukturering av tiden
- Det er avgjørende at lærer er trygg i rollen som leder for samarbeidsøvelser og lek
- Når læreren ikke er autoritativ nok kan det lett skli ut. Viktig for elevene at lærer viser interesse for svarene og hjelper dem å gjennomføre
- Det synes viktig å unngå for mye skriving, for mye plenum og for lange refleksjonsøker
- Det er mulig å kjøre en lek før friminuttet, før ny økt, i stedet for å spare alle lekene til sist, og kanskje ikke rekke å leke så mye

## EVALUERING

Evalueringen som foreligger baserer seg kun på tilbakemeldinger fra 9. trinn ressurselever. Det ble ikke gjennomført evaluering med andre elever og/eller lærere på 9. trinn dette året da prosjektleder ble syk. Det var uheldig siden dette var første gang vi prøvde ut undervisningsopplegget for 9. trinn.

# FORELDREMØTER

## GJENNOMFØRING

Det ble gjennomført temakvelder både på 8. og 9. trinn. Temakvelden var felles for foreldre og elever. Skoledagen ble forskjøvet og elevene begynte til 4. time kl 12.20 denne dagen. Oppmøte på kvelden kl 18.00 var obligatorisk og det ble ført fravær. Vi ba om at minst én foresatt for hver elev møtte. Programmet bestod av informasjon om skolens pedagogikk ved rektor (samarbeidslæring), presentasjon av kommunens ungdomsteam, foredrag fra prosjektleder i Robust ungdom, og gruppearbeid i klassene med elever og foresatte. Lærerne ledet arbeidet i klasserommene.

**Tema for 8. trinn var:** "Hva er viktig for å kunne mestre hverdagen? Hvordan gjør vi livet bedre for oss selv og andre?"

**Tema for 9. trinn var:** "Holdninger og språkbruk. Hvorfor skal vi bry oss med det? Hvordan vet vi hvor grensene går?"

## ERFARINGER MED FORELDREMØTE:

Ressurselevne og lærerne på 8. trinn var godt fornøyde med kvelden.

Ressurselevne på 9. trinn var positive til konseptet (felles temakveld for foreldre og elever), men opplevde at opplegget for 9. klasse ble for likt undervisningen. Noen lærere kuttet ut deler av planen for møtet. Elevene opplevde det uheldig at gjennomføringen på denne måten ble ulik fra klasse til klasse. Det var færre foreldre som møtte opp på 9. trinn enn på 8. trinn.

Ressurselevne på 9. trinn ønsket seg et nytt tema og et lengre foredrag, for eksempel om foreldre, alkohol og rus. Foreldre kan være skumle i fylla, og noen kjøper drikke til konfirmanter.

## INFORMASJON UT

- Elev Hope Hengy og kommunelege Alf Stausland ga en orientering for styret for Østfoldhelse 31/5-18.
- Prosjektet ble omtalt på lederplass i Smaalenenes lokalavis 17/1 – 18.

## OPPSUMMERING

Det ble utviklet og prøvd ut flere nye samlinger til 9. trinn. Prosjektleder la mye arbeid i å gjøre foredragene levende, interessante og korte. Erfaringene fra 8. trinn viste at formidlingen har mye å si. Elevene lærer mest av gode konkrete

eksempler og film. Referansene og eksemplene må være oppdaterte og treffe ungdommene.

Vi fikk bekreftet at øvelsene bør engasjere hele klassen og ikke være for vanskelige. Det fungerte godt med høytlesning av fortellinger. Fortellingene må oppleves relevante og engasjerende. Lekene bør være ikke-konkurrerende og fremme samarbeid og inkludering.

Undervisningen blir mer vellykket om lærerne kjenner klassen. Deltagelse på foredraget sammen med elevene gjør det lettere for lærerne å videreføre undervisningen i klasserommet.

Vi erfarte at temakveld-konseptet med foreldre, elever og lærere sammen fungerte godt, men at innholdet kan forberedes bedre slik at lærerne føler seg tilstrekkelig komfortable med å gjennomføre opplegget i klasserommene. En felles kveld bidro til et større oppmøte enn et ordinært foreldremøte ville gjort.