



www.robustungdom.no



Hva er Robust Ungdom?

Robust Ungdom er et 3-årig program i folkehelse og livsmestring for ungdomsskolen. Undervisningen er konkret og lekende for å fremme elevenes trivsel. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et inkluderende og tryggere klassemiljø. Opplegget er fritt tilgjengelig på www.robustungdom.no. Prosjektet startet opp i 2016 og er finansiert med folkehelsemidler i regi av Østfoldhelsa i fylkeskommunen.

Omfang: Skolen setter av 2 timer i måneden, syv ganger i året. I tillegg deltar elevene og foresatte på felles temakveld på 8. og 9. trinn. Til sammen får elevene 46 timer med korte foredrag, praktiske øvelser, samarbeidslæring og samarbeidslek.

Budskap: Undervisningen normaliserer vanlig strev fremfor å fokusere på sykdom og lidelser. Budskapet er at psykisk helse er noe vi skaper hver dag, i måten vi er på, mot oss selv og mot hverandre.

Innhold: Elevene får konkrete kunnskaper og enkle verktøy for å styrke egen og andres psykiske helse. De lærer om tanker, følelser, pust, stress, oppmerksomhet, søvn, samarbeid, kommunikasjon, løse konflikter, å ta den andres perspektiv, å trøste en venn, om selvfølelse, og om ytre påvirkningsfaktorer som har betydning for mestring av eget liv, som klassemiljø, samfunnspress, hjemmemiljø og dårlig råd. De øver kunnskaper, holdninger og handlinger gjennom øvelser og gjennom lek.

En lekende tilnærming: Leken bidrar til at elevene blir tryggere på hverandre samtidig som de trener sosial kompetanse. Lekene er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, fellesskap og inkludering. Elevene øver på å se hverandre, samarbeide, og skape gode øyeblikk hvor de kan senke skuldrene, puste annerledes, slappe av og le sammen. Det er lettere å være seg selv sammen med andre når vi har lekt. Samarbeidslek står i motsetning til prestasjon og læringspress. I løpet av tre år lærer elevene opptil 60 ulike samarbeidsleker. Elevene trekker frem leken som den største suksessfaktoren til større trygghet og fellesskapsfølelse i klassen.

Samarbeidslæring: Undervisningsformen bygger på strukturert samarbeidslæring og lite ordinær fellesundervisning. Begrunnelsen er enkel: Vi lærer mest når vi er aktive og samhandlende. Elevene skal få kunnskaper, men de skal først og fremst øve sosiale og emosjonelle ferdigheter og handlingskompetanse. Elevene får trening i å snakke med andre og øvelse i å by på seg selv.

Stressmestring: En kombinert puste- og hvileøvelse er lagt inn som fast 3-minutters innslag i alle samlingene. En viktig måte å regulere eget stress på er å bli bevisst pusten, og bruke pusten til å roe ned og få kontakt med egen kropp. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere og mer

overfladisk puster vi. Men ved å puste saktere og dypere, kan vi dempe stressreaksjoner i kroppen. Samtidig gir vi hjernen en pause og øver på å være tilstede her og nå. Alle klasser får en kort innføring på matter i gymsalen tidlig i skoleåret.

Søvn: Undervisning om søvn er tatt inn på alle trinn. Mange ungdommer sover mindre enn 6 timer per natt i ukedagene og får ikke de anbefalte 8,5-10 timene med søvn. Jo mindre ungdommene sover, jo høyere er risikoen for å bli nedstemt og oppleve psykiske plager.

Dårlig råd: Én samling på 8. trinn handler spesifikt om å ha dårlig råd. Målet med undervisningen er å bryte tabuer, normalisere dårlig råd, skape bevissthet om gratis-prinsippet i skolen og snakke om hvordan pengepress og bekymringer påvirker oss.

Ikke-voldelig kommunikasjon: Avtalt slåssing er en utfordring på noen skoler. Vi har laget novellefilmen («Beefing») og et opplegg for bruk i klassene sammen med elevene. Både på 9. og 10. trinn er ikke-voldelig kommunikasjon et tema.

Teoretisk rammeverk: Robust Ungdom bygger på normalpsykologi, positiv psykologi, sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd, og sammenhenger mellom psykisk helse og miljøfaktorer (for eksempel familieøkonomi og klasse miljø). Undervisningen skal bidra til at elevene får livsmestringskunnskaper, i tråd med overordnet læreplan. Dette skjer gjennom å utvikle indre bevissthet, lære å forstå egne og andres følelser og behov, utvikle ansvar for andre, se seg selv som del av en større sammenheng og forstå samfunnets kompleksitet.

Undervisningen skjer i samarbeid med kommunen: Første del av undervisningen er et kort foredrag som holdes av en trent fagperson. Det kan være helsesykepleier, psykolog, PP-rådgiver, SLT-koordinator, miljøarbeider, ungdomskontakt eller andre som har lyst til å formidle til ungdom, i tillegg til ansatte i skolen. Foredraget varer 15 minutter og inneholder korte filmeksempler. Flere klasser undervises samtidig for å spare tid. Det er laget korte undervisningsfilmer ment som en reserveløsning dersom foredrag ikke er mulig.

Ressursgruppe: Det er en klar intensjon i Robust Ungdom at det etableres et systematisk samarbeid med fagpersoner i kommunen. Disse fagpersonene utgjør en ressursgruppe som skolen kan spille på og samarbeide med. Ressurspersonenes viktigste oppgave er å holde faglige inspirasjonsforedrag for elevene, men de er også viktige som pådrivere og medhjelpere utenfra. Hensikten er å bistå skolen med kompetanse og ressurser skolen ikke har selv. I tillegg oppstår kjennskap og synlighet på tvers. Ressursgruppen ledes av kommunen og forankres i tjenestenes virksomhetsplaner.

Praktisk arbeid i klassene: Den andre delen av undervisningen varer i 90 minutter (halvannen skoletime) og ledes av en lærer som klassen er trygg på. Læreren er prosessleder. Arbeidet i klasserommet består av fortelling, hvileøvelse, samarbeidsøvelser, samarbeidslæring, og ikke-konkurrerende samarbeidsslek. Hver samling følger en fast mal som gir forutsigbarhet og gjenkjennelse. Kjøreplanen deles ut på forhånd til elever som trenger ekstra forberedelse.

Elevmedvirkning. Elevmedvirkning er viktig i Robust Ungdom. En elev fra hver klasse deltar i en psykososial gruppe på trinnet. En ansvarlig nøkkelperson for trinnet samler gruppen med jevne mellomrom. Ressurselevne får i oppgave å følge med på undervisningen, hjelpe med leker og øvelser i klassen, evaluere underveis og bidra til utviklingen av det psykososiale arbeidet på trinnet.

Elevene er erfaringskonsulenter og skolens viktigste endringsagenter. De har ressurser og kunnskaper vi trenger for å lykkes.

Temakveld: Foreldre, elever og lærere samles til obligatorisk temakveld på 8. og 9. trinn i samarbeid med ekstern fagkompetanse. Målet er å styrke dialogen mellom foreldrene og mellom foreldre og ungdom. Et kort foredrag etterfølges av organiserte gruppesamtaler og øvelser i klasserommet.

Opphav: Hovedparten av materialet er skrevet, samlet og utviklet av psykologspesialist Anne-Kristin Imenes på oppdrag fra Indre Østfold kommune. Aktuelle romaner, filmer og noveller og nettressurser er bakt inn der det naturlig passer inn slik at det blir enkelt for lærerne å ta i bruk.