

ROBUST
UNGDOM

LÆRERVEILEDNING
for 8. trinn, 9. trinn og 10. trinn





Innhold

FORMÅL MED LÆRERVEILEDNINGEN	4
1. ROBUST UNGDOM	5
1.1 Livsmestring som tverrfaglig tema	5
1.2 Hva er Robust Ungdom	6
1.3 Pedagogisk plattform	8
1.4 Faglig plattform	9
1.5 Andre programmer	11
1.6 Hva sier evalueringene?	11
2. OM SAMLINGENE	14
2.1 Samlingsbeskrivelse	14
2.2 Inspirasjonsforedrag	14
2.3 Struktureret samarbeidslæring	15
2.4 Samarbeidsleker	15
2.5 Gjennomgående øvelser	16
2.5.1 Nærværstrening	16
2.5.2 Lærer leser høyt	17
2.5.3 Terningkastøvelse	17
2.5.4 Takknemlighetsøvelse	18
3. NYTTIG Å VITE	18
3.1 Vanlige spørsmål	18
3.2 Nyttig å vite om suksessfaktorer	20
3.3 Nyttig å vite om lek	22
3.4 Nyttig å vite om ungdom og psykisk helse	23
3.5 Nyttig å vite om skoleintervensjoner	24
SPØRREUNDERSØKELSE	27
ÅRLIG UNDERVISNINGSPLAN	28

.....

Ansvarlig utgiver: Indre Østfold kommune
Tekst: Anne-Kristin Imenes, anne.kristin.imenes@gmail.com
Design: Dalsgren designbyrå, www.dalsgren.no
Forside: merfin / stock.adobe.com
Foto: Jonas Ingstad, www.jonasingstad.com

2. reviderte utgave, 1. opplag 2022

www.robustungdom.no

.....



FORMÅLET MED LÆRERVEILEDNINGEN

I dette heftet får du en innføring i livsmestringsprogrammet Robust Ungdom. Programmet er skreddersydd for 8., 9. og 10. trinn. Vi har testet og prøvd ut over fire år ved Askim ungdomsskole i Østfold. Prosjektet har vært finansiert med folkehelsemidler i regi av Østfoldhelse i fylkeskommunen.

Veiledningen er skrevet for alle ansatte i skoler som ønsker å ta opplegget i bruk og for fagpersoner i kommunen som skal bidra. Men alle som er interessert i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring kan få inspirasjon til eget arbeid og praktisk gjennomføring.

I **kapittel 1** får du vite det viktigste for å sette i gang: Om målene, faglig plattform, temaer, arbeidsmåter og hvordan lærere og elever har tatt imot opplegget.

I **kapittel 2** får du vite mer om selve samlingene og hvordan de bør gjennomføres.

I **kapittel 3** får du informasjon som kan være nyttig å ha, for eksempel de vanligste spørsmålene som har dukket opp når programmet har vært prøvd ut. Du kan lese nyttig kunnskap om lekens betydning, om suksessfaktorer, om ungdom og psykisk helse, og hva som virker med slike skoleprogrammer.

Til sist deler vi spørreskjemaet vi bruker når vi evaluerer gjennomføringen. Vi deler også en gjennomføringsplan. Her kan du se hvordan temaene fordeles over tre år. Ta gjerne kontakt for å få vite mer.

1. ROBUST UNGDOM

1.1 LIVSMESTRING SOM TVERRFAGLIG TEMA

Psykisk helse innføres som eget tema i norsk skole fra 2020. Det skjer ikke som et eget fag, men som del av det tverrfaglige temaet FoL (Folkehelse og Livsmestring) (1). Tverrfagligheten betyr at det er **lærerne som har hovedansvaret** for å integrere og formidle temaet i de fagene der det er naturlig. Bakgrunnen er ønske om en **helhetlig pedagogikk** som ivaretar sammenhengen mellom barn og unges psykiske helse, livskvalitet og læring på en god måte (2).

§ 9 A OG ROBUST UNGDOM

Viktigheten av sosiale og psykologiske aspekter ved skolens miljø understrekes i opplæringsloven slik: "Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør" (3). Opplæringsloven § 9 A er i praksis elevenes arbeidsmiljølov. Alle elevar har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Å legge til rette for god psykisk helse er derfor en sentral del av skolens mandat. Undervisningsprogrammet Robust Ungdom hjelper skolen til å arbeide systematisk på dette området, slik at den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet. Det skjer både gjennom undervisning og praktisk arbeid i klassene.

OVERORDNET LÆREPLAN:

Det er et tydelig mål i læreplanen at skolen skal gi barn og unge økt kunnskap om tanker, følelser og atferd. Overordnet læreplan sier: «*Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.*» (4).

Videre står det: "*Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.*"



1.2 HVA ER ROBUST UNGDOM?

Robust Ungdom er et fritt tilgjengelig 3-årig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for hele ungdomsskolen.

Se introduksjonsfilm her: Robust Ungdom i Askim <https://www.youtube.com/watch?v=aRXOK0v120g>

Målet er at elevene skal få kompetanse som fremmer god psykisk helse. Undervisningen skal bidra til at elevene kan håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte (jmf overordnet læreplan). Dette skjer gjennom å utvikle indre bevissthet, forstå egne og andres følelser og behov, utvikle ansvar for andre, se seg selv som del av en større sammenheng og forstå samfunnets kompleksitet. Elevene lærer om tanker, følelser, pust,

stress, oppmerksomhet, søvn, samarbeid, kommunikasjon, å ta den andres perspektiv, og om ytre påvirkningsfaktorer som har betydning for mestring av eget liv. Undervisningen består av foredrag, praktiske øvelser, lek og samarbeidslæring. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø.

Gjennomføring. Undervisningen kan gjennomføres av skolen selv i samarbeid med fagpersoner i kommunen. Det følger med ferdige foredrag.

Innhold. Elevene får en innføring i psykisk helse og hva som påvirker den, verktøy og øvelser for å styrke egen og andres psykiske helse, og kunnskap om hva vi kan gjøre når vi sliter. Robust Ungdom bygger på normalspsykologi, positiv psykologi, sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd, og sammenhenger mellom psykisk helse og miljøfaktorer (for eksempel økonomi og klassemiljø).

Organisering. Den første delen er et inspirasjonsforedrag på ca 15-20 minutter som gjennomføres av en trent underviser/fagperson, med flere klasser samtidig. Det er laget undervisningsfilmer som kan brukes dersom foredrag ikke er mulig. En film vil derimot ikke være en fullgod erstatning, og vil kreve mer forberedelse fra lærer. Den andre delen varer i ca 90 minutter (halvannen skoletime), og består av lærerstøttede prosesser i klasserommet ledet av en lærer som klassen er trygg på. I læringsprosessen legges det vekt på samarbeidslæring som involverer alle elevene.

Omfang. Hver samling varer i to timer. Til sammen får elevene 46 timer undervisning som fordeler seg slik:

- 7 samlinger for 8. trinn (14 timer)
Temaer: Miljø, følelser, tanker, press og selvfølelse, pust, søvn – trenger vi å sove, og dårlig råd.
- 7 samlinger for 9. trinn (14 timer)
Temaer: Styrker, følelser, den tredelte hjernen (håndtering av for eksempel stress og sinne), når problemene blir for store og for mange, søvn – og søvnhormonet melatonin, fremtid og drømmer, og mindfulness.
- 7 samlinger for 10. trinn (14 timer)

Temaer: Digital hverdag og hjernen, positiv psykologi i praksis, ikke-voldelig kommunikasjon, tristhet, engstelse, søvn – og den indre døgneklokken, og visualisering.

- 2 temakvelder for elever og foresatte sammen

Temakveld på 8. trinn: *Robust Ungdom og psykisk helse* (2 timer)

Temakveld på 9. trinn: *Ungdomshjernen* (2 timer)

Nøkkelpersoner. Det trengs dedikerte nøkkelpersoner på skolen som kan drive prosjektet over tid, veilede andre lærere og forberede hver samling.

Elevmedvirkning. Vi anbefaler å etablere et systematisk arbeid for elevmedvirkning i Robust Ungdom. Helt konkret bør det etableres en ressursgruppe for hvert trinn, med en elev fra hver klasse. En nøkkelperson for trinnet samler gruppen med jevne mellomrom. Elevene 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. De kan også bidra med forslag til nye øvelser, temaer, aktuell musikk, oppdaterte filmeksemplere og liknende. Elevene er skolens viktigste endringsagenter. De har ressurser og kunnskaper vi trenger for å lykkes med nye satsinger. Ingen er bedre ambassadører og kulturbærere enn elevene selv.

Bakgrunn. Robust Ungdom er et resultat av et fireårig folkehelseprosjekt ved Askim ungdomsskole, finansiert av Helsedirektoratet (2017-2021) via Østfold fylkeskommune og Østfoldhelse. Prosjektet har vært et utviklingsprosjekt for å finne frem til en livsmestringsundervisning som 1) elevene opplever som nyttig og engasjerende, 2) er helhetlig og går over tre år, og som 3) lærerne og skolen kan klare å drive selv, i samarbeid med helsekompetansen i kommunen.

Ansvarlige. Materialet er forfattet av psykologspesialist Anne-Kristin Imenes. Hun har ledet og utviklet prosjektet i samarbeid med ledelsen, elever og lærere ved Askim ungdomsskole, tidligere rektor Harald Nicolai Aas, tidligere kommuneoverlege i Askim, Alf Stausland Johnsen, og tidligere rådgiver for folkehelse i Askim, Anne Mørland Lein. Prosjekteier- og koordinator er Cathrine Løes Sørby, rådgiver livsmestring (Indre Østfold kommune). Karoline Forum Skaara har vært prosjektmedarbeider og forfatter av samlingene "Pust" (8. trinn), "Mindfulness" (9. trinn) og "Visualisering" (10. trinn). Fotograf Jonas Ingstad (Askim) har laget filmene. Dalsgren designbyrå (Askim) står for den grafiske utformingen.

HVA FÅR DU?

- Som **rektor** får du et verktøy for helhetlig tilnærming til arbeidet med læringsmiljø, sosial kompetanse, folkehelse og livsmestring. Din jobb vil være todelt: 1) Du sørger for synlig støtte, administrativ hjelp og timeplanlogistikk, slik at undervisningen blir en integrert del av skolens planer, 2) Du fordeler nøkkelroller i personalet, og 3) Du trekker inn ekstern fagkompetanse
- Som **helsefaglig person** (eller annen fagperson) kan du være inspirator og formidler ved holde ferdige foredrag på 15 minutter. Du får manus, presentasjoner og eksempler på hvordan å holde inspirasjonssamlinger. Det anbefales å undervise flere klasser samtidig, for eksempel fire om gangen i et større auditorium.
- Som **lærer** er du prosessleder for den delen av samlingen som foregår i klasserommet. Samlingene krever begrensede forberedelser og ingen spesielle forkunnskaper. Du finner 21 samlingsbeskrivelser og presentasjoner på nett.



- Som elev øver du ferdigheter og får økt praktisk kunnskap om ulike temaer. Samtidig bygges et positivt klasse- og læringsmiljø. Du blir bedre kjent med deg selv og de andre i klassen. Du lærer å samarbeide og bygge psykisk helse.

1.3 PEDAGOGISK PLATTFORM

Undervisningsformen bygger på **strukturert samarbeidslæring** og lite ordinær fellesundervisning (5-8). Begrunnelsen er enkel: Vi lærer mest når vi er aktive og samhandlende. Psykisk helseundervisning må ikke bli for teoretisk. Elevene skal få kunnskaper, men de skal først og fremst øve ferdigheter og lære seg konkrete verktøy. For å trene ferdigheter må undervisningen være praktisk og vare over tid.

Overordnet del av læreplanen vektlegger samarbeidslæring som metode:

“Elevens identitet og selvilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Faglig læring kan ikke isoleres fra sosial læring. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen” (5).

Hjernen er sosial og lærer best sammen med andre. Elevene lærer først og fremst av egne opplevelser, ikke av hva læreren sier. Varierte aktiviteter som involverer flere læringskanaler, gjerne kombinert med bevegelse og følelsesaktivering, øker sannsynligheten for effektiv læring. Samarbeidslæring er en ambisiøs undervisningsform som er faglig godt dokumentert. (5,6,7 og 8)

Samarbeidslæring styrker psykisk helse: Mange elever opplever ensomhet og mangel på positive relasjoner i hverdagen. Gjennom samarbeidslæring bygges relasjoner. Elevene øver på å se hverandre, bekrefte hverandre og ta den andres perspektiv. Elevene blir bedre kjent. De blir flinkere til å samhandle på positive måter fordi de får opplæring i hvordan de kan gjøre det. Trivselen øker.

Samarbeidslæring øker elevenes læringsutbytte: Langt flere elever kommer i læringsinteraksjon enn ved fellessamtaler med hele klassen. Samarbeidslæring skaper en tryggere arena for å dele personlige erfaringer om tanker og følelser enn i plenum. Det gir trening i å snakke med andre og øvelse i å by på seg selv.

Strukturer for samhandling i gruppe: I strukturert samarbeidslæring (cooperative learning) blir elevene delt inn i grupper, og får tildelt en struktur for hvordan de skal samhandle i gruppen. Strukturene organiserer elevenes interaksjon med hverandre, læreren og lærestoffet på en måte som styrker utbyttet. Slike strukturer må øves inn. Strukturene sørger for at alle i gruppen blir aktivt involvert. Elevene gis konkrete roller og oppgaver for hvordan de skal oppføre seg i gruppen.

Å legge vekt på å forklare nøyere for elevene de ulike strukturene for samhandling er viktige for å lære elevene følgende ferdigheter:

- Å lytte oppmerksomt
- Å anerkjenne andre, også gjennom nonverbal kommunikasjon
- Å kunne gjengi andres tanker
- Å gi hverandre støttende og bekreftende kommentarer
- Å vente på sin tur til å snakke
- Å øve på å oppsummere
- Å øve på å komme frem til en felles uttalelse
- Å lede en gruppe
- Å legge frem for en gruppe

Du kan lese mer om samarbeidsstrukturer her: "Undervisning med samarbeidsstrukturer. Cooperative Learning. 20 strukturer til bruk i alle skolefag", av Spencer Kagan, Jette Stenlev og Frank Westby (8).

1.4 FAGLIG PLATTFORM

Kunnskap og ferdighetstrening hjelper. Vi har for eksempel klart å redusere hull i tennene og ulykker i trafikken ved å spre kunnskap og endre vaner i befolkningen.

Psykiske vansker defineres som tilstander som er plagsomme, og som i noen grad går ut over normal fungering og læring. 15-20 % av barn og unge har slike psykiske vansker. Begrepet psykiske lidelser brukes bare når bestemte diagnostiske kriterier er oppfylt. Dette gjelder omtrent 8 % av barn og unge. Ser man livsløpet under ett, er det mange som rammes. Halvparten av oss vil få en psykisk lidelse i løpet av livet, og de vanligste lidelsene er angst, depresjon og rusproblemer (9). Vår motstandskraft eller resiliens vil variere. Motstandskraft er avhengig av personlige egenskaper, men også hva vi utsettes for, hva vi har opplevd før, hvilke folk vi har rundt oss, og hvordan vi får støtte. Økt mental og sosial kompetanse vil kunne være nyttig for alle. På samme måte som vi lærer å trene muskler, pusse tenner og spise sunt for å ta vare på den fysiske helsen, kan vi lære å gjøre gode ting for den psykiske helsen vår.

Vi skiller mellom helsefremmende og forebyggende tiltak. Forebygging er tiltak for å motvirke at plager utvikler seg og får høyt symptomnivå. Å hjelpe med nedstemthet, er forebygging. Forebygging er med andre ord sykdomsforebyggende arbeid. Helsefremming handler derimot om å styrke det friske. Helsefremming kan skje ved å øke graden av velvære, optimisme, styrket selvbilde, positiv atferd, mestring og evne til å takle motgang og belastninger i livet.

Tiltak for hele klassen og skolen (allmenne tiltak) kan samlet sett ha størst forebyggende effekt, også for utsatte grupper. Om vi klarer å bevege befolkningen litt i riktig retning vil det kunne få stor betydning for den enkelte. Dette prinsippet kalles "forebyggingsparadokset" (10).

Det å mangle venner og oppleve ensomhet og utenforskap er den største enkeltårsaken til senere frafall i skolen

Det er vanlig å streve psykisk, men de fleste problemer går over, særlig når vi får hjelp og støtte. Psykiske vansker er problemer vi alle har. I hver klasse vil det være elever som strever, men vi vet ikke nødvendigvis hvem de er. Så mange som 2-3 i hver klasse (hver 12.) vil kunne

fylle kriteriene for en psykisk lidelse, og 5-6 elever (hver 6.) vil kunne ha psykiske plager som hemmer dagliglivsfungering (9).



Risikofaktorer: Psykiske plager og lidelser kan henge sammen med mobbing, utenforskap, skadelig eller fraværende emosjonell omsorg, overgrep, traumer, dårlig råd, eller psykisk lidelse eller rusproblem hos foreldrene. Barn og unge med lærevansker, oppmerksomhetsvansker, sosiale vansker, nevrologiske vansker, utviklingsforstyrrelser, lese- og skrivevansker eller språkvansker vil være særlig utsatt om de ikke får riktig hjelp. I tillegg vet vi at det å mangle venner og oppleve ensomhet og utenforskap er den største enkeltårsaken til senere frafall i skolen (11).

Beskyttelsesfaktorer: Undervisningen i Robust Ungdom skal være helsefremmende. Det kan ha stor betydning for den enkelte om vi klarer å gjøre klassen og skolen litt mer ivaretagende, og få alle til å bli litt flinkere til å sette ord på tanker

og følelser. Forskning viser at den største virksomme faktoren i skoleprogrammer som bidrar til senere trivsel og velvære er økt sosial og emosjonell kompetanse hos elevene (12).

Virksomme elementer: Undervisning i skolen kan forebygge depressive plager, selvskading og selvmord (13). De mest effektive universelle tiltakene på tvers av arenaer har følgende kjennetegn (14):

- Trener ferdigheter
- Er rettet mot positiv psykisk helse
- Fremmer trivsel, mental helse, sosial og emosjonell læring
- Bygger på kognitiv- atferdsteoretiske prinsipper
- Er forankret i hele skolen og undervisningen
- Mindfulness virker tilsvarende positivt på psykisk helse og trivsel

Budskapet i Robust Ungdom er at psykisk helse er noe vi skaper hver dag, i måten vi er på, mot oss selv og mot hverandre. Vi har i vår undervisning lagt til grunn professor Arne Holtes definisjon om at god psykisk helse handler om å styrke og jobbe med de syv psykiske helseretlighetene (15):

- Identitet og selvrespekt: følelse av å være noe, ha egenverd
- Mening i livet: følelse av å være del av noe større
- Mestring: følelse av at man duger til noe
- Tilhørighet: følelse av å høre til, og høre hjemme
- Trygghet: kunne føle, tenke, og utfolde seg uten å være redd
- Fellesskap og sosial støtte: noen å dele tanker og følelser med, oppleve at noen bryr seg
- Deltagelse og involvering: oppleve å engasjeres, og engasjeres i andre

Tegn på vellykket undervisning: Elevene bør merke at undervisningen virker, at det er hyggelig, nyttig, anvendelig og morsomt. Når man etterhvert kommer dit at alle elevene kan stå i ring og holde hverandre i hendene uten at det er flaut, når de klarer å snakke om det som er vanskelig, når de lærer kunsten å reparere når de krenker andre, når de får til konfliktløsning, når elevene kjenner tilhørighet og verdi, når de vet hvordan de kan gi støtte i motgang, og hvordan de kan skape godt miljø, opptre ivaretagende og anerkjennende overfor seg selv og andre, da skjer det noe fint som elevene merker at er nyttig.

En samling vil selvfølgelig ikke være nok, det må øves og arbeides over tid. Vi kan sammenligne med gym; det må gjøres regelmessig for å ha effekt.

Budskapet er at psykisk helse er noe vi skaper hver dag i måten vi er på, mot oss selv og mot hverandre.

1.5 ANDRE PROGRAMMER

Robust Ungdom kan med fordel kombineres med andre satsinger over tid. Vi kan anbefale Livet&Sånn (<https://www.livetogsann.no/>) Cooperative Learning (samarbeidslæring) er allerede nevnt. Psykologisk førstehjelp av Solfrid Raknes er viet en egen samling både på 8. og 9. trinn.

I tillegg vil vi fremheve LINK (livsmestring i norske klasserom, www.linktillivet.no) utviklet ved RVTS-SØR, og SMART OPPVEKST (www.smartoppvekst.no) utviklet i Re. En av samlingene i Robust Ungdom er hentet fra LINK (den tredelte hjernen). LINK fremmer særlig elevenes emosjonelle kunnskap.

SMART handler om styrkebasert læring. Elever og lærere øver opp evnen til å se styrkene, ressursene og de positive karakteregenskapene hos seg selv og andre.

Samlingen Styrker på 9. trinn er lånt fra SMART. Både LINK, SMART og Livet&Sånn vil kunne gi faglig påfyll og utfyllende kunnskaper.

Både LINK og SMART vil kunne gi faglig påfyll og utfyllende kunnskaper.

1.6 HVA SIER EVALUERINGENE?

Det er skrevet en masteroppgave om implementering av Robust Ungdom i skolen (16). Oppgaven er rettet mot lærernes opplevelse av å gi denne undervisningen til elevene. Konklusjonen viser at lærerne opplever undervisningen som nyttig, men at de er avhengig av en rekke faktorer for å kunne gjennomføre undervisningsopplegget på en vellykket måte:

- Rikelig med opplæring og trening (i fellesskap)
- Modellering av leker og øvelser
- God forberedelsestid
- At samlingene ikke kommer for tett

- God kjennskap til elevene - at kontaktlærer eller en godt kjent lærer gjennomfører undervisningen
- Frihet til å tilpasse opplegget til sin klasse
- Støtte i omgivelsene (fra blant annet skoleledelse)

Det er laget tre evalueringsrapporter. Du kan lese mer om erfaringene fra lærere og elever som har gjennomført undervisningen, i rapportene som ligger på nettsiden www.robustungdom.no. Her er en smakebit:

HVA LÆRERNE SIER OM UNDERVISNINGEN:

"Elevene likte å høre på foredragene, særlig det siste foredraget om dårlig råd, det traff dem veldig. Mange kjente seg igjen i det, og syns nok det var godt at de ikke var alene."

"Vi trenger de samme temaene i alle tre årene, men en utvidelse bare, og nye innfallsvinkler. Elevene trenger helt konkrete situasjoner, konkrete beskrivelser og konkrete råd – for spredningen er stor i modenhet. Det er bra med historier og fortellinger som de kan relatere seg til."

"Elevene sa på undersøkelsen at de hadde fått en vekker når det gjaldt søvn. Det var en håndfast kunnskap, og der var foredraget en vekker. 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."

"Det å snakke med hverandre var det flere som lærte litt av. De har helt tydelig blitt tryggere på å snakke i mindre grupper, og flere har turt å snakke mer i klassen nå."

"Det som fungerte best i min klasse var alle de praktiske øvelsene og lekene. Det er stor spredning i klassen sosialt og faglig. Mange var usikre da de begynte fordi de ikke kjente hverandre. Alle elevene sier det selv i loggboken sin at de føler seg tryggere, og har lyst å gjøre ting sammen også utenom skolen."

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

"Lek er konkret og praktisk. I leken får elevene lov til å være som barna de fortsatt er. Det er bra for dem. Når 10. Klasse velger å leke" boksen går" på avslutningstur, da har vi lyktes."

"Mange sliter privat, men tør likevel å være med."

"Jeg merker stor forskjell på klassemiljøet. Før, når elevene skulle planlegge en trivselstime, foreslo de bare å ta med kake og ha Kahoot-quiz. Nå planlegger de leker, og vil helst leke sammen en hel time."

"Vi avsluttet med å stå i ring (...) En gutt sa: "Jeg vil i alle fall på skolen i morgen". Da tenkte jeg at dette virker."

HVA ELEVENE SIER AT DE HAR LÆRT:

"Å ha det gøy selv om vi går på ungdomsskolen."

"Grønne og røde tanker, skal jeg bli oppgitt og sur, eller forbli positiv og se på alternativene jeg har."

"Jeg tenker mer på hvordan andre tenker om seg selv."

"Jeg har lært om panikkanfall og hvordan det fungerer."

"At det er viktigere å føle seg bra innvendig enn utvendig."

"Jeg tenker mer på hvordan andre har det."

"At man bare skal være seg selv og ikke sammenligne seg med andre."

"Jeg har begynt å tenke på det jeg skal si til andre."

"Jeg har lært hvordan man kan håndtere stress."

"Jeg har begynt å tenke på når jeg skal legge meg."

"Jeg vet hvordan man kan trøste."

"Jeg har begynt å tenke på den hånda med de grønne tankene."

"Jeg tenker mer på søvn."

"Vi må leke mer fordi da blir skolemiljøet bedre."

Evaluerings: Vi oppfordrer til å evaluere jevnlig, både ved å snakke med lærerne, ressurselevene og spørre alle elevene. Da er det mulig å utvikle og forbedre underveis. Det er laget et enkelt evalueringsskjema som alle elevene på hvert trinn fyller ut etter siste samling. Du finner det bakerst i heftet.

REFERANSER

1. Nye læreplaner skal gi elevene tid til mer fordypning [Internett]. Oslo: regjeringen.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nye-lareplaner-skal-gi-elevne-tid-til-mer-fordypning/id2678138/?expand=factbox2678142>
2. Meld. St. 34 (2012–2013). Folkehelsemeldingen – god helse – felles ansvar. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet; 2013.
3. Lov av 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den videregående opplæringa (opplæringsloven). Oslo: Kunnskapsdepartementet; 1998.
4. Overordnet del. Folkehelse og livsmestring [Internett]. Oslo: Udir.no [Hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
5. Fohlin N, Wilson J. Samarbeidslæring i praksis. Håndbok i Cooperative Learning. Oslo: GAN Aschehoug; 2019.
6. Kagan S. Brain-Friendly Teaching. Tools, Tips and Structures. San Clemente CA: Kagan Publishing; 2014.
7. Kagan S, Kagan M. Kagan Cooperative Learning. San Clemente CA: Kagan Publishing; 2009.
8. Kagan S, Stenlev J, Westby F. Undervisning med samarbeidsstrukturer. Cooperative Learning. 20 strukturer til bruk i alle skolefag. Oslo: GAN Aschehoug; 2018.
9. Grønhoft EK, Hånes H, Reneflot A. Folkehelse rapporten 2014 Helsetilstanden i Norge. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt; 2014. FHI-rapport 2014:4.
10. Forebyggingsparadokset [Internett]. Oslo: forebygging.no [hentet 2020-05-01]. Tilgjengelig fra: <http://www.forebygging.no/Ordbok/F-K/Forebyggingsparadokset/>
11. Frostad P, Mjaavatn PE, Pijl S. Losing All Interest in School: Social Participation as a Predictor for the Intention to Leave Upper Secondary School Early. Scand J Educ Res. 2014;59(1):110-122.
12. Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg R. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child Development. 2017;88:1156-1171.
13. Morken I, Dahlgren A, Lunde I, Toven S. The effect of interventions preventing self-harm and suicide in children and adolescents: an overview of systematic reviews. F1000Research. Open for science. 2019. (Peer reviewed article).
14. Forebygging av depressive plager hos barn og unge på tvers av arenaer [Internett]. Oslo: psykologisk.no [hentet 2020-03-11]. Tilgjengelig fra: <https://psykologisk.no/2019/04/forebygging-av-depressive-plager-hos-barn-og-unge-pa-tvers-av-arenaer/>
15. De syv psykiske helserettighetene [Internett]. Oslo: psykologforeningen.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>
16. Skaara, KF. Livsmestring i ungdomsskolen - implementering av en psykisk helse-intervensjon sett fra et lærerperspektiv, en kvalitativ studie [masteroppgave]. Ås: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet; 2019. 80 s.



2. OM SAMLINGENE

2.1 SAMLINGSBESKRIVELSE

Til hver samling er det laget detaljerte **samlingsbeskrivelser**. Disse inneholder læringsmål, beskrivelse av øvelser, filmforslag, refleksjonsoppgaver, fortellinger, og samarbeidsleker. Elever som trenger spesiell forutsigbarhet kan få samlingsbeskrivelsene i forkant.

Samlingsbeskrivelsene følger en fast mal. Likhet gir forutsigbarhet. For utrygge elever er det viktig å vite hva som kommer og hva som forventes. Lik struktur gir en mulighet for å øve på gjennomføringen, og tilpasse til klassen slik at undervisningen kan gå lettere for hver gang.

Vi anbefaler at samlingene inneholder følgende elementer:

1. Bildekavalkade fra forrige samling til funky inngangsmusikk (auditoriet)
2. Felles inspirasjonsforedrag på femten minutter, med en-to filmsnutter (auditoriet)
3. Line-up-øvelse for å dele inn i grupper (i klasserommet/på gangen)
4. Nærværstrening i klasserommet, tre minutter
5. Høytlesning (klasserommet)
6. To-tre refleksjonsøvelser (klasserommet)
7. To-tre samarbeidsleker (klasserommet)

2.2 INSPIRASJONSFOREDRAG

Foredraget har to formål: **Gi kunnskap og inspirere til aktivitetene i klasserommet**. Det er avgjørende at foredragsholder evner å formidle fagkunnskap på en entusiastisk måte til elevene. Det er viktig å kunne snakke så alle forstår.

Følgende gjelder for foredragene:

- Inngangsmusikk og bildekavalkade fra forrige samling (markerer oppstart og skaper forventning). Vi mimrer, repeterer, feirer og deler gjennom bildene. En opplevelse av fellesskap kan oppstå når vi ser at alle klasser gjør det samme. Når alle elevene har kommet seg inn og har sett lysbildeserien, starter foredraget.
- En nøkkelperson kan få ansvar for å ta bilder fra alle klassene på trinnet til bildekavalkaden. Bildene skal bare tas med samtykke.
- Faste plasser: Elevene sitter samlet klassevis for mest mulig ro. De blir fulgt av en lærer de kjenner godt, som deltar under hele samlingen.
- Eksempler som vekker gjenkjennelse
- Konkret og tydelig språk
- En til to illustrasjonsfilmer
- Noen av øvelsene som skal gjøres etterpå kan demonstreres under foredraget
- Varighet: Max 15-20 minutter. I tillegg kommer tiden det tar for elevene å forflytte seg.

2.3 STRUKTURERT SAMARBEIDSLÆRING

Fire på hver gruppe: Elevene blir hver gang delt inn i små grupper. Vi bruker line-up og telling. Det ideelle er fire elever på hver gruppe, eventuelt tre elever. Det gir mest rom for alles deltakelse.

Variere gruppene: Gruppene bør variere fra gang til gang. Elevene gir tilbakemelding om at det er viktig med variasjon og nye grupper. Alle bør øve på å være sammen med alle.

Øve på å snakke: Erfaringene viser at øvelsene og gruppeoppgavene i Robust Ungdom egner seg til å trygge elever på å snakke i klassen. De øver to og to, fire og fire, og noen ganger i større grupper. Dersom gruppen skal legge frem noe for klassen, velges en talsperson som legger frem noe på vegne av gruppen, ikke seg selv. Temaene er ufarlige og allmennmenneskelige. Det er ingen krav til prestasjon.

Ulike roller: Ofte blir elevene først gitt en oppgave om å intervju hverandre, to og to. Deretter kan gruppen snakke sammen og følge en struktur. Eneerne kan for eksempel være sekretærer, mens toerne kan være ordstyrere. Treerne kan være talsperson som får i oppgave å si det gruppen hadde kommet frem til. Firerne kan være materialforvaltere.

2.4 SAMARBEIDSLERER

Lekene som er anbefalt er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, involvering og fellesskap. Gjennom tre år med samlinger lærer elevene opptil 60 samarbeidsleker.

Leken virker. Evalueringene viser at elevene setter spesielt pris på leken, og at elevenes opplevelse av trygghet, samhörighet og trivsel øker. Vi anbefaler at elevene leker opptil 30 minutter under samlingene og minst én gang i uken utenom samlingene.



Lek må læres. Mange elever er lite vant til å leke. Noen vil være ubekvemme og må trygges. Noen må få lov å observere eller bli tildelt hjelpe-roller. Det er ofte behov for øvelse og repetisjon. Ikke alle leker eller øvelser vil lykkes den første gangen. Da bør du avbryte og gå videre til neste aktivitet, med begrunnelsen: "Dette må vi nok øve mer på. Takk for at dere prøvde. Neste gang får vi det til bedre". Evalueringene viser at det må gjerne 3-4 samlinger til før alle elevene er trygge nok på hverandre til å kunne leke godt sammen.

Trygg lekeleder: Læreren bør være trygg på leken, styre med tydelig engasjement, og helst delta selv. Det styrker gjennomføringen.

Jo mer elevene leker, jo større utbytte. Lekene fungerer ofte bedre på 10. trinn (som har lekt i tre år), sammenliknet med 8. trinn.

Lekehefte: Det er laget et eget lekehefte til Robust Ungdom. Lekene er prøvd ut i klasserommet. De tar ikke lang tid. 5 minutter kan være nok. Klasserommet må noen ganger ryddes; dvs at pultene må skyves inn til veggene for å frigjøre gulvplass. Heller ikke dette tar lang tid; rydding blir en vane. Rydding gir elevene også et fysisk avbrekk fra stillesitting. Lekene har alle vist seg egnet på ungdomstrinnet.



Hva med elever som har det ekstra vanskelig? Når elever har det vanskelig kan evnen til å leke svekkes. Et viktig tiltak er ofte å hjelpe eleven i gang med leken igjen. Gjennom leken kan vi få en pause fra det vonde en liten stund, og få hjelp til å kjenne på positive følelser, støtte og felleskap. Samtidig er det viktig å respektere elevens grenser og ikke presse. Lek skal være lystbetont og frivillig.

Ikke all lek vil fremme psykisk helse. I Robust Ungdom har vi valgt leker som fremmer samarbeid, og som er ikke-konkurrerende. Ingen skal behøve å føle seg utenfor eller utsatt. I den grad vi har konkurranser, handler den om at laget eller gruppen samarbeider om å nå et mål.

2.5 GJENNOMGÅENDE ØVELSER

2.5.1 NÆRVÆRSTRENING

Elevene skal lære mer om **selvregulering**. Én viktig måte for å regulere eget stress er å lære **pusteteknikker** og ulike avslapningsøvelser. Vi kaller det nærværstrening. Når vi bombarderes av inntrykk er det lett å bli ufokusert og sliten. Det er hjelpsomt for hjernen når vi puster roligere og lar tankene flyte. Vi fordøyer og lærer bedre når vi tar pauser.

Hver samling har avslapning som fast element. Avslapningsøvelser trenger ikke ta lang tid, tre minutter kan være nok.

Enkel instruksjon: "Finn en stilling som du synes er behagelig. Lukk øynene. Vær så stille du kan og ikke forstyrre noen. Pust med magen og kjenn at magen går ut og inn. Prøv å puste ut så langsomt du klarer. Det hjelper kroppen til å roe ned".

Rolig musikk: Der er fint å spille dempet musikk under avslapningen. Lyden skal være lav, men hørbar. Du kan variere musikken. Typisk "spa-musikk" egner seg, "ambient sound", eller rolige musikkstykker fra jazz eller klassisk.

Når passer det med en avslapningsøvelse?

- Når elevene er slitne, eller på slutten av dagen
- Når elevene er urolige, høyt oppe, og trenger å samle seg
- Når det er behov for å øke tilstedeværelse
- Når det er behov for å fordøye inntrykk

Egen opplæring i gymsal: Vi anbefaler at alle klasser gjennomfører en egen opplæring i avslapning i gymsal, på matter, tidlig i skoleåret. Jo mer elevene kan, jo lettere blir det å gjennomføre avslapning i klasserommet. Det er laget samlingsbeskrivelser for slik samling i gymsal til hvert trinn. Overordnede temaer for de ulike trinnene er:

- 8. trinn: Pust
- 9. trinn: Mindfulness
- 10. trinn: Visualisering

Noen aktuelle bøker:

- **Pust.** Nøkkelen til styrke, helse og glede (Audun Myskja)
- **Pusten.** Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet (Nina Hanssen & Anette Aarsland)
- **Lær deg de beste knepene fra mental trening og mindfulness** (Stein Kvalheim & Lisbeth Pettersen)
- **Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv** (Anne Sælebakke, Gyldendal, Oslo 2018).

Aktuelle nettsider:

- **YouTube** (kan brukes for å finne informasjon, inspirasjon, musikk til bruk i gymsaløkten, eksempler på øvelser og guidede øvelser du selv kan følge/utføre som trening eller avspenning. Bruk for eksempel søkeord som "pust", "meditasjon", "meditation", "avspenning", "guidet meditasjon", "guided meditation", "mindfulness", "yoga", "breathing exercise", "relaxation", "mental trening")
- NHI om mindfulness: <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/dette-er-mindfulness/>
- WebPsykologen om mindfulness: <https://www.webpsykologen.no/kurs-i-mindfulness-gratis-pa-nett/>
- Forskning.no om mindfulness: <https://forskning.no/psykologi/derfor-virker-mindfulness/656308>

2.5.2 LÆRER LESER HØYT

Høytlesning inngår i flere samlinger. Lærer leser en anbefalt tekst høyt for klassen. Tekstene kan gi hjelp til å se seg selv utenfra og andre innenfra: "Jeg er ikke alene, andre har det også slik". Fortellingene er valgt ut fordi tekstene er gode og kan vekke følelser. De handler om problemer, men viser eksempler på løsninger, og avslutter med håp.

Elevene gir gode tilbakemeldinger på høytlesning. De foretrekker å bli lest for fremfor å lese selv.

Etter høytlesningen bør elevene få mulighet til å reflektere. Prøv å redusere plenumssamtaler og gi mer plass til at elevene får snakke sammen. På den måten kan flere elever bli involvert og hørt.

- Refleksjonen kan skje som 2-minutters summing med skulderpartner
- Refleksjonen kan skje som en påstandsøvelse med fire hjørner
- Refleksjonen kan skje som strukturert dialog rundt bordet

2.5.3 TERNINGKASTØVELSE

På 8. trinn har vi fokus på etablering av klassemiljø. Vi bruker en terningkastøvelse for å følge

med på elevenes trivsel. Terningkastøvelsen gir også mulighet for enkeltelever å si i fra på en anonym måte. Elevene kan få økt forståelse for at det er en sammenheng mellom deres handlinger mot hverandre og opplevelsen av klassemiljøet.

”Hvordan har du det i klassen? Skriv et tall fra 1-6 på lappen og brett den sammen. Terningkastet er anonymt.”

Lærer samler inn og får muligheten til å følge med på antall elever som gir terningkast en, to, tre, fire, fem eller seks. Lærer regner ut gjennomsnittet og lager et linjediagram med klassen for å se om det er en utvikling over tid.

Det er best å gjøre øvelsen på slutten av samlingen etter å ha lekt sammen. Terningkastene blir påvirket av positive opplevelser i forkant.

2.5.4 TAKKNEMLIGHETSØVELSE

Takknemlighetsøvelsen går igjen alle tre årene. Øvelsen har som mål å trene evnen til å se etter lysglimt i hverdagen. Å se etter lysglimt er ekstra viktig for dem som har fravær av noe godt i livet sitt.

Du som lærer begynner, for å sette standarden. Du sier en liten ting du er takknemlig for, noe som har skjedd, eller noe andre sa eller gjorde. Deretter gjør elevene det samme i små grupper. Så kan noen elever bli oppfordret til å dele med klassen.

Elevene kan lære at små positive handlinger som vi gjør kan få stor betydning for den enkelte. Elevene lærer å kjenne etter, og sette ord på positive følelser.

3. NYTTIG Å VITE

3.1 VANLIGE SPØRSMÅL

Når passer det å starte opp? Vi anbefaler at 8. klasse starter utpå høsten, når klassen har blitt kjent og er trygg på læreren sin. 10. klasse bør starte om tidlig om høsten, og 9. klasse kan godt begynne midt i året. Samlingene kan med fordel fordeles over tid. Frekvensen bør ikke være hyppigere enn annenhver uke. Hver tredje uke kan være fint.

Kan alle lærere undervise i folkehelse og livsmestring? Ja, alle skal kunne bidra. Som lærer trenger du ikke å ha alle svarene. I stedet er din viktigste oppgave å legge til rette for de gode prosessene. Oppgavene skal forklares kort. Elevene skal lære av hverandre. Din oppgave er å lede og inspirere. Du lytter, takker for innspill, og bekrefter positivt de ulike bidragene. Du bør i liten grad gi ferdige svar eller pålegg. Du kan for eksempel si ”Tror dere det hadde gått an å...?” Eller ”Hva tror dere hadde skjedd hvis...?”. ”Hvem kunne hjulpet deg med det, tror du...?”

Hva om en oppgave ikke fenger? Som lærer har du stor frihet til å tilpasse undervisningen til din klasse. Oppgaver som fungerer godt i én klasse, trenger ikke å fungere godt i en annen klasse. Du står fritt til å bytte om på aktivitetene, bruke lengre eller kortere tid enn angitt, eller kutte ut noe som ikke passer så godt i din klasse.

Samtidig blir du som lærer utfordret til å prøve pedagogiske metoder du kanskje ikke har brukt så mye, og som du selv er usikker på. Husk å ikke skyld på elevene, men si heller:

Denne oppgaven gikk ikke så bra i dag. Vi prøver igjen en annen gang. Da går det sikkert bedre. Vi må bare trene.

Hva om en elev ikke vil være med? Elever må ikke presses til øvelser og lek. Det er viktig å respektere den enkeltes grenser. Noen trenger å være aktive observatører en stund, før de blir trygge nok til å være med selv. De elevene som strever mest med egne sperrer, gjør egentlig den største jobben, og vil på sikt kunne få det største utbyttet.

Hva gjør jeg om en elev forteller om store problemer? Undervisningen er ikke ment å gå inn i det private, men å styrke felles menneskelige erfaringer og det positive båndet mellom oss. Likevel kan vi treffe såre punkter. Noen elever har det svært vanskelig. Om du ser at noen strever, er det viktig at du bekrefter. "Jeg ser at det er noe, at du ikke har det bra". "Jeg merker at du ikke er deg selv". "Er det noe du vil snakke om på tomannshånd?". Om eleven åpner opp, er det en tillitserklæring. Vis at du har hørt det eleven sier ved å bekrefte med ord. "Du sier at det er tøft hjemme for tiden, og at du sover dårlig. Det høres vanskelig ut. Fortell mer. Hva er spesielt vanskelig? Hva ønsker du kan skje? Hva kan jeg gjøre for deg? Hvem vil du snakke med?" "Takk for at du deler. Jeg vil gjerne snakke med deg igjen. Dette er viktig."

Det er spesielt viktig at du som voksen hjelper elever til å snakke trygt. Du må kunne beskytte det eleven forteller, og samarbeide med eleven om hva som kan gjøres. Du kan lære mer om hvordan i heftet "Snakke trygt" fra Forandringsfabrikken (1).

Hva om klassen ikke klarer å leke? Bruk av lekpregede aktiviteter som løser opp kan få negative konsekvenser i en svært utrygg klasse. Der- som klassen domineres av negative holdninger og oppførsel, kan leken virke mot sin hensikt og brukes til å mobbe. Klassen kan da trenge ekstra voksenstøtte (være to) og hensiktsmessig organisering (for eksempel deling) for å sikre en trygg psykososial gjennomføring for alle. Noen ganger må det først arbeides med kartlegging av sosiale mønstre, tryggingstiltak etter § 9-a i Opplæringsloven, og grunnleggende regler for oppførsel for å sikre at klassen er i stand til å fungere som et fellesskap.

Hva om elevene vegrer seg for kroppskontakt? Noen elever kvier seg for nærhet, for eksempel å holde andre elever i hånden. Det må vi respektere. Samtidig har vi erfart at trygghet





kan læres. Når elevene blir trygge, øker evnen til å være sammen med medelever på en avslappet måte. Skuldrene senkes og selvbevisstheten blir mindre. Det er viktig å huske på at kroppskontakt er viktig for alle mennesker for opplevelse av nærvær og tilhørighet. For noen er et håndtrykk eller en klem den eneste formen for positiv kroppskontakt de får i løpet av en dag.

Hva med hygiene? Det er viktig å oppmuntre til god håndvask. Det bør være en rutine at alle vasker hendene før og etter lek, og før spising.

Hva om elevene ikke klarer avslapningsøvelsen? Avslapning er ukjent og vanskelig for mange barn og unge. Noen elever har kronisk høyt stressnivå, og er i alarmberedskap

på grunn av vanskeligheter. Noen takler ikke stillhet. Noen synes det er utrygt å lukke øynene. De som strever aller mest med å slappe av, vil kunne få det største utbytte av å øve avslapningsteknikk. Alle vil ha nytte av å bli bevisst egen pust og lære å roe pusten i 3-5 minutter. Det vil hjelpe å få en god innføring og tydelig forklaring. Det er laget en egen samling for slik innføring på hvert trinn. Så er det bare å øve. Elevene må gjøre det mange ganger for å kjenne nytteverdien. Ikke gi opp.

Hvor lenge skal avslapningsøvelsen vare? Et tips er å spørre elevene. "Hvor lenge trenger dere å slappe av nå? Vis antall minutter med fingrene dine. Vi tar hensyn til flertallets behov".

Hva om det blir bråk og tull i klassen? Noen vil hevde at urolige klasser trenger disiplin fremfor lek, og klassisk lærerstyrt undervisning fremfor samarbeidslæring. Det motsatte er tilfelle. Uro er ofte et tegn på usikkerhet blant elevene, eller en usikker ledelse. Økt disiplin kan kvele uro for en stund før den tyter ut andre steder.

Hva kan vi gjøre med urolige klasser? Urolige klasser kan trenge en ekstra trygg lærer med god relasjonskompetanse. Når elevene merker at læreren bryr seg om dem, og er oppriktig interessert i å bli kjent med dem, vil det skape respekt. En trygg lærer evner å være en tydelig leder som setter gode forklarende grenser uten å straffe eller kjeft. En trygg lærer byr på seg selv, klarer å sette ord på tanker og følelser, kan innrømme feil og si unnskyld, og er en god modell for elevene. En trygg lærer mister ikke sin autoritet selv om en deltar i lek sammen med elevene. Samtidig tar det tid å gjøre en klasse trygg. På veien kan selv den beste lærer trenge at klassen styrkes med en ekstra voksen. Jo flere øyne som ser, jo lettere å fange opp ulike behov.

3.2 NYTTIG Å VITE OM SUKSESSFAKTORER

Rektor må ville det. Lærerne i dette prosjektet sier at de HAR TID og og SER at denne undervisningen virker. Likevel kan de streve med å prioritere. Det hjelper at rektor vil, bestemmer at undervisningen skal gjennomføres, og lager en plan for tid og sted. Rektor bør være tydelig til stede, delta hver gang, gå rundt i klassene, gi tid på personalmøter og etter-spørre erfaringsdeling.

Skolen må utpeke nøkkelpersoner. Flere nøkkelpersoner, en-to på hvert trinn, er avgjørende som drivere av prosjektet i skolehverdagen. Nøkkelpersonene bør få et særlig ansvar for tilrettelegging og støtte som en del av sin stillingsbeskrivelse. De bør, sammen med rektor, besøke klassene under samlingene og aktivt bistå med gjennomføringen. Nøkkelpersonene må føle ansvar for det andre ikke tenker på. Samlinger skal forberedes i god tid gjennom hele året. Leker og øvelser skal læres. Det er alltid mange praktiske detaljer. Virker lydanlegget? Kan gymsalen frigjøres? Hvilke klasser kan trenge ekstra støtte til gjennomføringen? Har vikaren fått beskjed? Trenger noen en ekstra opplæring? Hvor skal materiell lagres? Hvem kjøper inn ballonger og store ark?

Logistikk. Administrasjonen må legge til rette timeplanen, og organisere lærerne på en god måte, slik at kontaktlærere eller en lærer som kjenner klassen godt kan stå for undervisningen i sin klasse. Dette er særlig viktig å passe på når undervisningen legges til ulike dager.

Langsiktig planlegging. Prosjektbasert undervisning kan bli et «stunt» uten særlig effekt. Målrrettet og langsiktig innsats over flere år må til når målet er å trene elevens ferdigheter. Planen for opplæring må legges i god tid i samarbeid med undervisere. Lærerne trenger også jevnlig påminnelser, repetisjoner og øvelse for at slik undervisning vi her snakker om kan bli en integrert del av deres praksis.

Gymsaldagen må legges på en lang skoledag med mange nok timer, slik at man rekke alle klassene på én dag.

Opplæring, trening og veiledning. Alle lærerne på trinnet bør få en konkret gjennomgang og demonstrasjon i forkant av hver samling.

Dette kan være en oppgave for teamledere eller nøkkelpersoner på hvert trinn. Det er viktig å øve og være trygg på opplegget.

Noen av øvelsene og lekene kan være ukjente for mange. Det hjelper å få en praktisk gjennomgang. Alle lærer vi bedre av modellæring. Det er viktig å ha noen å spørre som har satt seg ekstra godt inn i opplegget. Det må være lav terskel for å spørre om hjelp.



Kontaktlærer må ha tid til å sette seg inn i samlingsbeskrivelsen, ordne klasserommet, skaffe materiell og kopiere ark.

Felles på trinnet: For å effektivisere er det en fordel at flere klasser på samme trinn undervises samtidig, for eksempel før og etter lunsj. På den måten får alle høre det samme, på samme dag.

Ulike dager. Samlingene bør legges på ulike ukedager for å unngå at de samme fagene blir rammet. Om klassen ikke har sin kontaktlærer den dagen, bør lærere bytte timer.

Ressursgruppe med elever. Som tidligere nevnt i kapittel 1 er elevene selv den viktigste ressursen skolen har. Vi kan ikke sterkt nok understreke viktigheten av å involvere elevene systematisk i arbeidet. En elev fra hver klasse bør inviteres/utpekes til å være med i en ressursgruppe. Disse elevene oppmuntres til å ta en særlig sosial rolle i gjennomføringen av lek og øvelser. Elevene kan involveres på hver samlingsdag for å gi tilbakemeldinger og bidra til videreutvikling.

3.3 NYTTIG Å VITE OM LEK

Det motsatte av lek er ikke alvor, men depresjon. Vi trenger alle lekende opplevelser for å ha det bra. Lek er en tilstand av flyt som styrker positive følelser og samhørighet med andre mennesker. Evnen til å leke er en nødvendig kompetanse for å kunne mestre motgang og vanskeligheter. Barn og unge som har lært å leke, har tilegnet seg et verdifullt verktøy for å skape god psykisk helse for seg selv og andre.

Heine Steinkopf ved Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS - Sør) skriver om lek (2):

Vi ser på lek som bortkastet tid, og i beste fall uviktig tidsbruk. Interessant nok er det absolutt ingen forskningsmessig begrunnelse for dette, faktisk forteller forskningen oss det motsatte: lek, eller lekenhet, er livsnødvendig for barns hjerneutvikling, og avgjørende for voksnes mulighet til endring.

(Heine Steinkopf, 2015)

Hva skjer når vi leker? Når vi leker, skruer vi av den delen av hjernen som evaluerer oss selv og andre. Den delen av hjernen som sier "nå ser du dum ut". Tilstanden lek inneholder engasjement, konsentrasjon, tilstedeværelse, opplevelse av velbehag, og lyst til å gjøre uventede eller nye ting. Dette er de øyeblikkene en bør lete etter og styrke, dersom en ønsker å bidra til positiv endring for andre mennesker, skriver Steinkopf.

Lekekompetanse gir livsmestringskompetanse:

- En lek kan hjelpe oss til å kjenne gode følelser av samhørighet selv om situasjonen er vanskelig
- En lek kan hjelpe oss til å bryte isen og bli kjent med nye mennesker
- En lek kan hjelpe oss til å fylle fritid og sosiale sammenkomster med positivt innhold
- I kriser og vanskelige livssituasjoner, som ved store ulykker og katastrofer, er det et vesentlig hjelpetiltak å hjelpe barna i gang med aktivisering og lek
- En lek kan hjelpe oss til å fokusere mindre på vonde tanker og følelser, og mer på tilstedeværelse og sansemessig nærvær
- Leker som fremmer samarbeid er stressdempende
- Leken kan hjelpe oss til å senke skuldrene og puste bedre
- Samarbeidslek står i motsetning til prestasjon og læringspress

Lek er nevnt som et pedagogisk verktøy i overordnet del i læreplanen: "Et bredt spekter av aktiviteter, fra strukturert og målrettet arbeid til spontan lek, gir elevene en erfaringsrikdom." (3).

3.4 NYTTIG Å VITE OM UNGDOM OG PSYKISK HELSE

Psykiske lidelser har blitt en av Norges største helseutfordringer (Folkehelseinstituttet, 2014). Følgende tall er hentet fra boken "Psykisk helse i skolen av" Bru, Ildstøe & Øverland (4):

- Psykiske lidelser står for 40 prosent av langtidssykefraværet (Mykletun og Øverland, 2006)
- Psykiske lidelser forkorter menneskers liv omtrent like mye som røyking gjør (Mykletun et al., 2009).
- Psykiske helseplager viser seg eller debutterer ofte i løpet av barne- og ungdomstiden.
- I tenårene er det en betydelig økning av psykiske helseplager, da særlig blant jenter.
- Forskning nasjonalt og internasjonalt har gjennom mange år vist at 15-20 % av ungdom opplever så sterke psykiske plager at det påvirker dem i betydelig grad i hverdagen.
- Sletten & Bakken finner relativt god dokumentasjon for at det har vært en økning i psykiske vansker i løpet av en 30-års periode, særlig blant unge jenter (5).

SØVNPROBLEMER HAR ØKT

I Folkehelse rapporten (2016) fra Folkehelseinstituttet kan vi lese at søvnproblemer i Norge har økt (6). Det har vært en generell økning i søvnforstyrrelser blant ungdom fra 1983 til 2005. Én av fire ungdommer fyller kriteriene for søvnløshet (insomnia). Søvnløshet er mer vanlig blant jenter enn blant gutter. Mange ungdommer sover mindre enn 6,5 timer per natt i ukedagene og får ikke de anbefalte 8-9 timene med søvn.

Jo mindre unge sover, jo høyere er risikoen for å bli deprimert. Unge med søvnvansker har fem ganger høyere risiko for depresjon. Sammenhengen går begge veier. Søvnløshet er også tre til fire ganger vanligere blant deprimerte ungdommer (7).

Søvnløshet henger sammen med utdanningsnivå og inntekt. Både søvnløshet og lite søvn er mer vanlig blant 16-19 åringer

fra familier hvor foreldrene har lavere utdanning, er arbeidsledige eller har lav inntekt, sammenlignet med ungdommer fra familier med høyere utdanning og høyere inntekt (6). Råd om søvnhygiene er derfor ikke tilstrekkelig for å hjelpe de unge. Bred kunnskap om søvn hos alle og på flere arenaer, brede tiltak og jevnlig fokus over tid er nødvendig (8). Et universelt tiltak som har påvist god effekt, er å forskyve skolestart: Ungdommer som starter skoledagen senere om morgenen sover litt lengre og fungerer bedre på skolen (6).



GOD PSYKISK HELSE GIR GOD LÆRING

Faglig læring og psykisk helse er gjensidig påvirket av hverandre (4). Forskningen tyder på at det ikke er mulig å oppnå gode læringsresultater uten å ha et tydelig fokus på elevens emosjonelle velvære og psykiske helse. Tilfredsstillelse av sosiale behov vil gjøre elevene bedre i stand til å fokusere på læringsoppgavene, og til å utnytte det læringspotensialet som ligger i samarbeidet med medelever.

RUSFOREBYGGENDE ARBEID

Rusforebyggende arbeid er arbeid som motvirker sosioøkonomiske forskjeller, fremmer tilhørighet, mestring og glede, og fremmer god psykisk helse. Psykiske helseplager og rusmisbruk henger sammen. Psykiske helseplager og lidelser er vesentlige risikofaktorer for alkohol og rusmisbruk. Sammenhengen går også motsatt vei: Rusmisbruk kan lede til psykiske helseplager, ikke minst for familien. Ved å satse på tiltak som fremmer psykisk helse kan vi forebygge utvikling av rus- og avhengighetsproblemer (9).



LEVEKÅR OG PSYKISK HELSE MÅ SEES I SAMMENHENG

Mange kommuner har utfordringer tilknyttet folkehelse og levekår, som blant annet innvandring, lavinntekt og sosioøkonomiske forskjeller, skolevegring og frafall i skolen, samt høy forekomst av psykiske lidelser. Robust Ungdom er en del av Program for folkehelsearbeid i kommunene. Dette er en tiårig satsing som Helse- og omsorgsdepartementet har etablert i samarbeid med Kommunenes Sentralforbund for å utvikle kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet. Programmet ser levekår og psykisk helse i sammenheng. Programmet skal bidra til å integrere psykisk

helse som del av det lokale folkehelsearbeidet og fremme lokalt rusforebyggende arbeid.

Barn og unge er en prioritert målgruppe. Det skal legges vekt på kunnskapsbasert utvikling og spredning av tiltak for å styrke barn og unges trygghet, mestring og bruk av egne ressurser. Mer informasjon om programmet finner du på Helsedirektoratets nettsider (10).

3.5 NYTTIG Å VITE OM SKOLEINTERVENSJONER

Skoleintervensjoner virker. Professor Arne Holte (2019) har skrevet flere artikler om dette (11-12). Det er solid dokumentasjon for at psykisk helse kan styrkes, og depressive plager forebygges, gjennom tiltak i skolen. Relativt risiko for depresjon blant barn og unge ser ut til å kunne halveres gjennom ulike forebyggende tiltak, skriver Arne Holte.

Kunnskap er ikke nok. Et element av trening må inngå. Trekk ved de mest effektive tiltakene er at de trener ferdigheter, er rettet inn mot positiv psykisk helse og har god balanse mellom universelle og målgrupperettede tilnærminger. Best resultater får man ved å involvere hele skolen i en helhetlig tilnærming som også omfatter endring i læringsmål og undervisningsformer der de psykiske helsetiltakene knyttes til den akademiske læringen.

Arne Holte oppsummerer med at skoletiltakene kan være svært økonomisk lønnsomme, men at varigheten av effektene er begrenset. Han skriver: "Her må bemerkes at oppfølgingsstu-

dier på mer enn ett år er sjeldent, og at de færreste forsøkene inneholder noen form for oppfriskningssejninger. Antakelig er det slik med psykiske helsetiltak som det er med andre ferdigheter som matte, engelsk, gym og bilkjøring; de må praktiseres og vedlikeholdes dersom effekten skal opprettholdes over tid" (12).



REFERANSER

1. Snakke trygt [Internett]. Oslo: glipp.forandringsfabrikken.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://glipp.forandringsfabrikken.no/>
2. Lek – veien til endring [Internett]. Kristiansand: rvtsor.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://rvtsor.no/aktuelt/19/lek-veien-til-endring/>
3. Overordnet del. Prinsipper for læring, utvikling og dannelse [Internett]. Oslo: udir.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/>
4. Bru E, Idsø EC, Øverland K. Psykisk helse i skolen. Oslo: Universitetsforlaget; 2016.
5. Sletten MA, Bakken A. Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Høgskolen i Oslo og Akershus; 2016 NOVA notat 2016:4.
6. Sleep problems in Norway [Internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet (2016) [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.fhi.no/en/op/hin/mental-health/sleep-problems/>
7. Søvnvansker kan gi 16-åringer depresjon [Internett]. Oslo: forskning.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <http://forskning.no/forebyggende-helse-sykdommer-sovn-barn-og-ungdom/2013/12/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon>
8. Tidsskriftet søvn 2016 nr. 1 [Internett]. Bergen: helse-bergen.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/tidsskriftet-sovn>
9. Hole R. Forebygging og behandling av rusproblemer. En innføring. Oslo: Universitetsforlaget; 2014.
10. Program for folkehelsearbeid i kommunene [Internett]. Oslo: helsedirektoratet.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene>
11. Skolen som depresjonsforebyggende arena [Internett]. Oslo: psykologisk.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://psykologisk.no/2019/08/skolen-som-depresjonsforebyggende-arena/>
12. Forebygging av depressive lidelser hos barn og unge - på tvers av arenaer [Internett]. Oslo: psykologisk.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://psykologisk.no/2019/04/forebygging-av-depressive-lidelser-hos-barn-og-unge-pa-tvers-av-arenaer/>



Spørreundersøkelse

(til alle elevene på hvert trinn etter siste samling)

Dato: **Trinn:**

1. Har prosjektet økt din trivsel på skolen? Sett kryss:

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Ikke noe	Litt	Verken/eller	I noen grad	I stor grad

2. Har du lært noe/begynt å tenke på noe som du ikke har tenkt på før om psykisk helse?

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Ikke noe	Litt	Verken/eller	I noen grad	I stor grad

3. Gi et eksempel på noe du har lært:

.....

4. Har du blitt bedre kjent med de andre i klassen?

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
Ikke noe	Litt	Verken/eller	I noen grad	I stor grad

5. Hvilke temaer vil du lære mer om?

.....

6. Hva ønsker du at klassen fortsetter med etter at Robust Ungdom er ferdig?

Jeg ønsker

.....

7. Har du tips til forbedringer?

.....

.....

Til slutt: Regn sammen poengene i dine svar på spørsmål 1, 2 og 4, og skriv tallet her:

Årlig undervisningsplan

- Alle trinn undervises hele året
- Alle trinn får syv samlinger
- Tre –fire ukers mellomrom mellom samlingene
- 10. trinn begynner først, og blir ferdig i februar
- August og juni brukes til planlegging, opplæring og evaluering
- Foreldremøte med elever for 8. trinn og 9. trinn i februar og mars
- Alle samlinger starter kl 09.30 og 10.50
- Unntak: Gymsaldagen legges til langdag, og starter kl 08.30

	10. trinn	9. trinn	8. trinn
August	Planlegging og kurs	Planlegging og kurs	Planlegging og kurs
September	Uke 37, Fredag <i>Positiv psykologi</i>	Uke 38, Torsdag <i>Styrker</i>	Uke 39, Torsdag <i>Miljø</i>
HØSTFERIE UKE			
Oktober	Uke 41, Onsdag, GYMSAL <i>Visualisering</i>	Uke 42, Onsdag, GYMSAL <i>Mindfulness</i>	Uke 43, Fredag, GYMSAL <i>Pust</i>
	Uke 44, Tirsdag <i>Ikke voldelig kommunikasjon</i>		
November	Uke 45, Torsdag <i>Digital hverdag</i>	Uke 47, Onsdag <i>Den tredelte hjernen</i>	Uke 48, Fredag <i>Tanker</i>
Desember	Uke 50, Fredag <i>Tristhet</i>		
Januar	Uke 3, Tirsdag <i>Søvn</i>	Uke 4, Fredag <i>Følelser</i>	Uke 5, Torsdag <i>Følelser</i>
VINTERFERIE UKE			
Februar	Uke 7, Mandag <i>Engstelse</i>	Uke 10, Tirsdag <i>Problemer</i>	Uke 11, Tirsdag <i>Søvn</i>
Mars		Uke 12, Foreldremøte <i>Ungdomshjernen</i>	
PÅSKEFERIE UKE			
Mars			Uke 14, Foreldremøte <i>Robust Ungdom</i>
April		Uke 15, Fredag <i>Fremtid og drømmer</i>	Uke 17, Mandag <i>Stress og selvfølelse</i>
Mai		Uke 19, Mandag <i>Søvn</i>	Uke 21, Onsdag <i>Dårlig råd</i>
Juni	Evaluering og kurs	Evaluering og kurs	Evaluering og kurs







