

Kunnskapsgrunnlaget



Robuste Barn er et fritt tilgjengelig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for barneskolen utviklet i Indre Østfold kommune med midler fra Utdanningsdirektoratet. Programmet harmonerer med Robust Ungdom for ungdomsskolen.

Målgruppe: Ansatte i barneskolen og i SFO, elever og foresatte

Omfang: Omfang 1+1+1 i måneden: 1 time forberedelse og evaluering + 1 tematime + 1 time drypp av temaet, lek og pustøvelse gjennom måneden. Det er 11 samlinger på hvert trinn, fra august til og med juni. I tillegg kommer foreldremøte for foresatte på alle trinn og digitale fagøkter for ansatte.

Hva er målet? Barna lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre. 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 blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø.

Innhold: Robuste Barn integrerer nye og gamle ressurser. En hovedressurs er filmer fra Livet & Sånn, utviklet i Ålesund kommune, se www.livetogsann.no. Livet & Sånn er, som Robust Ungdom, en del av Helsedirektoratet sitt program for folkehelsearbeid i kommunene. Alle nettressurser i Robuste Barn ligger fritt tilgjengelig på nett og vil holdes oppdaterte på www.robustbarn.no.

Vi har utviklet nye ressurser i prosjektet:

- Pust- og bevegelsesøvelser (demonstrasjonsfilmer)
- Lekehefte for barneskolen
- Samlinger om søvn for alle trinn
- Foreldremøter med foredrag og øvelser for alle trinn
- Digitale fagøkter for ansatte i skolen og SFO
- Samlinger om «Dårlig råd» og «Alkohol hjemme»

Hva er utfordringen som programmet er ment å skulle løse?

Mange elever går på skolen uten å bli trygg på klassen sin eller få gode venner. Vi kan ikke tvinge frem vennskap. Men vi kan sørge for at alle barn får *vennshipsopplevelser* i løpet av en dag. Alle bør kjenne at klassen er et godt felleskap å være i. Utrygghet og ensomhet er en stor utfordring for barn og unges psykiske helse. Ensomhet er den



største enkeltårsaken til frafall i videregående skole og en folkehelseutfordring. Ensomhet og utenforskap starter tidlig, og for noen allerede i barnehagen.

Å styrke barns sosiale - og emosjonelle kompetanse kan forebygge ensomhet og sosialt utenforskap. Men ingen kan trene sosiale ferdigheter alene eller på et kontor. Disse ferdighetene må vi trene sammen med den gruppen vi er i til daglig. Robuste Barn ønsker å inspirere til dette gjennom strukturert samarbeidslek og samlinger som styrker klassens felles læring.

Hva er nytt?

Det er lite i programmet som er helt nytt. Undervisningen består av allmennekunnskaper og øvelser som flinke lærere alltid har drevet med fordi det har positiv effekt på klassemiljø, læring og trivsel. Undervisningen forsøker å sette noe av den gode praksisen og kunnskapen i system slik at alle elever på skolen kan få dette i sin klasse.

Hva er likt andre programmer?

Mange av de samme elementene går igjen i ART, MOT, Steg for steg, Zippys venner, og LINK til livet. Det handler om å lære elevene mer om tanker, handlinger, håndtere følelser (også de triste), øve kommunikasjonsferdigheter, styrke positive relasjonsferdigheter og tilhørighet til en flokk, og ikke minst: Gi elevene positive sosiale mestringsopplevelser og felles øyeblikk av glede.

Er det gjort forskning på effekten av Robuste Barn og Livet & Sånn?

Vi gjennomfører en baseline-undersøkelse som skal danne grunnlag for senere evaluering. Vi skal ikke måle helse eller læring, men vi vil forsøke å måle *faktorer som fremmer* barnas helse og læring.

Effektforskning er vanskelig å få til ved denne typen helsefremmende og forebyggende programmer, fordi "dosen" er for liten, og antall x-faktorer som kan påvirke resultatet er for mange. Men det er gjort forskning på forløperen, **Robust Ungdom** for ungdomsskolen, med både egen-evalueringer og ekstern evaluering.

Her kan du lese rapport fra NOVA/Oslo Met (2023): «Liv, lek og lære»

<https://www.forebygging.no/Rapporter/liv-lek-og-lare.-erfaringer-med-undervisningsprogrammet-robust-ungdom/>

Her kan du lese evalueringsrapporter og erfaringer fra lærere og elever som bruker Robust Ungdom: (scroll ned til evalueringsrapporter)

<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/ressurser/>



Hva vet vi om effekten?

Det vi kan si med sikkerhet at virker, er å bringe lekende øvelser og samarbeidslek inn i klasserommet. Å utløse lekenhet fungerer som «icebreaker» som bryter den naturlige reservasjonen og hjelper elevene til å bli bedre kjent. Vi varmer opp fellesskapet slik at vi tør mer sammen. Leken gjør at elevene får mer fellesskapsfølelse. Uten at elevene tenker over det, øver de også prososiale ferdigheter som å gi og ta, respektere grenser, inkludere, takle ulike utfall, ta den andres perspektiv, regulere følelser og dele opplevelser med andre i klassen. Når alle leker med alle, og alle får hjelp til å delta og mestre leken, fører det til mer inkludering og sosial støtte i hverdagen.

Fra evolusjonsteori og utviklingsteori vet vi at lekenhetens primære funksjon hos mennesker er å fremme læring, trygghet og prososiale ferdigheter. Lekenhet sikrer overlevelse ved at vi får trent vår evne til å fungere sammen i grupper, samtidig som samholdet styrkes. Les mer her: «Lek og læring i et nevroperspektiv» av Lunde/Brodal (2022) <https://www.universitetsforlaget.no/laering-og-lek-i-et-nevroperspektiv>

Dialogerfaring gir målbare endringer i hjernen:

Forskning viser at synkroniserte øvelser og dialogerfaring gir målbare endringer i hjernens empatirespons 7 år senere. Dette minker hjernens naturlige fordomsgrunnlag, reduserer kortisolresponser (altså stress) og øker mengden oxytocin (følelsen av nærhet og kjærlighet). Dette endrer igjen de mellommenneskelige reaksjonene til å bli mer fellesskapsorienterte og mindre fiendtlige.

- Les mer om effekten av dialogtrening: <https://psykologisk.no/2023/01/skal-man-laere-folk-a-bli-hoflige-ma-man-starte-med-a-trene-hjernen-mener-forsker/>
Referanse: <https://academic.oup.com/pnasnexus/article/1/5/pgac236/6761418?login=false>

Hva er bakgrunnen/teorien for hvordan programmet er bygd opp?

Vi har hentet vårt kunnskapsgrunnlag fra positiv psykologi, normalpsykologi, kognitiv atferdspsykologi og forebyggingsforskning. Vi har latt oss inspirere av professor Arne Holtes arbeid om «[Slik kan vi forebygge psykiske helseplager](#)».

Arne Holte peker på at de universelle skoleprogrammene som viser effekt, er kjennetegnet av følgende:

- Trener ferdigheter (Stockings mfl, Weare & Nind, 2011) (må gå over tid og inneholde mye øvelse)
- Rettet mot positiv psykisk helse (hva som fremmer helse, ikke fokus på psykisk lidelse)



- Fremmer trivsel, mental helse, sosial og emosjonell læring (må være lystbetont og artig å drive med)
- Bygger på kognitiv- atferdsteoretiske prinsipper (anerkjent fag)
- Er forankret i hele skolen og undervisningen (må integreres, må styres av rektor)
- Mindfullness virker tilsvarende positivt på psykisk helse og trivsel (Carsley, Khoury & Heath, 2018) (bør m.a.o. inneholde noe om pust som et verktøy for å få kontakt med egen kropp, regulere tilstand og regulere stressreaksjoner)

Vi har videre lagt til grunn Arne Holtes syv psykiske helserettigheter, om hva som fremmer psykisk helse. Det handler om mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap.

Mange barn har ikke psykiske lidelser, men fravær av helse og de faktorene vi trenger for å ha det bra. Barna får dårligere psykisk helse når de opplever for lite mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap. Positive opplevelser i klassen løser ikke barns problemer og reparerer ikke traumer – men det kan styrke den enkeltes motstandsfaktorer. Det er nær sammenheng mellom hvordan vi takler vanskeligheter, - og hvilke hjelpekrefter vi har i og rundt oss, som kan virke beskyttende.

- Ler mer her: Holte, A. (2016, 15. juni). *De syv psykiske helserettighetene*. Norsk psykologforening. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Litteratur som har inspirert oss i utviklingen av Robuste Barn:

Til sist legger vi ved en referanseliste over litteratur som vi har hentet inspirasjon og kunnskap fra.

- Bjørndal, K. Og Bergan, V. (2020). Skape rom for folkehelse og livsmestring i skole og lærerutdanning. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2017). Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brodal, P. & Lunde, Charlotte (2022). Lek og læring i et nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst. Oslo: Universitetsforlaget
- Fallmyr, Ø. (2020). Følelseshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming. 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget
- Glavin, P. Og Lindbäck, S.O. (2014) Å undervise i sosial kompetanse. Oslo: Universitetsforlaget



- Johannesen, K.N. og Bakken, A-K. (2020) Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Oslo: Gyldendal norsk forlag
- Madsen, O.J. (2020) Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene? Oslo: Spartacus Forlag AS
- Moen, B-E. Og Moen, G.L. (2020). Skolen som samfunnsbygger. Å bli til noen, ikke bare noe. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Sælebakke, A. (2018). Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Øksnes, M. & Sundsdal, E. (2020). Barns lek i skolen. Bergen: Fagbokforlaget

Prosjektkonsulent, Anne-Kristin Imenes, september 2023

