

---

# **ROBUST UNGDOM I ASKIM**

*– et undervisningsprosjekt for 8.trinn i psykiske helsetemaer og livsmestring*

---

*Et folkehelseprosjekt 2016/2017*



**Forfatter og prosjektleder  
Anne-Kristin Imenes  
Juni 2017**

## **Innholds- fortegnelse**

---

<b>KUNNSKAPSGRUNNLAG FOR PROSJEKTET .....</b>	<b>1</b>
Kommunens utfordrings- og ressursbilde .....	1
Kunnskap om sammenhenger .....	1
<b>BESKRIVELSE AV TILTAKET .....</b>	<b>3</b>
Beskrivelse .....	3
Samarbeidsaktører .....	3
Målsetting .....	4
Målgruppe .....	4
Organisering .....	4
Brukermedvirkning .....	5
Informasjon og synliggjøring i media .....	5
<b>GJENNOMFØRING .....</b>	<b>6</b>
Modell for gjennomføring .....	6
Aktivitetsplan .....	7
Valg av metoder .....	7
Valg av innhold .....	11
<b>EVALUERING .....</b>	<b>15</b>
Vurdering av måloppnåelse - elevene .....	15
Vurdering av måloppnåelse – lærerne .....	18
<b>OPPSUMMERING .....</b>	<b>23</b>
<b>PLAN FOR VIDEREFØRING .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERANSELISTE .....</b>	<b>28</b>
<b>VEDLEGG .....</b>	<b>28</b>

## KUNNSKAPSRUNNLAG FOR PROSJEKTET

---

### Kommunens utfordrings- og ressursbilde

---

#### **Sosioøkonomisk ulikhet er større i Askim enn mange andre steder:**

Tall fra [www.barnefattigdom.no](http://www.barnefattigdom.no) viser at i Askim er det flere barn i husholdninger med vedvarende lavinntekt, hele 16,7 % mot landsnittet på 10 %. I Askim er det flere barn i husholdninger som har mottatt sosialhjelp i løpet av året, 7 % mot landsgjennomsnittet på 6,1 %. Det er flere barn i husholdninger med enslig forsørger, 17,9 % mot landsgjennomsnittet 14,3. Tallene er fra 2015<sup>1</sup>

#### **Ungdata-undersøkelsen gir grunn til å satse mer på psykisk helse:**

Askim har deltatt både i 2013 og 2015. Analyser av resultatene viser at det ikke er store forskjeller mellom kommunene i Norge, men det er store individuelle forskjeller. I rapporteringen av depressive symptomer blant Askim-ungdom finner vi, i likhet med funnene i den nasjonale Ungdata-undersøkelsen, stor forskjell mellom gutter og jenter. På ungdomstrinnet angir 29 % av jentene og 11 % av guttene at de har vært ganske eller veldig mye plaget av å føle seg ulykkelig, trist eller deprimeret i løpet av den siste uken. 37 % av jentene og 17 % av guttene har følt at alt er et slit. Andelen elever som oppgir "høy grad av depressivt stemningsleie" er i ungdomsskolen 14 % av jentene og 7 % av guttene.

#### **Askim er en stor skole med syv paralleller på 8.trinn:**

For tre år siden ble to ungdomsskoler slått sammen til én, med de utfordringene det innebærer når nye elevgrupper, lærere og kulturer skal slås sammen og danne en felles identitet og arbeidsform. Et felles arbeid med klassemiljø og skolemiljø står sentralt i skolens arbeid med å bygge organisasjonen.

### Kunnskap om sammenhenger

---

**Psykiske lidelser er blitt vår største helseutfordring.** Følgende data er hentet fra boken "Psykisk helse i skolen av" Bru, Idsøe & Øverland (2016):

- 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 debuterer 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.

**Psykiske helseplager blant unge har økt:** Levekårsundersøkelsene viser at selvrapporterte angst- og depresjonsrelaterte psykiske helseplager har økt blant norske ungdommer siden undersøkelsene startet i 1998.

- Tall fra reseptregisteret viser en klar økning i bruken av antidepressiva blant ungdom fra 2004. Begge økninger gjelder for jenter.
- Videre viser Ungdata-undersøkelsen at stress og psykisk press øker blant ungdom.
- Sletten & Bakken (2016) 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.

### **Søvnproblemer har økt**

- Data fra Sverige tyder på at opplevelse av utmattelse og søvnproblemer har økt betydelig blant ungdom de siste tiårene, så mye som to og tre ganger siden 1990.
- 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 (Sivertsen et al 2013)
- Undersøkelser fra USA viser at opp til to tredjedeler av ungdommer sover for lite, sover dårligere eller sliter med søvnproblemer. Søvndeprivasjon kan gi mange psykiske helseplager (National Adolescent and Young Adult Health Information Center 2014)
- Råd om søvnhygiene er ikke tilstrekkelig for å hjelpe de unge. Bred kunnskap om søvn hos alle og på flere arenaer, og jevnlig fokus over tid er nødvendig (Søvn nr 1 2016).

**Skolens innretning kan være en risikofaktor** Særlig blant ungdom kan forhold knyttet til skolen, slik som lekser, prøver og skolerelaterte sosiale belastninger, være en vesentlig kilde til stress (Bru, Idsøe & Øverland (2016)

**Forebygging må skje på barn og unges oppvekstarenaer.** Skolen er en vesentlig del av barns oppvekstmiljø. Skolen er en arena for å søke tilhørighet, vennskap og anerkjennelse blant jevnaldrende. Slik infeksjonssykdommer ble bekjempet med kunnskap og bedre hygieniske forhold, slik kan psykiske plager og lidelser forebygges gjennom gode psykososiale læringsmiljø i barnehage og skole, og økt kunnskap om hva som gir helse (Bru, Idsøe & Øverland (2016).

**God psykisk helse gir god læring.** Faglig læring og psykisk helse er gjensidig påvirket av hverandre (Bru, Idsøe & Øverland, 2016) 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.

**Skolens formål omfatter også mer enn å stimulere skolefaglig læring.** Skolen skal ruste barn og unge til å møte livets utfordringer, slik det står i den generelle delen av læreplanen. Viktigheten av sosiale og psykologiske aspekter ved skolens miljø understrekes i opplæringsloven: " Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør (§9a-3). Å legge til rette for god psykisk helse er derfor en sentral del av skolens mandat.

**Livsmestring skal inn i skolen.** Det er politisk vedtatt. Det er et mål å gi barn og unge økt kunnskap om tanker, følelser og atferd, for på den måten å forstå mer av seg selv og andre. I rapporten "Livsmestring i skolen" (2017) fremmes forslag til hvordan livsmestring kan bli en del av skolens undervisning. Forfatterne peker på at viktige temaer ikke dekkes i dagens læreplan. I rapporten finner vi aktuelle kompetansemål, men lite om fremgangsmåter<sup>2</sup>. Det er derfor relevant å prøve ut **konkrete metoder og konkret innhold**. Hva gir meningsfull læring om livsmestring? Hvordan kan vi nå alle elevene på en bra måte?

**Rusforebyggende arbeid** er arbeid som fremmer tilhørighet, mestring og glede, og dermed 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 nærpåersoner. Ved å satse på tiltak som fremmer psykisk helse kan vi forebygge utvikling av rus- og avhengighetsproblemer.

**Israelske forskere** har utviklet og forsket på psykisk helseundervisning gjennomført av lærere i barne- og ungdomsskolen. Et konkret program inneholder undervisning om hjelpsomme og ikke-hjelpsomme tanker, pusteteknikker og pusteøvelser, avslapningsøvelser og lek. Forskerne fant at elevene som ikke hadde fått undervisningen viste i snitt 57 % flere tilfeller av posttraumatisk lidelse etter en krigsperiode, enn elevene som hadde rukket å få undervisningen før krigen brøt ut (Wolmer, Hamiel & Laor 2011). Undervisningen syntes å bidra til å øke barnas robusthet. Et forebyggende program for lærere og PPT etter deres modell er i gang i den videregående skolen i Vestfold.  
<http://www.kognitiv.no/vestfold-satser-pa-psykisk-helse-unge/>

## **BESKRIVELSE AV TILTAKET**

---

### **Beskrivelse**

---

Prosjektet handler om å styrke undervisningen i ungdomsskolen i samarbeid med eksternt fagkompetanse. En psykolog har utviklet et undervisningsopplegg og gjennomført sammen med rektor, administrasjon, lærere og elever. Hensikten var å få psykisk helsefremmende arbeid og psykologisk kunnskap inn i undervisningen på en måte som skolen selv kunne videreføre. Det ble undervist både felles og i klasserommene. Undervisningen ble tilpasset skolens øvrige arbeidsmåter og skolens satsing på samarbeidspedagogikk – "cooperative learning".

**Omfang:** Undervisningen bestod av 7 samlinger på 2 timer, tilsammen 14 undervisningstimer i løpet av vinterhalvåret januar, februar, mars og april. I tillegg ble det gjennomført en temakveld sammen med foreldrene.

### **Samarbeidsaktører**

---

Det ble avtalt samarbeid med ungdomsteamet, skolehelsetjenesten og SLT-koordinator slik at elever som i løpet av undervisningsopplegget ønsket ekstra individuell oppfølging, fikk tilbud om dette.

---

<sup>2</sup> <https://www.lnu.no/2017/01/23/livsmestring-i-skolen-2/>

## Målsetting

---

**Formål** – overordnet målsetting: Øke robusthet og motstandskraft.

1. Ha utviklet og etablert et undervisningsopplegg for ungdomsskoleelever for å bedre elevenes kunnskaper om individpsykologiske utviklingsforhold i ungdomstiden og om psykisk helse.
2. Ha utviklet og etablert et informasjons- og undervisningsopplegg for foreldre til elever i ungdomsskolen.

**Delmål** i undervisningen har vært:

- Fremme tilhørighet og meningsfull deltagelse blant elevene
- Fremme glede og mestring i skoledagen
- Bygge ned sosiale og økonomiske barrierer
- Bygge videre på de unges ressurser
- Øke bevissthet om psykisk helse og livskvalitet
- Øke medvirkning
- Fremme lærernes rolle som formidlere av psykisk helseundervisning
- Fremme rusforebyggende fellesskap

## Målgruppe

---

Prosjektperioden var 2016 – 2017 og omfattet alle elever og de fleste lærerne på 8. Trinn i Askim ungdomsskole skoleåret 2016/2017.

## Organisering

---

### Prosjektansvarlige:

- Rektor ved Askim ungdomsskole Nicolai Aas
- Kommuneoverlege Alf Stausland Johnsen
- Folkehelserådgiver Anne Mørland Lein
- Prosjektleder: psykologspesialist Anne-Kristin Imenes

### Prosjektlederstillingen:

En begrenset tilbudsrunde ble gjennomført høsten 2016. Tilbudsinnydelse ble sendt til tre psykologer, og kommunen valgte å gjøre avtale med psykologspesialist Anne-Kristin Imenes. Hun ble engasjert som prosjektleder, og ble lønnet på timebasis innenfor en avtalt økonomisk ramme. Hun har særskilt kompetanse i formidling, har lang erfaring fra arbeid i kommune, og hun er spesialist i klinisk psykologi med fordypning i barn og unge.

### Prosjektgruppe:

1. Anne-Kristin Imenes – psykolog/prosjektleder
2. Nicolai Aas – rektor
3. Ivar Lundervold – avdelingsleder 8. trinn
4. Siri Frøshaug – rådgiver
5. Grethe Lima Rensmoen - Teamleder 8. Trinn
6. Kenneth Jansen - Teamleder 8. trinn
7. Gro Vars – skolens helsesøster
8. Vegard Halvorsen – SLT-koordinator

### Styringsgruppe:

1. Nicolai Aas – rektor Askim ungdomsskole
2. Frank Westby – virksomhetsleder Askimskolen
3. Anita Mathiassen Kolberg – ledende helsesøster
4. Sverre Wegner Lund-Høie – kommunepsykolog

5. Alf Stausland Johnsen - kommuneoverlege
6. Anne Mørland Lein - folkehelserådgiver

#### Personell i tiltaket:

- Psykologspesialist Anne-Kristin Imenes var hovedansvarlig for organisering, planlegging, utforming av innhold, aktiviteter, kjøreplaner og felles foredrag.
- Lærerne på 8. trinn stod for gjennomføringen av aktivitetene i klasserommene.
- Rektor stod for overordnet styring og kommunikasjon med prosjektleder
- Inspektør for 8. Trinn stod for timeplanlogistikk og kommunikasjon på trinnet.

#### Brukermedvirkning

---

Det ble etablert en ressursgruppe av elever på 8.trinn. Kontaktlærerne ble bedt om å plukke ut en elev fra hver klasse. Ønske var å finne frem til elever med sosialt engasjement som kunne tenkes å ha ideer og tanker til prosjektet. Elevene skulle ikke sitte i elevrådet eller ha andre fremtredende roller fra før. Tre gutter og fire jenter var med i ressursgruppen.

#### Medvirkningsprosess:

Prosjektleder hadde møte med elevene i ressursgruppen på hver undervisningsdag, tilsammen 8 møter. Elevene hadde flere oppgaver.

- **Følge med** på reaksjoner, erfaringer og tilbakemeldinger fra de andre elevene i klassen. Slik kunne elevene være prosjektleders "øre og øyne". Elevene kunne hjelpe prosjektleder til å **justere** underveis.
- **Planlegge** neste samling: Prosjektleder kunne drøfte ideer med elevgruppen. Enkelte øvelser og leker ble gjennomgått med elevene for å prøve ut om elevene syntes at de fungerte.
- **Evaluere** hver samling. Hva fungerte, hva fungerte ikke så bra og hvorfor?
- **Identifisere** suksessfaktorer.
- Facebook: Elevene tok initiativet til en lukket gruppe på Messenger for å kunne **kommunisere** med hverandre og prosjektleder.
- **Fascilitere** prosjektet i klassen, da elevene hadde blitt introdusert for øvelsene i forkant.
- **Presentere** prosjektet overfor styringsgruppen.
- **Utforme spørreundersøkelse** til elevene

#### Informasjon og synliggjøring i media

---

- I prosjektperioden har det vært kontakt med lokalavisen og NRK Østfold – radio. Det resulterte i intervju og oppslag begge steder. Elevene i ressursgruppen har stilt opp til intervju.
- Fylkeskommunen har også skrevet om prosjektet i en nettartikkel som ligger på nettsidene til Østfoldhelse.no (se lenke) <http://ostfoldhelse.no/nyheter-arkiv/psykisk-helse/laerer-om-livsmestring/>
- En elev fra ressursgruppen, Hope Marie Hengy, har holdt foredrag om Robust ungdom for ansatte i Stadped på hovedkontoret i Oslo, samt for Østfoldhelse og bystyret.
- Presentasjon for styret i Østfoldhelse 31.mai
- Presentasjon for bystyret i Askim 15. Juni

### Modell for gjennomføring

---

#### **Komprimert og delegert undervisning**

Prosjektleder laget undervisningsplaner og kjøreplaner. For å effektivisere ble flere klasser undervist samtidig. Vi kjørte to like økter slik at alle syv klasser fikk undervisning samme dag, to timer hver. Samlingene ble lagt på ulike ukedager for å unngå at de samme fagene ble rammet. Den psykologfaglige undervisningen var felles, mens refleksjoner, øvelser, oppgaver og samarbeidsleker ble utført av lærerne i klasserommene. Elevene i ressursgruppen ble involvert på hver samlingsdag til refleksjon og videreutvikling.

#### **Mye egenaktivitet, praktiske øvelser, film og lek**

Robust ungdom har fungert som et metodeverksted, det vil si en utprøving av varierte pedagogiske metoder knyttet til dagens tema. Målet har vært å prøve å nå alle elevene, og skape bred involvering og eierskap til prosjektet. Det var et mål at elevene fikk mer enn bare teoretisk kunnskap om livsmestring og normalpsykologi. Alle involverte, både elever og lærere, skulle kjenne nytteverdien i praksis og gjøre positive erfaringer som kunne brukes videre i den vanlige undervisningen uavhengig av prosjektet.

*Robust ungdom har fungert som et verksted for utprøving av metoder*

#### **Kjøreplaner**

Prosjektleder utarbeidet detaljerte kjøreplaner. Kjøreplanene ble distribuert til alle lærerne to dager før samlingen slik at lærerne kunne ta ansvar for aktivitetene som skulle gjøres i klassen. Prosjektleder laget også en power point til bruk i klasserommet som viste de ulike oppgavene. Prosjektleder fulgte med i klasserommene og var tilgjengelig for spørsmål. Se vedlegg med eksempel på kjøreplan.

Hver samling fulgte en fast mal med faste innslag. Begrunnelsen er at likhet gir en gjenkjennelig struktur, forutsigbarhet og en følelse av kontroll. For utrygge elever er det viktig å vite hva som kommer og hva som forventes. Samtidig gir likhet en mulighet for å øve på gjennomføring og tilpasse til klassene slik at undervisningen kan gå lettere for hver gang.

Hver samling inneholdt følgende elementer:

1. Bildekavalkade fra forrige samling, til engasjerende funk-musikk.
2. Kort foredrag 20 minutter, med 1-2 filmsnutter.
3. Avslapningsøvelse i klasserommet, 3 minutter.
4. Terningkastøvelse: "Vi tar temperaturen på klassemiljøet"
5. To-tre refleksjonsøvelser to og to, eller grupper på 4-5 elever.
6. To-tre samarbeidsleker, nye for hver gang.
7. Noen ganger: Øvelser med progressiv muskelavslapning "Kongen befaler".
8. Sosial lekse/sosiale læringsmål på ukeplanen



## Aktivitetsplan

2016 2017	Plan- møte	Prosjekt- gruppe	Styrings- gruppe	Elev- gruppe	Under- visning	Evalua- ering	Tema- kveld	INFO Info- rma- sjon
<b>Nov</b>	28.11							
<b>Des</b>	14.12							
<b>Jan</b>	12.01	12.01		12.01 18.01 26.01	18.01 26.01			
<b>Feb</b>				07.02 16.02	07.02 16.02			
<b>Mars</b>		24.03		06.03 24.03	06.03 24.03			
<b>April</b>	21.04		07.04	05.04	05.04	07.04 Intervju Elever		
<b>Mai</b>						02.05 Intervju Lærere	02.05 Foreldre, Elever,	31.04 Styret i Østfold helsa
<b>Juni</b>			07.06					15.06 By- styret Askim

## Valg av metoder

Ved valg av metoder la vi til grunn professor Arne Holtes definisjon om at god psykisk helse handler om å styrke og jobbe med<sup>3</sup>:

- 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.

*Det ble lagt til grunn at elevene lærer mest gjennom erfaring og øvelse.*

<sup>3</sup> <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>

For å styrke bevissthet om disse elementene, ble det valgt pedagogiske metoder som kunne ha positiv effekt på elevenes trivsel, fellesskapet mellom elevene og dermed klassemiljø og læringsmiljø. Det ble lagt til grunn at elevene lærer mest gjennom egenaktivitet og øvelse. I stedet for bare å snakke om psykiske helsetema, gjorde elevene psykisk helsefremmende aktiviteter. Undervisningen ble forsøkt gjort så kortfattet og konkret som mulig for å kunne nå alle elevene uavhengig av evner og ressurser. Budskapet var at psykisk helse er noe vi skaper hver dag i måten vi er på, mot oss selv og mot hverandre.

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

Det ble lagt betydelig vekt på lek som bærende element. Leken inkluderer alle og gir en rekke psykisk helsefremmende effekter. Lekene som ble brukt var ikke-konkurrerende og oppmuntret til samarbeid, tilhørighet, involvering og fellesskap. Lekene var relatert til dagens tema. Elevene var innom 22 ulike samarbeidsleker.

Videre følger en grundigere redegjørelse for valg av de ulike elementene i undervisningen.

### Lærerstyrte elevaktiviteter i klasserommet

Hensikten med å legge betydelig vekt på aktivitetene i klasserommet var todelt:

- 1) En undervisning som skal ha effekt ut over prosjektperioden må involvere lærerne i stor grad. Delegert ansvar flytter makt og skaper større rom for tilpasninger og kreative løsninger tilpasset den enkelte klasse. Den enkelte lærer gis mulighet til eierskap. Samtidig blir lærerne utfordret til å gjøre erfaringer med pedagogiske metoder de tidligere ikke har brukt så mye. Lærerne blir også utfordret på å snakke om psykiske helsetemaer som en oppfølging av foredraget og øvelsene.
- 2) En undervisning som skal ha effekt ut over prosjektperioden må involvere elevene i stor grad. Vi lærer alle mest gjennom å gjøre. Vi lærer også best i fellesskap. Samtidig lager vi en kultur i klassen for forebyggende og helsefremmende tenkning og praksis.

*En undervisning som skal ha effekt ut over prosjektperioden må involvere lærerne og elevene i stor grad.*

### Korte foredrag

Det er krevende å holde oppmerksomheten til 100 elever som har ulik grad av modning og interesse. De er ungdomsskoleelever, men fremdeles barn som nettopp har kommet ut av barneskolen. Foredragene varte ikke for lenge, 15-25

minutter. Power point fremvisningen bestod primært av bilder med lite tekst. Det ble lagt vekt på konkrete eksempler, konkret språk, fengende populærmusikk, bilder og to illustrasjonsfilmer hver gang for å bryte opp formidlingen. Noen av øvelsene som skulle gjøres etterpå ble demonstrert under foredraget.

### Avslapningsøvelse

Undervisningen hadde som mål å lære elevene mer om selvregulering. En viktig måte for å regulere eget stress, er å bli bevisst på pusten. Pusteteknikker og avslapningsøvelser er bra for hjernen og for kroppen. Når vi bombarderes av inntrykk er det lett å bli ufokusert og sliten. Det er hjelpsomt for hjernen når vi lukker øynene, roer ned og lar tankene flyte. Vi fordøyer og lærer bedre når vi tar pauser. Avslapningsøvelser trenger ikke ta lang tid, tre minutter kan være nok.

**Det ble prøvd ut to ulike varianter;** en med instruksjon og en med musikk.

- 1) Øvelsene med verbal instruksjon ligger som gratis lydfiler på nettet.  
<https://arnebergforlag.no/products/rolig-og-oppmerksom-som-en-frosk>
- 2) Til øvelsen med musikk ble det benyttet lyder fra naturen (white noise) kombinert med rolig musikk.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0>

### Introduksjon som ble lest opp før øvelsen:

*" Nå skal vi gjøre en avslapningsøvelse, denne gangen til musikk. Sett deg godt til rette og kjenn at føttene hviler på gulvet. Lukk gjerne øynene. Prøv å puste langsomt og rolig. Forestill deg et sted du liker å være. Stedet kan være hjemme på rommet ditt, i skogen eller på en strand. Du kan være alene eller sammen med noen. Dette stedet får deg til å føle deg trygg og avslappet. Hør på musikken mens du er på dette stedet i tankene dine."*

### Terningkastøvelse

Alle elevene fikk følgende spørsmål: " Hvordan har du det i klassen? Skriv et tall fra 1-6 på lappen og brett den sammen. Terningkastet er anonymt." Lærer samlet inn og fikk muligheten til å følge med på antall elever som ga terningkast en, to, tre, fire, fem eller seks. Lærer regnet ut gjennomsnittet og laget et linjediagram med klassen for å se om det ble en utvikling over tid.

Terningkastøvelsen ga mulighet for å følge med på utviklingen av klassemiljøet, gi enkeltelever muligheten for å si i fra på en anonym måte, og lære elevene om at det er en sammenheng mellom deres handlinger mot hverandre og klassemiljøet.

### Arbeid i små grupper

Elevene ble hver gang delt inn i små grupper. Sårbare, sjenerte og tilbaketrukne elever trenger støtte, både følelsesmessig støtte og faglig støtte. Sårbare eller stille elever kan ha vansker med å bli inkludert i fellesskapet. Aktive tiltak som tilrettelegger for økt trygghet, inkludering og bli bedre kjent er viktig.

Skolen har fra før samarbeidslæring, eller " Cooperative learning" som faglig pedagogisk fundament. Samarbeidslæring er et verktøy som egner seg svært

godt til å fremme både læring og god psykisk helse for elevene. Øvelser fra Cooperative learning ble derfor brukt i undervisningsprosjektet.

Den anerkjente psykologen, professoren og forfatteren for flere bøker om Cooperative learning, dr. Spencer Kagan (2014), argumenterer for hvordan forskning har vist oss at hjernen er sosial og lærer best sammen med andre. Videre hvordan varierte aktiviteter som involverer flere læringskanaler, gjerne kombinert med bevegelse og følelsesaktivering, øker sannsynligheten for effektiv læring.

Smågrupper gir mulighet for at elever kan bli inkludert i nye sosiale relasjoner. Smågrupper stimulerer til å bli mer sosialt aktive. Langt flere elever kommer i læringsinteraksjon enn ved plenumssamtaler med hele klassen. Smågrupper gir også trening i å snakke med andre, og øvelse i å by på seg selv. Smågrupper gjør også at vi kan bli bedre kjent.

Gruppene var nye hver gang for at elevene skulle bli bedre kjent. Ulike line-up øvelser ble brukt til å blande elevene. Gruppemedlemmene kunne få hvert sitt tall og bli gitt ulike roller. Enerne kunne være sekretærer, mens toerne kunne være talsperson som fikk i oppgave å lese det gruppen hadde kommet frem til. Treerne kunne være ordstyrere. Ofte ble elevene først gitt en oppgave de skulle intervjuer hverandre om, to og to. Deretter kunne gruppen sette seg sammen.

### Ikke-konkurrerende samarbeidsleker

Det var et mål at elevene skulle oppleve undervisningen som et positivt psykisk tiltak i skolehverdagen. Elevene skulle derfor leke ca 30 minutter hver gang. En viktig begrunnelse er at evnen til å leke gjør oss mer robuste og bedre i stand til å takle motgang.

- Den som kan mange leker, kan alltid sette i gang positiv samhandling for seg selv og andre, både for voksne og barn.
- 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 alltid 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.

De fleste av lekene er hentet fra heftet "Samarbeidsleker, øvelser og ikke-konkurrerende aktiviteter", samlet av Hilde Husby ved Rehabiliteringseininga Helse Fonna HF 2004. I samarbeidsleker oppmuntres elevene til å hjelpe hverandre å arbeide mot et felles mål. Leker som fremmer samarbeid er stressdempende. Leken kan hjelpe oss til å senke skuldrene, puste bedre, og hjelpe oss til å bli friere overfor hverandre. Samarbeidslek står i motsetning til prestasjon og læringspress.

## Sosial lekse/sosiale læringsmål på timeplanen

På kjøreplanen stod forslag til en sosial lekse til ukens lekseplan. Det var opp til kontaktlærerne å følge opp dette. Her er oppgavene som ble foreslått:

- Gjør en vennlig handling hver dag, hjemme eller på skolen. Skriv ned hva du gjør slik at din læringspartner kan intervju deg senere.
- Skriv opp eksempel på 5 røde tanker og 5 grønne tanker.
- Øv dyp pust og muskelavslapning hjemme. Skriv opp to ting for deg selv som kunne vært verre denne uken.
- Skriv ned når du sovnet og når du våknet hver dag i en uke. Prøv å finne ut hvor mange timer søvn du trenger. Ved slutten av uken snakker dere om resultatene i klassen.
- Les mer om Alarmtelefonen for barn og unge; 116 111 på nettet: <http://www.116111.no/>
- Finn en påstand i media (avis, Facebook, ukeblad) som du mener er BULLSHIT og ta med til skolen. Lærer klistrer disse opp på veggen i klasserommet etterhvert som de samles inn, og krysser dem ut.
- Hva har du lært eller begynt å tenke på i dette prosjektet (Robust ungdom) som du ikke tenkte så mye på før? Skriv fem ting.

## Valg av innhold

---

“Robust ungdom i Askim” er et undervisningsprosjekt i psykiske helsetemaer og livsmestring. Det er derfor relevant å presentere mer grundig det kunnskapsmessige innholdet.

Målet var å øke ungdommenes robusthet og motstandskraft gjennom kunnskap om normalpsykologi, sammenhenger mellom tanker, følelser og atferd, og sammenhenger mellom helse og påvirkningsfaktorer som sosialt miljø og dårlig råd. Pengepress og dårlig råd ble lagt til som tema ut ifra kunnskap om at flere barn og unge i Askim lever i familier med dårlig råd enn landsgjennomsnittet. For å gjøre undervisningen interessant nok, var det et poeng å ha tilstrekkelig variasjon mellom temaene, slik at elevene kunne lære noe nytt hver gang, men likevel se sammenhenger. Temaene måtte være konkrete, relevante for 13-åringer og enkle å anskueliggjøre. Temaene som ble valgt ut var:

1. Støtte og omsorg
2. Følelser
3. Tanker
4. Stress
5. Søvnens funksjon
6. Press og selvfølelse
7. Pengepress og dårlig råd

### Tema 1. Støtte og omsorg

Helse er mer enn kropp. Helse er også tanker og følelser. Å skape helse for seg selv og andre- hvordan gjør vi det? De syv psykiske helserettighetene forteller hva alle mennesker trenger for å ha det bra: Identitet, mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltagelse og fellesskap. Når vi opplever gode ting sammen med andre produserer kroppen nærhetshormonet oxytocin. Hormonet styrker immunforsvaret og beskytter mot dårlig stress. Det er bra for oss å dele, å trøste,

å hjelpe andre, å gi klemmer og vise takknemlighet. Det er ikke meningen at vi skal klare livet alene, det er meningen at vi skal hjelpe hverandre.

Film: Harry Potter og de vises sten (første film, nest siste scene 33)

## Tema 2. Om følelser

Hva trenger vi følelsene til? Hvilke følelser har vi? Hva er bra med følelser? Følelser forteller om behovene våre, de motiverer oss, og de hjelper oss til å ta valg. Følelser kommuniserer og smitter. Speilnevroner i hjernen hermer andres ansiktsuttrykk. Hvordan vi beveger kroppen påvirker også følelsene våre. Det er lett å bli lurt av følelser. Følelsessystemet fungerer bedre om morgenen, ladet og oppfrisket. Hva kan reparere følelser? Svaret er: Følelser, med – følelse. Å trøste på en god måte handler om å leve seg inn i følelser og vise forståelse.

Film: Innsiden ut, første scene

Film: Alfred og skyggen (youtube)

## Tema 3. Om tanker

Vi snakker med oss selv hele tiden. Noen tanker gjør vondt verre. Tenkemåten vår kan gjøre oss mer trist, mer redd, mer sint. Noen tanker er hjelpsomme og kan gjøre oss glade. Situasjoner kan også skape vanskelige følelser, som hvis noen ikke hilser på deg, eller noen himler med øynene når du snakker. Tanker som gjør det verre for oss kan vi kalle ikke-hjelpsomme tanker eller rødtanker. Eksempler på ikke-hjelpsomme tanker kan være: ”jeg er ikke bra nok, de liker meg ikke, det er ikke vits i å prøve”. Hjelpsomme tanker innebærer å behandle seg selv og andre med omsorg. Eksempler på hjelpsomme tanker er: ”Jeg gjør så godt jeg kan, det får være bra nok, jeg kan jo snakke med noen, det skader ikke å prøve, jeg gjør en ting av gangen”. Vi kan bruke hjelpehånden til å rydde i tankene våre. Når de røde tankene og følelsene kommer, kan vi øve oss på å tenke videre og lete etter hjelpsomme tanker.

Film: Å prøve og feile (Psykologisk førstehjelpsskrin – youtube.com)

Film: Atle Antonsen – ting som irriterer (youtube.com)

Øvelse: Å fylle ut hjelpehånden med egne eksempler.

## Tema 4. Om stress

Hva skjer når hjertet dunker hardt, når vi puster fort, når magen knyter seg? Det finnes en enkel forklaring. Det er kroppens alarmsystem som slår inn. Det skjer fort og det kan være veldig ubehagelig. Trøsten er: Det er normalt. Det skjer alle. Det er ikke din feil. Det er dette som skjer når vi er stresset. Det er også dette som skjer når vi er redde. Og det er dette som skjer når vi har edderkoppangst, flyskrekk eller høydeskrekk. Bare tanken på noe ubehagelig kan gjøre at magen knyter seg eller at vi begynner å svette.

Så hva kan vi gjøre med dette? Det beste trikset er å bruke pusten til å nå fram til hjernen (eksempel pusteøvelse). Vi kan også spenne musklene bevisst og på den måten si til kroppen at den må slappe av (eksempel progressiv muskelavslapning gjennom leken ”Kongen befaler”). Det hjelper også å reise seg, gå litt omkring, kanskje turne litt på gulvet, skru på radioen, høre på musikk. Når vi har pustet litt, og strukket litt, da kan vi tenke klarere. Vi må også øve på å utfordre frykten. Å være redd eller stresset er ikke farlig, bare ubehagelig.

Film: Hvorfor får vi panikkanfall?

Film: Stressmestring

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpOrMqDoqE>

Øvelse: Blåse ballong med dyp pust fra magen. Ballongøvelser og ballongleker

## Tema 5. Søvnens funksjon

Trenger vi å sove? Det må jo være en god grunn siden vi sover så mye? Dyp søvn får vi de 3-4 første timene av natten. Da jobber kroppen mest: Den fjerner avfallsstoffer og lager nye celler. Hjernen blir vasket; hjernecellene skrumper inn i løpet av dagen, blir vasket og skylt om natten, og får ny glukose slik at de er friske og fine om morgenen. Drømmesøvn får vi etterpå, når kroppen er "vasket". Hjernen er akkurat som en smarttelefon som har vært brukt hele dagen og har mange apper gående. For å gå bedre, blir appene skrudd av og restartet. Det er derfor vi kan drømme mye rart. Du vokser og lærer mens du sover. Vi trenger sovingen for å lagre, ellers blir ny kunnskap lett borte. Hvis vi ikke sover, blir ikke kroppen og hjernen vasket. Vi ser eldre ut og vi ser syke ut, vi spiser mer og legger på oss. Vi øker risikoen for å få depresjon. Ungdom trenger minst 8 ½ time søvn hver natt.

Hva er gode tips?

- Stå opp til samme tid hver dag.
- Få dagslys og vær aktiv på dagen. Da skjønner kroppen at det er morgen og søvnklokken blir riktig innstilt.
- Trening hjelper, men du bør avslutte tre timer før leggetid.
- Ikke sov på dagen. Hjernen skal lære seg at man sover kun en gang i løpet av et døgn.
- Slapp av om kvelden og sørg for lav aktivitet slik at hjernen tror det er kveld/natt.
- Stå opp om du ikke får sove etter 15 minutter. Vent med å legge deg til du blir trøtt igjen.
- Unngå blått lys. Sterkt lys gjør at hjernen/den biologiske klokken blir usikker på tiden. Lys fra skjerm gjør at du i snitt bruker 15 min lenger tid på å sovne.

Film: BBC dokumentar på nrk.no "Den viktige søvnen"

Film: How much sleep do you need?

Øvelse: Fortellingen om Stian (vignett) som får underskudd på søvn og følgekonskvenser gjennom dagen. Hva kan Stian føle? Hva kan Stian tenke?

Øvelse: Dine beste søvntips

Øvelse: Still face-øvelse (likegyldighet og sløvhet i kontakten gjør oss usikre)

## Tema 6. Press og selvfølelse

Forventninger er vanlige og bra. Problemet er når de blir for mange og usunne. Da blir det et konstant press. Noen ting kan raskt få oss til å føle oss bra og verdifulle, som penger, klær, bra karakterer. Men sammenligning med andre kan gjøre oss triste og syke. Det verste presset er ikke i media; det verste presset lager vi gjerne selv. Har du hørt om "merkepolitiet"? Det er f.eks. når vi sjekker andres merkeklær og om merkene er ekte. "Kroppspolitiet" kommenter andres kropp. "Sminkepolitiet" følger med på andres sminke. Når vi hele tiden kommenterer på hverandre så fører det til at vi blir redde. Selvfølelsen vår blir til sammen med andre.

**Så hva kan vi gjøre for å få bedre selvfølelse?** Tenk på HVORDAN du gjør ting, på veien frem mot å klare noe:

- Å score er viktig, men det er viktigere å ha bra samhold på laget.
- Å se bra ut er fint, men det er viktigere å være en hyggelig person som ikke er selvopptatt og arrogant, og som ikke har behov for å trække på andre.
- Fokuser på det du er god til og sammenlign deg med deg selv.

**Venneplikt/Alarmtelefonen:** Alle barn og unge har rett til å bli behandlet bra og rett til å bli behandlet med respekt. Foreldre, lærere og medelever skal behandle dere ordentlig. Hvordan kan vi hjelpe hverandre når vi ikke blir behandlet bra? Da skal du være en god venn og tenke på at du har venneplikt til å si ifra. En måte å hjelpe på er å si fra til voksne eller ringe alarmtelefonen 116 111 og få et råd. Ungdomsteamet her i Askim kan også hjelpe deg.

Film: SANA – SKAM: No hard feelings (hva er respekt?)  
<https://www.youtube.com/watch?v=xmfGMpLk9oo>

FILM: Filmen om barneombudet (barns rett til å ha det bra, bli respektert og ha innflytelse, og hvordan søke hjelp) <https://www.youtube.com/watch?v=Rk6l-CmYU7w>

Film: alarmtelefonen.no <http://www.116111.no/>

Øvelse: Vi tester ulike påstander/forventninger mot "Bullshit filteret"

Øvelse: Fem ting du liker ved deg selv

Øvelse: Ja/nei/vet ikke – å kjenne etter hva du mener.

## Tema 7. Pengepress og dårlig råd

Eminem vokste opp med mange problemer. Foreldrene hans hadde lite penger. Men det kunne ikke Eminem noe for. Han måtte gjøre det beste han kunne ut fra situasjonen. Mange barn og unge i Norge har også dårlig råd. Vi skal nå se hva ungdommer selv har sagt om det å ha lite penger, mens vi lytter til sangen "Cleanin out my closet" fra Eminem. Rådene kommer fra "Pengeproffene" i Forandringsfabrikken.

Det er vanlig å ha dårlig råd i perioder. Dårlig råd kan skyldes mange utgifter, dyre utgifter, helseproblemer eller jobbproblemer. Gratisprinsippet i norsk skole sier at aktiviteter i skolens regi ikke skal koste noe. Men å delta i fellesskapet er likevel ikke gratis. Det koster å gå i bursdager, og det koster å ha de samme klærne som andre har. Om tre barn går i 15 bursdager hver i året, hvor mye blir det? Om du kjøper mat i kantina hver dag, hva blir det i uka? Hva kan vi gjøre for at alle skal kunne gå i bursdag, drive med sport eller kunne kjøpe mat i kantina?

Å kjøpe mindre er bra både for miljøet og for lommeboken. Vi kan låne dyrt sportsutstyr for en helg gratis på Frivilligsentralen. Vi kan ha annerledes vinterball som gjør at flere typer klær er mulig. Vi kan lære å redesigne kjoler slik Jenny Skavlan gjør. Sist men ikke minst, vet vi at det å leke og ha det gøy ikke behøver å koste noe, og at de morsomste tingene finner vi på selv.

Film: Jenny Skavlan: Gjenbruk av kjoler til juleball (You tube)  
[https://www.youtube.com/watch?v=moYHMBCH\\_us](https://www.youtube.com/watch?v=moYHMBCH_us)



## EVALUERING

---

### Metoder

Både lærere og elever var med å evaluere. Evalueringen ble lagt opp på følgende måte:

- 1) spørreundersøkelse med alle elevene på 8.trinn, utformet av elevgruppen
- 2) fokusgruppe-intervjuer 15 minutter med fire elever fra hver klasse, tilfeldig trukket ut
- 3) underveisevaluering i grupper på personalmøte med 8.trinn
- 4) kontaktlærerne ble intervjuet én og én i 15 minutter om sine erfaringer med prosjektet i klassen
- 5) rektor, prosjektgruppe og styringsgruppe ga sine tilbakemeldinger i møter

### Vurdering av måloppnåelse - elevene

---

Det ble gitt ut spørreskjema til alle 8.trinn elevene dagen etter siste undervisningsøkt rett før påske. Spørreskjemaet hadde følgende spørsmål:

1. Har prosjektet økt trivselen din på skolen?
2. Har du lært noe/begynt å tenke på noe som du ikke har tenkt på før om psykisk helse?
3. Gi et eksempel på noe du har lært/begynt å tenke på.
4. Har prosjektet vært nyttig for deg?
5. Har du blitt bedre kjent med de andre i klassen?
6. Hva ønsker du at klassen fortsetter med etter at prosjektet er ferdig?
7. Vil du anbefale prosjektet videre?
8. Andre ønsker/kommentarer

**Resultater fra spørreskjema:** I hvilken grad opplevde elevene økt trivsel, økt kjennskap, nyttig læring eller nye tanker som følge av prosjektet? Mellom 9 og 14 elever i hver klasse svarte litt eller en del på alle spørsmålene. Mellom 2 og 4 elever i hver klasse svarte i stor grad eller ikke noe. Det betyr at noen få i hver klasse hadde svært stort utbytte og noen få hadde lite utbytte, mens en stor majoritet av elevene opplevde å få noe eller en del utbytte. Hver elev oppga en total poengsum. Full skåre ga 16 poeng, lavest mulig skåre ga 4 poeng. Snittet for hver klasse lå mellom 8,5 og 11 poeng, med et snitt på 10,5 av 16 mulige poeng. Det betyr at elevene i snitt oppga middels utbytte.

**Nær sagt alle elevene krysset av for at prosjektet skulle fortsette.** Et stort flertall sa at de ønsket mer av det samme videre. Her noen representative eksempler på hva elevene skrev at de ønsket:

*At vi skal leke noen av lekene  
Flere leker  
Fortsett å få andre til å glede seg til Robust ungdom  
At vi leker mer for det gjør det til et bedre miljø i klassen  
Mindre fag og mer lek  
Det var gøy med Robust ungdom, håper det blir mer  
At vi kan leke noen av lekene på onsdager  
At klassen gjør lekene/aktivitetene sammen  
Fortsette med leker innimellom  
Snakke og leke mer sammen*

Leker

At alle skal respektere hverandre og ha det bra med hverandre  
At vi fortsetter å ha de lekene og at vi fortsetter å snakke om tema  
At det ikke blir slutt med Robust ungdom  
Å mere leker, å ha det hyggelig sammen  
Det er nyttig med Robust ungdom for vi kommer til å få mye bruk for det  
Å ha flere leker og mindre fag  
At vi har mere prosjekter  
Det har økt trivselen veldig  
Det var en fin måte å komme nærmere de i klassen og lære ting  
Robust ungdom har forbedret miljøet  
Vi trenger leker på Tråe dager  
Vi trenger mer som gjør mindre forskjeller mellom oss

**Mange elever skrev eksempler på hva de hadde lært.** Her er utsagn som gir et godt inntrykk av elevenes utbytte på individuelt nivå, som svar på følgende spørsmål:

Gi et eksempel på noe du har lært/begynt å tenke på? Svar:

Hvordan det påvirker hjernen når du legger deg tidlig  
At det hjelper å puste rolig når du er stressa  
Grønne og røde tanker (4)  
Det med å respektere andre for hvem de er og ikke hvor pene/kjække de er  
Jeg har lært at man minst må sove 8 timer i døgnet, og det med å kontrollere følelser og sinne  
Å bli mer sosial  
Å stresse mindre  
Hvordan tenke, og det med å ha dårlig råd  
At jeg må få bedre søvn  
Hvordan folk kan bli mer fornøyd med seg selv  
Det er veldig mange som ikke har det bra som ikke synes  
Hvor mye søvn vi trenger

Jeg har blitt mere bevisst på søvn, penger, klær, trivsel – og hvordan  
Jeg har begynt å tenke på hvor mange timer med søvn vi trenger  
Grønne og røde tanker  
Jeg har lært mer om søvn  
Jeg har tenkt mer på søvn og helse og tankene mine  
Alt vi gikk igjennom kjente jeg meg selv igjen i  
At søvn er ganske viktig  
Jeg har lært at andre kan ljuger om hvordan økonomien er for å ha venner  
Jeg har begynt å tenke på når jeg må sove  
Jeg tenker på grønne tanker når vi i AFK ligger under med mål  
Jeg har begynt å tenke at det ikke er så lurt å drive med telefonen før jeg legger meg  
Hvor mye jeg må sove  
Jeg har lært at man skal ha minst 8 timer søvn  
Jeg har begynt å tenke på mobbing  
Jeg har lært mer om psykisk helse  
Jeg har begynt å tenke på hvordan man kan forhindre røde tanker og skape grønne tanker

Jeg har tenkt mer på at det er andre som føler det jeg føler, jeg er ikke alene, selv om det føles sånn veldig ofte.  
Jeg har begynt å tenke mer på andre  
Det med penger forstår jeg bedre nå, hvis jeg ikke får penger så vet jeg mer om hvorfor  
Hva som er viktig å ha, og ikke viktig å ha  
Jeg har tenkt på for eksempel søvn, penger og stress  
Mat jeg ikke bør spise før jeg legger meg. Blue screen på telefonen. At jeg må legge meg tidligere.  
At noen mennesker i Norge er fattige.  
Jeg har lært mer om hva andre i klassen tenker  
Når man klemmer så får man oxytocin og det er bra  
Hvor mye søvn man skal ha  
Hvordan man skal være mot andre og når man bør legge seg  
Det med stress og at det ordner seg, og at det som regel ikke er noe farlig  
Jeg hadde det egentlig ganske bra fra før, men jeg føler at lekene vi har hatt, har på en måte "samla" klassen litt mer.

Jeg har lært å tenke mer positivt om ting  
Jeg har lært om søvn og har begynt å legge bort mobilen før jeg sover. Jeg er ikke like trøtt lenger.  
Jeg har begynt å tenke på tanker jeg har  
Jeg har begynt å tenke på hvordan andre har det  
At å gi klemmer gjør deg glad  
Om grønne og røde tanker  
Om det med hjernen og stress  
Jeg har lært en god del om søvn og hvordan andre har det  
At det er lurt med mye søvn  
Jeg har lært nye leker  
Jeg har begynt å lære mer om mobbing  
At folk ikke har så mye penger  
Jeg har lært om forskjellige måter å tenke på

Om hvordan andre har det, hvordan stresse mindre, tenke mer positivt, og jeg har lært hvordan bli mer selvsikker på meg selv, og jeg har lært om penger  
At det er bra å gi hverandre klemmer  
Å være med alle  
At man må tenke på de som ikke har så mye penger  
Jeg har begynt å tenke grønne tanker og bruke de tipsene vi fikk  
Jeg har begynt å tenke på å sove tidligere  
At man ikke skal dømme hva andre har på seg  
At det er noen som ikke har det bra hjemme og som ikke har det bra på skolen på grunn av det  
Økonomi; at ikke alle kan ha alt

Å ha det gøy selv om vi går på ungdomsskolen  
At folk ikke har så mye penger og later som ting er kjedelig fordi de egentlig ikke har råd  
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

*Søvn: Når jeg legger meg om kvelden  
At noen ikke har det så bra som vi tror  
Jeg tenker mer på hvordan andre har det  
At det har blitt mere trivsel og gøy i klassen  
Følelser og penger  
Om dårlig råd og greier  
At man må sove en del  
At alt ikke er like lett for alle*

*At man bare skal være seg selv og ikke sammenligne seg med andre  
At noen folk har lite penger i forhold til andre  
Jeg har begynt å tenke på det jeg skal si til andre  
Jeg har lært hvordan man skal håndtere stress  
Søvn og søvnrytmen  
Jeg har begynt å tenke på når jeg skal legge meg  
Man trenger ikke å være som alle andre  
Jeg vet hvordan man skal trøste  
Jeg har begynt å tenke på den hånda med de grønne tankene  
Søvn, hvordan andre har det, og at man ikke skal dømme for hardt  
Hvordan holde styr hjemme  
Jeg tenker mer på søvn  
Å ikke bry seg om noen har mindre penger enn deg  
Jeg har begynt å tenke på hvordan alle har det, og at alle ikke har det like bra  
Mye fra det med søvn  
Å ikke erte andre, det kan såre dem  
Vi må leke mer fordi da blir skolemiljøet bedre  
Hvor mange timer man trenger å sove  
At ikke alle har like mye penger  
Hva andre folk tenker om meg og hvor lenge jeg sover  
At ikke alle har så mye penger  
At jeg må tenke på de som har dårlig råd*

### Vurdering av måloppnåelse – lærerne

Kontaktlærerne ble intervjuet individuelt om sin opplevelse av prosjektet. De stod selv ansvarlige for gjennomføringen i klasserommene. De fikk tildelt et ferdig opplegg de skulle følge. Lærerne ble spurt om det praktiske innholdet, om temaene, om utfordringer de møtte underveis og om de ønsket justeringer.

Her følger et knippe uttalelser fra lærerne selv:

#### **Fungerte lek som metode i ungdomsskolen?**

*Det var overraskende positivt med leken. Det ble veldig populært. Vanligvis vil de bare løpe ut når det ringer, men en gang var det ingen som ville ut, de måtte leke ferdig.*

*Så mye lek har ikke jeg hatt før, men det likte de veldig godt. Det fungerer godt når elevene kan bevege seg og ta på hverandre.*

*Jeg har en leken klasse, de har godt samhold. Det var nok lekene som fungerte best. Det var en to-tre stykker som syns foredragene var best og som var litt utilpass med lekesituasjonen. 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.*

*Etter Robust ungdom har 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 synes det var kjempefint, ikke barnslig.*

*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 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.*

*Leken var også skummel og ikke helt riktig medisin for et par elever. Noen har problemer med berøring; men klarte å være med når det var ring og enklere leker. Jeg lot de få styre selv. Men flere ble dratt med etterhvert og leken ble ufarliggjort jo mer vi holdt på. Å rydde klasserommet for å ha en felles lek 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 garnnøste.*

*Jeg ser hvordan de er blitt trygge på å leke og trives med å ha det gøy sammen. Denne klassen har virkelig hatt utbytte. Mange sliter privat, men tør likevel å være med.*

*I starten av opplegget var det vanskelig for flere elever å bli helt med i leken. Etter fire ganger er det annerledes. Flere tør å bli med i leken, de er mere med nå.*

*Lek har en helt klar plass i ungdomsskolen. 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.*

*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.*

*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 lykket.*

*En utfordring er å passe ekstra på de som har lett for å "ta av" og skli ut, så ikke leken blir ødelagt for andre. Noen trenger en hånd på skulderen og hjelp til å dempe seg litt.*

*Det blir høyt støynivå, nokså bråkete og ganske mye latter og hyling. Men det får vi tåle en liten stund. Det er fint å se at de har det gøy.*

*Det var i grunnen fint å sitte på gulvet sammen med elevene. Når satt du på gulvet sist? Klasserommet så jo ikke ut, vi skjov alle pultene til sidene. Men nede på gulvet, i en ring, samarbeidet vi om å flytte ballonger fra fang til fang uten å bruke hendene. Det føltes bra å sitte slik.*

*Vi avsluttet med å stå i ring. Alle var nok slitne etter lekingen, så evalueringsrunden ble kort. Jeg brukte anledningen til å snakke om hvorfor vi*

*gjorde dette og spurte hva de tenkte. En gutt sa: "Jeg vil i alle fall på skolen i morgen". Da tenkte jeg at dette virker.*

### **Fungerte foredragene?**

*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. Jeg sa i klassen etterpå at det gjelder mange.*

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

*Foredragene og bildene traff mange ganger. Elevene var med lenge. Noen emner traff ikke så godt, ble for abstrakte eller for vanskelige for noen å forholde seg til, eller for mye. Men det var interessante temaer som er relevante og viktige for ungdom i dag. De fleste samlingene fungerte.*

### **Fungerte metodene i klasserommene?**

*Elevene likte godt aktiviteter, bevegelse, variasjon med å tenke og skrive. Jeg brukte lite plenumstid og mer grupper, så de fikk pratet mye med hverandre.*

*Jeg syns det fungerte bra med en del av gruppeoppgavene. Noen ble de fort ferdige med. Noen emner hadde de ikke erfaring nok for å diskutere. De trenger enkle øvelser og direkte spørsmål. De skjønte ikke poenget med å utveksle søvntips, og da ble det tøft å si at de nesten ikke sover. Lekene fungerte bra – bedre og bedre. Økonomi var et sårbart tema for mange som gjorde at de ikke fikk sagt så mye. De hadde ikke modenhet nok.*

*Det fungerte dårlig å skrive på en lapp og sende videre, det ble bare surr. Men min gruppe er litt tung å dra, noen lager en utrygg stemning.*

*Kanskje må undervisningen være enda mer konkret, enda mer direkte? Mange er umodne. Vi hadde loggbok om søvn, og de ble mer bevisste av det. Det er en lærevillig gjeng som prater mye, men noen dominerer mye i gruppene. Smågruppene gjør at flere kommer frem, det fungerer best med 3 eller maks 4 i gruppene. Når det er 5 er det lettere for enkelte å gjemme seg bort.*

*Jo enklere og jo mer konkrete spørsmål, jo bedre. For noen var det vanskelig å frigjøre seg fra skolesituasjonen og vurderingssituasjonen, de ble usikre på hva som var riktig og galt å gjøre, og trengte hjelp og tydeligere direksjon. Det tok tid og vi måtte øve.*

*Røde og grønne tanker var kanskje en av de oppgavene de jobbet best med, hvor de selv skulle finne situasjoner. De trenger slike konkrete oppgaver. Intervjuoppgaver kunne skli litt ut, fordi noen er umodne.*

### **Hva opplevde lærerne at elevene lærte?**

*Noen er bevisste på hva de lærer, mens andre sitter og venter på at pratingen skal ta slutt slik at leken kan begynne. Det skjer uansett noe. De må høre hva andre sier og delta i leken. For noen er det utfordrende nok å stå i ring og skulle gjøre noe sammen.*

*Noen sitter igjen med noen aha-opplevelser, kjente seg litt igjen, men mange sitter igjen med at vi har lekt en del. Det var mange fine temaer.*

*Det skjer noe bra når de tvinges til samhandling, gjøre noe hyggelig, skape noe sammen, oppleve fellesskapet. 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, så på den måte har nok hele klassen utviklet seg litt i riktig retning.*

*Vi kan nok ikke måle effekt på individnivå, men om det kan ha litt effekt på alle, så et frø, så kan det få effekt på sikt for fellesskapet. 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.*

*Vi har brukt noen av begrepene, som røde og grønne tanker, når klassen skal gjøre noe vanskelig. 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.*

*Jeg vet at noen elever har begynt å tenke på ting de ikke har gjort før. Det er mange som nikker når vi snakker. 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.*

*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. Vi burde fortsette med Robust ungdom, dette er viktig.*

### **Fungerte avslapning som øvelse?**

*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.*

*Det å tvinge elevene til å slappe av i tre minutter, hjelpe dem å øve på dette, tenke på ingenting, det tror jeg er veldig bra. Det er en grunn til at vi trenger dette i samfunnet vårt. Jeg har vært ganske streng med dem, at de ikke fikk lov til å forstyrre hverandre. Jeg har begynt med en slik stille øvelse når de er høyt oppe, for eksempel siste time fredag, for at de skal lande litt.*

*Å slappe av i tre minutter var utfordrende for de som har det vanskelig hjemme, som har litt høyt stressnivå og som nesten aldri slapper av.*

*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 være til stede i undervisningen fordi de tenker på helt andre ting. Mange har høy beredskap hele tiden. For mange handler vanskene om forhold utenfor skolen. 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.*

*Det var vanskelig å falle til ro for flere, men på slutten gikk det litt bedre. Jeg er usikker på om de lærte noe av det. Noen ble veldig usikre og synes det var rart og pinlig. Kanskje det hadde blitt mer læring om de hadde fått litt mer faglig innføring f eks fra psykolog enn fra oss lærere som ikke er spesielt gode på det eller har gjort det så mye selv.*

### **Fungerte planleggingen og kjøreplanene?**

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

*Jeg fikk ikke være med på de fire første gangene, og det var uheldig. Kontaktlærer må ha mulighet for å følge opp. Men kjøreplanene var gode.*

*Det er uheldig om en vikarlærer eller faglærer skal steppe inn. Organiseringen på skolen kunne vært bedre. Det er viktig at kontaktlærer får mulighet til å følge klassen i et slikt opplegg for å kunne ta det videre med sin klasse.*

*Jeg tilpasset kjøreplanen litt mer etterhvert. De to siste gangene fjernet jeg det som ikke fungerte så godt i min klasse, og fokuserte mer på det som jeg synes fungerte. Det kunne bli sagt tydeligere, å gjøre det som du har testet ut fungerer for din klasse. Slik at vi ikke blir helt bundet til oppskriften, men kan ta eierskap.*

*Vi kunne kanskje hatt nytte av litt mer innføring, slik at vi lærere kunne lekene på forhånd. Det ville gjort det lettere for oss, slik at vi fremstod litt mer forberedt for klassen.*

*Det var fint at samlingene var på forskjellige ukedager slik at de samme fagene ikke ble rammet hver gang.*

### **Hvordan bør arbeidet videreføres?**

*Det ville vært fint å fortsette med dette i 9. og 10. trinn slik at vi kunne fått jobbet grundigere med temaene. Mange 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. Om det danner seg et inntrykk av at "det er slik som 8.trinn gjør", da kan vi like gjerne la være.*

*Jeg tror vi først ser en effekt etter tre år. Vi bygger mennesker, med museskritt, men det tar nok minst tre år.*

*Det beste hadde vært om prosjektet 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 nå tror jeg også at noen er blitt flinkere til å dra alle med, på grunn av prosjektet.*

*Elevene har vært veldig positive og skulle nok ønsket vi hadde det fast på timeplanen.*

*Vi trenger de samme temaene i alle tre årene, men en utvidelse bare, og nye innfallsvinkler. Trivsel, trygghet, søvn, nettvett og hvordan snakke til hverandre på nett. Elevene trenger helt konkrete situasjoner, konkrete beskrivelser og konkrete råd – for spredningen er så stor i modenhet. Gjerne historier og fortellinger som de kan relatere seg til. Mer om identitet og egne grenser. Det kunne vært spennende å fortsette i 9. Klasse når alle er mer modne.*



## Oppsummering

---

*En av jentene var egentlig syk, hun hadde vært syk i to dager, men hadde sagt til moren sin at hun måtte på skolen i dag for å få med seg Robust ungdom opplegget.*

Majoriteten av elevene sier at de har lært noe og kan gi eksempler på slik læring. Alle kontaktlærerne syntes prosjektet var positivt og nyttig. Trivselen, tryggheten og fellesskapsfølelsen har økt som følge av prosjektet, både på klassenivå og individnivå. Ønske om fortsettelse er stort. Vi vil derfor mene at målene for prosjektet er nådd.

Den største suksessen har vært knyttet til bruken av lek. Leken fikk en overraskende popularitet. Både elever og lærere ga uttrykk for at lekene hadde bidratt til bedre trivsel i klassene, mer trygghet, mer samhørighet og mer fellesskapsfølelse. Leken bidro også til å tydeliggjøre hva psykisk helse handler om i praksis. Vi trenger trivsel for å ha det bra og lære.

Samtidig kom det frem at for utrygge elever og i utrygge klasser vil leken kunne fremprovosere det som er vanskelig. Her gjorde lærerne ulike erfaringer, som disse uttalelsen viser:

*Noen av jentene har strevd med å holde andre i hendene. I dag, den fjerde gangen, holdt de hender alle sammen. Jeg ble glad. Det følte som et stort fremskritt.*

*Vi må huske at det er de mest forsiktige elevene som jobber mest og blir mest utfordret. De som skinner i leken, bruker ikke så mye energi. Men for noen er det å våge å delta en kjempeprestasjon. Ikke alle klarer å delta like mye og det må være helt greit. Vi må huske at målet er ikke at alle skal være like.*

**I en utrygg klasse** er det lite som skal til før noe blir pinlig, rart og ukomfortabelt. Det gjaldt ikke bare lek, men også alle andre typer øvelser og oppgaver. Da må det jobbes på andre mer fokuserte måter for å identifisere de negative mekanismene og hjelpe elever med å komme ut av negative roller. Eventuell mobbing, hersketeknikker og krenkelsesmønstre i en klasse er uforenlig med å bygge trygge relasjoner.

**Avslapningsøvelsen** var det vanskeligste for noen elever. For noen ble det ikke avslapning, men heller en anspent stemning i tre minutter. Elever som lærerne opplevde som stresset, ansente og usikre hadde vanskeligst for å slappe av. Samtidig ble øvelsen en påminner om at det å slappe av ikke er en selvfølgelig kompetanse, og at skolen kan bidra til bevisstgjøring og nyttig læring på dette området.

**Kjøreplanene** bidro til at samme opplegg ble prøvd ut i syv ulike klasser med ulike lærere og forutsetninger. Erfaringene ble likevel nokså samstemte. Elevene rapporterte at de var godt fornøyd med opplegget på tvers av klasser. Samtidig

førte kjøreplanene til at lærerne var låst til en plan. Det ble tydeligere etterhvert at ulike klasser kan trenge noe ulik gjennomføring, og at lærerne bør ha stor frihet til å tilpasse til sin klasse etterhvert som de gjør erfaringer om hva som fungerer.

**Effekten her og nå** var mest målbar i forhold til økt trivsel og fellesskap. Det var også målsettingen, og det målet har vi nådd. Det får en effekt på miljøet om alle er litt mer vennlige, lekne og litt mer åpne for å bli kjent og dele tanker og følelser. En enda større effekt på individnivå vil kunne komme senere med økt modning, men da må skolen få mulighet til å arbeide med temaene over tre år.

**Samarbeidspartnere** som Ungdomsteamet, SLT og skolehelsetjenesten har vært med i prosjektgruppen. Vi har hatt to møter. I dette prosjektet har deres rolle vært liten. Gjennomføringen har skjedd i skolens egen regi. Ved å satse på lærerne som formidlere ble skolens eget eierskap til undervisningen styrket. I ettertid kan vi ønske at samarbeidspartnernes rolle hadde vært større for å knytte hjelpetjenestenes forebyggende arbeid tettere sammen med skolens arbeid og skape en felles samarbeidsarena. Noe ble oppnådd ved at alle typer fagpersonell deltok på foredragene, slik at alle kunne høre det samme. Dermed ble det skapt en felles forståelse vi kan bygge videre på i prosjektutviklingen for 9.trinn.

Til sist må det nevnes at ungdomsteamet ikke opplevde økte hjelpebehov eller økt pågang som følge av prosjektet. Dette kan forstås positivt i den forstand at prosjektet kan ha styrket helsefremmende faktorer fremfor å trigge sårbarhetsfaktorer hos enkeltelever.

### **Foreldrearbeid - temakveld**

En målsetting ved prosjektet var å utvikle et arbeid med foreldrene i elevgruppen parallelt med arbeidet i skolen. Dette målet viste seg vanskelig å nå. Skolen hadde erfaringer med at svært få foreldre kom på frivillige foreldremøter. For å møte denne utfordringen valgte vi en ny vri: Vi inviterte til en felles temakveld for foreldrene sammen med elevene. Elevene hadde obligatorisk oppmøte og skoletiden ble forskjøvet med tre timer. Foreldrene ble bedt om å melde fra hvor mange som kom fra hver husstand.

Over halvparten av foreldrene møtte. Etter et felles foredrag som ga innsikt i prosjektet, arbeidet elevene og foreldrene sammen på grupper, men uten at elevene satt sammen med egne foreldre. På gruppen hadde vi oppgaver og en quiz. Se vedlegg. Her er refleksjonsspørsmålene:

#### *Gruppeoppgave 2:*

Alle får utdelt 6 gule lapper. Legg frem en gul lapp hver gang du ønsker å svare. Prøv å bruke alle dine lapper.

1. Hva er bra å gjøre sammen (i familien, eller voksne og ungdom)?
2. Hva gjør deg glad?
3. Hvordan vil du at voksne skal snakke til deg? Hvordan vil du at din ungdom skal snakke til deg?
4. Hvordan kan vi unngå at dårlig råd hindrer barn og unge i å ha det bra i Askim? Gruppeleder skriver ned forslagene på et ark.

Evaluerings: Stemningen var god, tilbakemeldingene på foredraget var gode og mange foreldre og elever ga tilbakemelding om at en slik gjennomføring opplevdes meningsfull.

## Hvordan få økt måloppnåelse ved en videreutvikling?

- Det bør arbeides med å gjøre øvelsene enda mer konkrete.
- Temaene kan forenkles i enda større grad. Det kan utvikles fortellinger som elevene lett kan relatere seg til.
- Undervisningen bør planlegges slik at kontaktlærerne kan følge opp sin klasse.
- Lærerne kan få mulighet til å gjøre seg bedre kjent med lekene og øvelsene gjennom en egen kursdag/forberedelsesdag.
- Det bør vurderes å undervise elevene mer konkret i hensikten med avslapningsøvelser og gjennomføring av avslapningsøvelser.
- Lekene må ha et klart inkluderende preg. Det er viktig å fortsatt velge leker som ikke er for utfordrende, som er ikke-konkurrerende og samarbeidende.
- Samarbeidspartnere, som ungdomsteamet, SLT og skolehelsetjenesten kan trekkes mer inn i prosjektet ved at de får konkrete oppgaver i undervisningen, for eksempel på 9.trinn. Dermed vil hjelpetjenestene kunne bli mer synlige for elevene.
- Temakvelden for elever og foreldre sammen bør videreutvikles slik at lærere og samarbeidspartnere bidrar i et felles samarbeid.
- Teamlederne og administrasjonen bør trekkes enda mer inn i planleggingen og gjennomføringen.
- Temaene, øvelsene og lekene kan trekkes mer inn i undervisningen mellom samlingene for å få en større effekt. Klassen bør for eksempel leke én lek i uken utenom gymtimene.
- Sosiale kompetansemål og sosiale lekser kan vektlegges mer mellom samlingene.

## Suksessfaktorer

- Den viktigste suksessfaktoren har vært et godt samarbeid og en felles forståelse mellom rektor og prosjektleder. Det har gitt prosjektet den nødvendige forankringen i skolen.
- En annen viktig suksessfaktor var at prosjektet utviklet et klart mål om å bygge trivsel blant elevene gjennom lek i tillegg til kunnskapsformidling. Leken bidro til en gjennomgående positiv energiskaping.
- En tredje suksessfaktor var at prosjektlederen hadde erfaring med organisering og formidling til barn og unge, og hadde en klar tanke om utvikling av innholdet. Hun bidro til entusiasme og god styring.
- En fjerde suksessfaktor var at lærerne hadde ansvaret for gjennomføringen av aktivitetene i klasserommene. Lærernes kunnskap om klassene og elevene var viktig for en vellykket gjennomføring.
- En femte suksessfaktor var involveringen av elevressursgruppen som bidro aktivt underveis med tips og råd slik at prosjektleder kunne gjøre justeringer.
- En sjettede suksessfaktor var involvering av foreldrene gjennom en felles kveld sammen med elevene i skolens regi. I stedet for å skille arenaene ble de samlet, og foreldrene ble gitt en mulighet til å koble seg på hverandre og egne barns hverdag og medelevene i fellesskap.
- Til sist må nevnes at alle involverte har hatt en positiv innstilling, fra den enkelte lærer til administrasjon, styringsgruppe og kommunens prosjekteiere ved kommuneoverlege og folkehelserådgiver.

## Plan for videreføring

---

Robust ungdom har vært et vellykket prosjekt som bør videreutvikles. Det er et klart ønske om videreføring både blant elevene, lærerne og i styringsgruppen.

Alle kontaktlærerne ga uttrykk for at en slik type psykisk helseundervisning har en plass i skolen og at det oppleves som riktig tidsbruk. Det var en felles og enerådende oppfatning om at prosjektet falt naturlig inn i skolens oppgave om å bygge enkeltmennesker, men at det trengs en langsiktig satsing over tre år.

Overføringsverdi: Flere lærere mente at temaene og metodene ikke var vanskelig å følge opp videre i fagtimene, som naturfag, samfunnsfag og KRLE.

Videre mente alle at leken bør ha en selvfølgelig plass fordi den gir en sterk sosial og menneskelig gevinst.

### Aktuelle måter å utvikle prosjektet på vil være:

- Gi neste års 8.trinn samme undervisningstilbud i ukene etter høstferien
- Gi neste års kontaktlærere for 8.trinn en grundigere innføring
- Gi neste års 9.trinn en videreutvikling av undervisningen.
- Utvikle lærer-materiell for hvert trinn ved utvikling av håndbøker.
- Produsere en demonstrasjonsvideo til bruk på youtube.com og på skolens hjemmeside.
- Styrke brukermedvirkning: Utvide elevressursgruppen med nye elever og gi de erfarne elevene mer oppgaver og ansvar (superbrukere).
- Ressurshefte: Lage et elevhefte for Askim ungdomsskole med øvelser og samarbeidsleker
- Dårlig råd: Utvikle konkrete tiltak for å minimere de negative effektene av økonomiske forskjeller med utgangspunkt i elevenes og foreldrenes forslag til tiltak.

### Forslag til undervisningstemaer for 9.trinn:

Ideer for 9.trinn er hentet fra rapporten "Livsmestring i skolen" (Prebensen & Heggstad 2017) utgitt av Landsrådet for barne – og ungdomsorganisasjoner, på oppdrag fra regjeringen. Rapporten formidler at en del av ferdighetene og kunnskapene forbundet med psykisk helse, selvbilde, identitet og press ikke lar seg integrere i eksisterende fag ifølge de kompetansemålene som står i dag. Elevene trenger å bli kjent med sine egne ferdigheter og positive egenskaper, i tillegg til normalisering av en rekke ulike temaer som kropp, tanker, følelser, humør, identitet og grenser. Det er viktig at elevene blir trygge på seg selv og sine egne verdier.

**Tema 1: Identitet og selvbilde.** Elevene skal lære hva selvbilde og identitet er, hvordan man utvikler selvbilde og identitet og hvilke konsekvenser ulike selvbilder og identiteter har. Målet er bevisstgjøring av hvordan selvbilde og identitet påvirker dem selv og andre, og normalisering av den diffuse prosessen som utvikling av identitet er. Hoveddelene under tema er: 1) Hva er selvbilde og identitet 2) Hva påvirker selvbildet og identiteten vår? 3) Konsekvenser av ulike selvbilder og identiteter. Selvaksept. Tillit til egne evner. "Det har jeg aldri gjort før, så det kan jeg sikkert klare", sa Pippi.

**Tema 2: Selvfølelse og leveregler.** Elevene skal bli bedre kjent med seg selv og hvem de er, samt reflektere over hvem de ønsker å være og hvordan avstanden mellom hvem de er og den de vil være påvirker selvfølelsen deres. Videre skal elevene reflektere over hva som er viktig for dem i hverdagen, og hvordan de kan fylle livene sine med det som er viktig for seg. 1) Hvem er jeg? 2) Hva strekker jeg meg etter? 3) Hvem vil jeg bli? 4) Hva er viktig for meg i livet og hverdagen (verdier)? 5. Hvilke ting kan jeg gjøre for å fylle livet mitt med det som er viktig for meg (verdier)? 6. Lage hensiktsmessige og realistiske leveregler.

**Tema 3: Kommunikasjon og empatisk språk.** Språkbruk. Konflikthåndtering. Elementer fra gatemegling (Røde kors) og Rosenbergs ikke-voldelige kommunikasjonsteori.

**Tema 4: Psykisk helse.** Elevene skal lære å forstå sin egen psykiske helse gjennom å blant annet få kunnskap om følelser og hvilke funksjoner disse har, og relasjonen mellom følelser, tanker og handlinger. Videre skal ulike følelser og psykisk helse normaliseres. Elevene skal få forståelse for hvordan vår psykiske helse påvirkes, og hvordan de selv kan påvirke sin egen psykiske helse positivt. De skal få ferdighetene som trengs til å snakke om følelsene sine og vanskelige temaer, samt kunnskap om når og hvor man kan søke hjelp dersom det blir for vanskelig å håndtere sine egne følelser. 1) Hva er normal psykisk helse? 2) Hvordan påvirkes vår psykiske helse? 3) Hva er grensen for psykiske problemer og hvor kan jeg søke hjelp? 4) Hvordan snakke om følelser og tanker?

**Tema 5: Stress, tidspress, prioriteringer og ta selvstendige valg.** Et eksempel er øvelsen overload hvor elevene lærer at de ikke klarer å adlyde kommandoer om å hoppe, regne regnestykker og svare på enkle spørsmål på en gang. På samme vis kan de ikke gjøre alle ting i hverdagen samtidig og svare på alle forventninger til familien, skolen og fritidsaktiviteter. Elevene blir også spurt om å lage en liste over hva som er viktig for seg selv, og så hvordan dette kan brukes til å prioritere og sortere når det blir mange ting på en gang. Andre ting er å øve på å si nei.

**Tema 6: Gruppedynamikk.** Hva er vanlige prosesser i en gruppe? Hvorfor lar vi oss påvirke i gruppeprosesser? Tematisere negative gruppeprosesser som mobbing og utestengning. Gjenkjenne og erfare ulike prosesser i en gruppe.

## Referanseliste

---

- Brue, E., Idsøe, E.C, Øverland, K. (2016). Psykisk helse i skolen. Oslo. Universitetsforlaget
- Husby, H. (2004). Samarbeidsleker, øvelser og ikke-konkurrerende aktiviteter. Rehabiliteringseininga Helse Fonna HF.
- Mrdalj, M. (2016). Hva skjer med søvn hos ungdom og hvordan kan vi lære dem at søvn er viktig? Søvn.8.årgang.Nr 1. [https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vn%20Nr\\_1%202016.pdf](https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vn%20Nr_1%202016.pdf)
- Kagan, S. (2014). Brainfriendly teaching. Tools, tips & structures. Kagan Publishing.
- National Adolescent and Young Adult Health Information Center (2014). Sleep Deprivation in Adolescents and Young Adults. San Francisco: University of California, San Francisco. Retrieved from: <http://nahic.ucsf.edu/wp-content/uploads/2014/08/sleep-brief-final>
- Prebensen & Heggstad (2017). Livsmestring i skolen. Landsrådet for barne – og ungdomsorganisasjoner.
- Børge Sivertsen, Allison G. Harvey, Astri J. Lundervold og Mari Hysing. Sleep problems and depression in adolescence: Results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. Eur Child Adolesc Psychiatry DOI 10.1007/s00787-013-0502-y. November 2013 Hentet fra: <http://forskning.no/forebyggende-helse-sykdommer-sovn-barn-og-ungdom/2013/12/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon>
- Sletten, M.A., & Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Høgskolen i Oslo og Akershus. NOVA notat 4/2016.
- Tellefsen, B. (2013). Pengeproffene. Råd til Norge om dårlig råd. Forandringsfabrikken.
- Wolmer, L., Hamiel, D., Laor, N. (2011). Preventing children`s posttraumatic stress after disasters with teacher-based intervention: A controlled study. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 50(4), 340-348

## Vedlegg

---

Informasjonsbrev til foresatte  
Kjøreplan samling 4 " Om stress"  
Invitasjon til temakveld for foreldre og elever sammen  
Kjøreplan for temakveld  
Spørreskjema elevundersøkelse

Askim ungdomsskole  
Rektor

Til foresatte for 8. trinns elever  
ved Askim ungdomsskole

2. januar 2017

### **Informasjon om undervisning i psykisk helse 2017**

Elevene på 8. trinn vil dette semesteret få undervisning om psykisk helse og livsmestring. Undervisningen er en del av pilotprosjektet ”Robust ungdom i Askim” og finansieres av prosjektmidler knyttet til folkehelse.

**Bakgrunn:** En viktig del av forebyggende arbeid er å gi ungdom mer kunnskap om psykisk helse, slik at de kan få bedre forutsetninger for å mestre eget liv. Det handler om å gi barn og unge økt kunnskap om vanlige tanker, følelser og atferd, for på den måten å forstå mer av seg selv og andre.

**Ansvarlig:** Prosjektleder og psykologspesialist Anne-Kristin Imenes vil i samarbeid med rektor, skolens personale og kommunens ungdomsteam gjennomføre et undervisningsopplegg for alle elevene om normalpsykologi og livsmestring. Prosjektet eies av Askim kommune ved kommuneoverlege Alf Stausland Johnsen og leder for team folkehelse Anne Mørland Lein.

**Omfang:** Det vil bli avsatt ca 10 undervisningstimer til prosjektet, med halvannen time fordelt på 7 økter. Vi vil også invitere til et foreldremøte.

**Sentrale temaer vil være:** Om miljø og fysisk/psykisk helse, tanker, følelser, stress, søvn, selvfølelse og identitet, om mestring, glede og trivsel.

**Utforming:** Undervisningen vil bestå av foredrag, film, øvelser, refleksjonsoppgaver og lek. Elevene inviteres til aktiv involvering underveis.

Dersom du har spørsmål vedrørende undervisningen, ta kontakt med skolen eller prosjektleder Anne-Kristin Imenes, tlf 907 55 410.

Hilsen

Harald Nicolai Aas  
rektor

**KJØREPLAN ROBUST UNGDOM I ASKIM**  
**TORS DAG 16. FEBRUAR 2017**

08.30 – 08.45	Klasserommet. Lag sittegrupper på fire. Miks klassen
08.45 – 10.00	Klassende BCDG. Møter i Store auditorium.
10.50 - 11.50	Klassene AEF Møter i Store auditorium .
<b>11.50 - 12.20</b>	<b>SPISETID</b>
12.20 – 13.20	Klassene AEF fortsetter med øvelser i klasserommene.

**Veiledning før vi går i gang:**

**Gruppene** bør variere hver gang. Tilfeldig gruppeinndeling fungerer best.

NB: Pass på å bryte opp faste partnere. Unngå at folk som kjenner hverandre godt kommer sammen.

**Line-up øvelsen** er ment som en innledning (icebreaker) for å blande klassen.

Deretter kan elevene telle/få et nummer hver fra 1 til 6 (dersom det er 24 elever i klassen) for å få 4 elever på hver gruppe.

**Foredraget:** Den voksne bør være til stede på foredraget for at aktivitetene i klasserommet skal fungere godt.

**Aktivitetene i klasserommet:** Gå rett på oppgavene. Unngå gjentakelser. Det er bedre å demonstrere en øvelse/lek (modelllæring) og kjøre prøverunde fremfor lang introduksjon.

**Økt elevaktivitet, lite prat:** Det er viktig å ha mest mulig tid til at elevene kan være aktive med hverandre fremfor prat i plenum. Gjør plenumspraten kort og effektiv. Sett av 20-30 min til lek. Dropp heller en oppgave fremfor å kutte ned på leketid.

**Meditasjonsøvelsen** bør ikke vare mer enn 3 minutter, selv om musikken varer lenger.

**Sosial lekse på ukeplanen:** Denne lekser bør gjøres på skolen. Det er fint om kontaktlærer kan sette av tid til dette. Det er hyggelig og mest lærerikt å gjøre slike lekser sammen.


TEMA 4	Om stress og stressmestring		Formål
Huskeliste	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Printe ut noen eksemplarer av veiledningen til " progressiv muskelavslapning"</b></li><li>• <b>Legg sosial lekse inn i ukeplanen</b></li><li>• <b>La elevene sette pultene i grupper på 4 (maks 5) på forhånd.</b></li></ul>	AKI	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>3-4 poser ballonger til hver klasse (er kjøpt inn, deles ut etter foredraget)</b></li> </ul>		
<b>30 minutter</b>	<p><b>Bildekavalkade fra tema " TANKER "</b>  <b>Musikk: " Don´t worry, be happy"</b></p> <p><b>Foredrag:</b>  Fight-fight-flight. Kroppens alarmsystem. Ting som trigger.  Alarmknappen i amygdala.  Regulering gjennom pusten.  Regulering gjennom tanker: Grønne hjelpetanker  Det kunne vært verre.  Å tenke som en bronsevinner.  Regulering gjennom musklene: muskelavslapning.  Øv deg på å utfordre frykten. Ikke bry deg om at du skjelver eller at hjertet dunker fort. Det er normalt.  Øv deg på å gjør det motsatte av hva frykten sier.</p> <p>Demonstrere pusteøvelse 4-4-8  Demonstrere ballongpust og ballongregler  Demonstrere Kongen befaler: Progressiv muskelavslapning</p> <p><b>FILM Hvorfor får vi panikkanfall?</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&amp;v=SXsuV9u8Rk0">https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&amp;v=SXsuV9u8Rk0</a></p> <p><b>FILM: Stressmestring</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE">https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE</a></p>	AKI	Under visning
<b>5 minutter</b>	<p><b>Line-up øvelse:</b> Dette er en øvelse for å blande klassen og dele inn i tilfeldige grupper på 4 elever (maks 5)</p> <p><b>Alle stiller seg på en rekke etter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hvor langt borte de bor fra skolen (fra lengst borte til nærmest)</b></li> </ul> <p><b>Gruppeinndeling:</b> Deretter kan elevene telle/få et nummer hver fra 1 til 6 (dersom det er 24 elever i klassen) for å få 4 elever på hver gruppe. Om tallet ikke går opp, er det bedre med 5 elever på noen grupper, enn 3 elever på gruppe. (Tell til <b>5, 6 eller 7 grupper</b>)</p> <p><b>Andre forslag til lineups- instruksjon:</b></p>	lærer	

	<a href="http://myparadigmshift.org/101-ways-to-line-up-a-group-a-classic-team-building-and-icebreaker-activity/">http://myparadigmshift.org/101-ways-to-line-up-a-group-a-classic-team-building-and-icebreaker-activity/</a>		
3 minutter	<p><b>Veiledning til mindfulness-øvelsen:</b> Kombinasjonen " hvit støy" (fossefall, regn etc) og instrumentell musikk har i kombinasjon vist seg å ha mest beroligende effekt.</p> <p><u>Øvelsen bør ikke vare lenger enn 3 minutter, selv om youtube-videoen varer lenger. Elevene kan velge den stillingen som de selv opplever mest komfortabel.</u></p> <p>3 min WHITE NOISE kombinert med rolig musikk <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0">https://www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0</a></p>	Lærer	Øvelse i oppmerksomt nærvær, ro og pust
10 minutter	<p><b>Øvelse i progressiv muskelavslapning: " Kongen befaler"</b> Denne øvelsen er demonstrert på foredraget. Den som handler uten at kongen har befalt, er ute av leken. Selv om læringen er seriøs, er fremgangsmåten leken slik at øvelsen ikke blir kjedelig. Det er lov å le!</p> <p>Veiledning: Det er viktig å fokusere på en spesifikk del av kroppen om gangen. Det er bare denne delen som skal spennes i ca 5 sekunder. Det er lett å komme til å spenne andre deler av kroppen samtidig, men gjør elevene oppmerksomme på at det BARE er den spesifikke delen som skal spennes. Forsiktig, men målbevisst, slik at de virkelig føler anstrengelsen. Jo mer vi øver på dette, jo flinkere vil vi bli og jo mer vil disse øvelsene kunne hjelpe oss når kroppen er anspent eller stresset.</p> <p><i>" Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Klarer du å kjenne forskjell på hva en anspent muskel føles som, og hva en avslappet muskel føles som?"</i></p> <p>Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fot: Krøll tærne nedover!</li> <li>- Nedre legg: Press foten mot deg og stramm låret!</li> <li>- Hele låret: Stramm lårmuskelen!</li> <li>- Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!</li> <li>- Arm: Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene)</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpe: Press rumpeballene hardt sammen!</li> <li>- Mage: Sug inn magen!</li> <li>- Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust!</li> <li>- Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene!</li> <li>- Munn: Åpne munnen og strekk kjeven!</li> <li>- Øynene: Lukk øynene hardt igjen!</li> <li>- Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan!</li> </ul>		
5 min	<p><b>Tre- trinns- intervju:</b> A intervjuer B, B intervjuer A, deretter skal A fortelle hva B har fortalt, til C og D, til alle har fått fortalt hva den andre sa (øve oppmerksom lytting og formidling):</p> <p><b>” Tre ting som kunne vært verre denne uken”</b></p> <p>Plenum: Læreren spør om en fra hvert bord kan dele eksempler som er nevnt på sin gruppe.</p>	Elever	
2 min	<p><b>Alle elevene får utdelt en ballong hver.</b> <b>NB! Gjør en avtale med elevene om at:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ingen slipper ballongen før de har fått hjelp til å slå knute på den. Ballongene skal brukes til lekene senere.</li> <li>- Ingen tar hull på ballongen før helt til slutt (vær lojal!) <u>Ballongene skal sprekkes samtidig, til avtalt tid.</u> Det gir god trening i stressmestring for dem som ønsker/ liker dette. Resten bør få lov til å gå ut.</li> </ul> <p><b><u>Vi øver dyp pust (ballongpust):</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Først gjør vi dyp pust to ganger: 4-4-8 (trekke inn pusten på 4 sekunder, holde i 4 sekunder og puste ut på 8 sekunder)</li> <li>2. Så får alle elevene en ballong som de skal blåse opp og knyte en knute på. Å blåse ballong krever dyp pust og bruk av magemuskler.</li> </ol>	Lærer	
<p><b>LEK</b> <b>15 – 25 min:</b> Leker fra heftet ” Ikke- konkurrerende</p>	<p><b>Ballonglek, navnelek med hele klassen: 2-3 ballonger.</b> Lærer demonstrerer leken: Lærer sier ett navn og slår ballongen opp i luften. Personen med navnet må skynde seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller for langt ned. Det er om å gjøre å holde ballongen i luften. For å få fart i leken kan flere ballonger være i luften samtidig. Navnene må ropes høyt. Rydd unna pulter og stoler som kan komme i</p>	Lærer	<p>Samarbeid</p> <p>Kommunikasjon</p> <p>Ha det gøy sammen</p>

samarbeids- leker"	<p>veien.</p> <p><b>Ballonglek, klassen deles i to grupper</b></p> <p>Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen. Sitt tett sammen. En ballong legges på et fang. Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet. Flere ballonger kan være i aksjon på en gang.</p> <p><b>Ballonglek, lagarbeid: Del i grupper på ca 5-6.</b></p> <p>Del inn i grupper på 6, og gi hver gruppe en ballong. Demonstrer hvordan gruppen kan bruke ulike kroppsdeler for å holde ballongen oppe fra gulvet.</p> <p>Gruppen stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene. Målet er holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten at en slipper hverandres hender. Hvis ballongen rører gulvet " mister" gruppen hendene sine, dvs at de ikke kan berøre ballongen med hendene. Etterhvert som ballongen fortsetter å berøre gulvet, " mister" de føttene, albue, skuldrene, hodet, knærne, lårene. <b>Til slutt</b> skal gruppen " bære" ballongen fra en ende av gangen til den andre.</p> <p><b>Ekstralek - " Liggende 4-kløver uten stoler"</b></p> <p>Fire elever av samme kjønn skal sette seg ned på stoler og ligger med hodet i hverandres fang. Når alle er i riktig posisjon, fjerner stolene forsiktig. Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes.</p> 		Bli tryggere
Lekse hele uken:	<b>Sosialt mål:</b> Øv dyp pust og muskelavslapning hjemme. Skriv opp to ting for deg selv som kunne vært verre denne uken.		Egen-omsorg
Om ekstra tid:	Lag to sirkler, den ene inn i den andre. Person i den indre sirkelen snur seg mot nærmeste person i den ytre og spør " Hva var bra i dag?"		

**Temakveld for 8. trinnns foresatte og elever om  
" ROBUST UNGDOM"**

**Tirsdag 2. mai kl 18.00-20.00**

**Kveldens tema:** Hva er viktig for å kunne mestre hverdagen? Hvordan gjør vi livet bedre for oss selv og andre?

Elevene på 8. trinn har dette semesteret fått undervisning om psykisk helse og livsmestring. Prosjektet " Robust ungdom i Askim" finansieres av prosjektmidler knyttet til folkehelse. Denne kvelden skal foresatte, elever og kontaktlærere arbeide sammen om temaet.

**Program:**

- Foredrag v/psykologspesialist Anne-Kristin Imenes
- Presentasjon av kommunens Ungdomsteam
- Foreldremøte med elever i klasserommet
  - Kontaktlærer informerer om arbeidet i klassen
  - Gruppeoppgaver og øvelser
  - Kaffe og snacks



Vi ber om at minst èn foresatt for hver elev møter. Meld fra til kontaktlærer om du ikke har anledning.

Skoledagen forskyves og elevene begynner til 4. time kl 12.20 denne dagen. Oppmøte på kvelden kl 18.00 er obligatorisk og det blir ført fravær.

Hilsen

Rektor

KLIPP-----

PÅMELDING: Vi kommer

Elev .....

Foresatt .....

## **KJØREPLAN FOR FORELDREMØTE 2.MAI ROBUST UNGDOM I ASKIM**

### **Bildekavalkade m/musikk**

#### **Velkommen v/ rektor**

#### **Foredrag 30 min v/Anne-Kristin Imenes**

- "Hva har Robust ungdom prosjektet egentlig handlet om, og hvorfor har vi det?"
  - Betydningen av vennlige handlinger, tilhørighet og trivsel
  - Betydningen av støtte fra foreldre, hjelp og oppmuntring. Hvordan kan foreldre støtte?
  - Hvordan støtte seg selv med gode tanker
  - Å regulere stress med pust, fysisk aktivitet og lek
- Kort demonstrasjon: 2 minutter avslapningsøvelse i plenum med musikk
- Kort demonstrasjon: "Kongen befaler" i plenum (progressiv muskelavslapning)
- Kort demonstrasjon: "Å samarbeide om å holde ballongene i luften"
- Kort demonstrasjon: "Hentelek (4-5 gjenstander)" (eksempel på samarbeid)

### **GRUPPEARBEID**

Hver klasse er på forhånd delt inn i grupper, hvor foreldre og ungdom er blandet (slik at elev ikke kommer på samme gruppe som egen forelder). Maks 8 på hver gruppe. Gruppen velger en gruppeleder.

#### **Gruppeoppgave 1: QUIZ**

Spørsmålene er hentet fra Robust ungdom. Gruppeleder leser opp spørsmålene og svaralternativene, og lar gruppen svare/diskutere. Når gruppen har avgitt alle sine svar, får de fasiten fra lærer/leder. Gruppen får en premie (twist til alle).

#### **Quizspørsmål:**

Trening og fysisk aktivitet hjelper deg til å sove godt om natten..

- a. Om du er mye fysisk aktiv hver ettermiddag
- b. Om du er litt fysisk aktiv hver dag
- c. Om du trener på kvelden

Hvor lenge trenger ungdom og voksne å sove i gjennomsnitt?

- a. 8 timer
- b. 8,5 timer
- c. varierer fra person til person

Hva er oxytocin?

- a. Nesespray
- b. Et dårlig stresshormon
- c. Et velvære og omsorgshormon

Hvorfor har vi følelser?

- a. For å ha instinkter vi kan styre etter
- b. Fordi vi er mennesker
- c. For å kjenne at vi lever

Vi kan styre følelser ved å:

- a. tenke masse
- b. øve på hjelpsomme tanker
- c. finne de negative tankene

Hvorfor er lek viktig?

- a. Det gjør dagen morsommere
- b. Lek skaper positive følelser og motvirker stress
- c. Lek er viktig for å lære bra

Hva kan vi gjøre når vi er stresset/nervøse?

- a. Trene og være fysisk aktive
- b. Puste rolig, tenke grønne tanker og be om hjelp
- c. Ikke tenke på det, late som ingenting

Hvordan kan vi hjelpe selvfølelsen vår?

- a. Sammenligne oss med andre
- b. Fokuserer på prestasjoner og sette mål
- c. Fokuserer på det du er god til og liker

Hva er respekt?

- a. Å holde avstand
- b. Å tenke om igjen
- c. Å være forsiktig med hva du sier og gjør

Når barn og unge har det vanskelig kan de ringe alarmtelefonen:

- a. 113
- b. 116 111
- c. en slik telefon finnes ikke

Det viktigste for helsen vår er:

- a. støtte og omsorg fra andre mennesker
- b. å være fysisk aktive
- c. riktig kosthold

TIL SLUTT: Når gruppen er ferdig, kan dere få utlevert fasiten. Flere svar kan være riktige!

### **Gruppeoppgave 2:**

Alle får utdelt 6 gule lapper. Legg frem en gul lapp hver gang du ønsker å svare.

5. Hva er bra å gjøre sammen (i familien, eller voksne og ungdom)?
6. Hva gjør deg glad?
7. Hvordan vil du at voksne skal snakke til deg? Hvordan vil du at din ungdom skal snakke til deg?
8. Hvordan kan vi unngå at dårlig råd hindrer barn og unge i å ha det bra i Askim? Gruppeleder skriver ned forslagene på et ark.

### **Avslutning (Etter 30 minutter)**

## ROBUST UNGDOM I ASKIM

### Spørreundersøkelse til alle elevene på 8. trinn

**Har prosjektet økt trivselen din på skolen? Sett kryss:**

- 1 Ikke noe       2 Litt       3 En del       4 I stor grad

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

- 1 Ikke noe       2 Litt       3 En del       4 I stor grad

**Gi et eksempel på noe du har lært/begynt å tenke på:**

.....  
.....  
.....

**Har prosjektet vært nyttig for deg?**

- 1 Ikke noe       2 Litt       3 En del       4 I stor grad

**Har du blitt bedre kjent med de andre i klassen?**

- 1 Ikke noe       2 Litt       3 En del       4 I stor grad

**Hva ønsker du at klassen fortsetter med etter at prosjektet er ferdig?**

Jeg  
ønsker : .....  
.....

**Vil du anbefale prosjektet videre?**

- Ja  
 Nei  
 Vet ikke

**Andre ønsker/kommentarer: : .....**

**Til slutt: Regn sammen poengene i svarene dine og skriv summen her: .....**