

Livsmestring i skolen: Hva fremmer psykisk helse og hvordan kan vi undervise om det?

Arendalsuka 2019
Fylkesmannen i Agder
v/ Anne-Kristin Imenes,
psykologspesialist



Hva fremmer psykisk helse?



Evne til å håndtere følelser,
tanker og handlinger

Positive relasjoner, en flokk

Mestring

Nok søvn

De 7 psykiske helserettighetene

Arne Holte,
professor i
helsepsykologi

Identitet og selvrespekt
Mening i livet
Mestring
Tilhørighet
Trygghet
Deltakelse og involvering
Felleskap



Hvordan kan vi undervise om det?



Hvordan bør undervisningen foregå for at elevene skal få:

- **ferdigheter og praktisk kunnskap** som hjelper dem til å håndtere medgang, motgang, utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter?

- **trygghet og tro** på egne evner til å mestre også i fremtiden?

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



Undervisningen bør

- Vekke følelser
- Skape gjenkjennelse
- Engasjere
- Opplevs meningsfull
- Øve positive ferdigheter
- Styrke tilhørighet og trygghet
- Være aktivitetsbasert

Hva syns du om at læreren sitter i ring og snakker med barna om følelser 10 minutter hver dag? - spurte journalisten.

- *Veldig bra, svarte jeg. Det er en viktig sosial kompetanse å øve på å kjenne etter, se andre og snakke om følelser.*
 - Starter forsiktig i 1. klasse, bygger trygghet
 - Snakker om problemer og løser konflikter
- Galleberg barneskole i Sande: Sitter i ring og snakker om friminuttene
- <https://www.nrk.no/vestfold/slik-har-galleberg-skole-okt-trivselen-blant-elevne-1.14010508>



Robust ungdom i Askim

et folkehelseprosjekt i ungdomsskolen



<https://www.askim.kommune.no/se-video-fra-prosjektet-robust-ungdom-i-askim.6206131-195261.html>



9

**15 minutter foredrag med
psykolog
- musikk, bilder, filmsnutter
og konkrete eksempler**

Anne-Kristin Imenes, psykologspesialist

8/16/19

Psykisk helsefremmende kunnskap er et fagområde

- **Normalpsykologi**
 - Kognitiv psykologi,
Utviklingspsykologi, nevropsykologi
- **Positiv psykologi** - fokus på psykologisk helse enn mot psykisk lidelse (Martin Seligmann, PERMA modellen)
 - **Salutogenese** – læren om hva som fremmer god helse og gir individer økt mestring og velvære (Aron Antonowsky)

«Five ways to wellbeing»

1. Knytt bånd
2. Vær aktiv
3. Vær oppmerksom
4. Fortsett å lære
5. Gi til andre



HVERDAGSLYKKE: Knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og å gi, er fem råd for et bedre liv. (Illustrasjonsfoto: Colourbox)

<https://www.napha.no/content/14738/Fem-veier-til-okt-velvare>

Kilde til de fem veiene: Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P.B., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., Crepaz-Keay, D. and Knapp, M. (2008) Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental health: Future challenges. The Government Office for Science, London.



”SPIONER”

Psykologspesialist Anne-Kristin Imenes

GLEDE

FRYKT

AVSKY

SINNE

TRISTHET





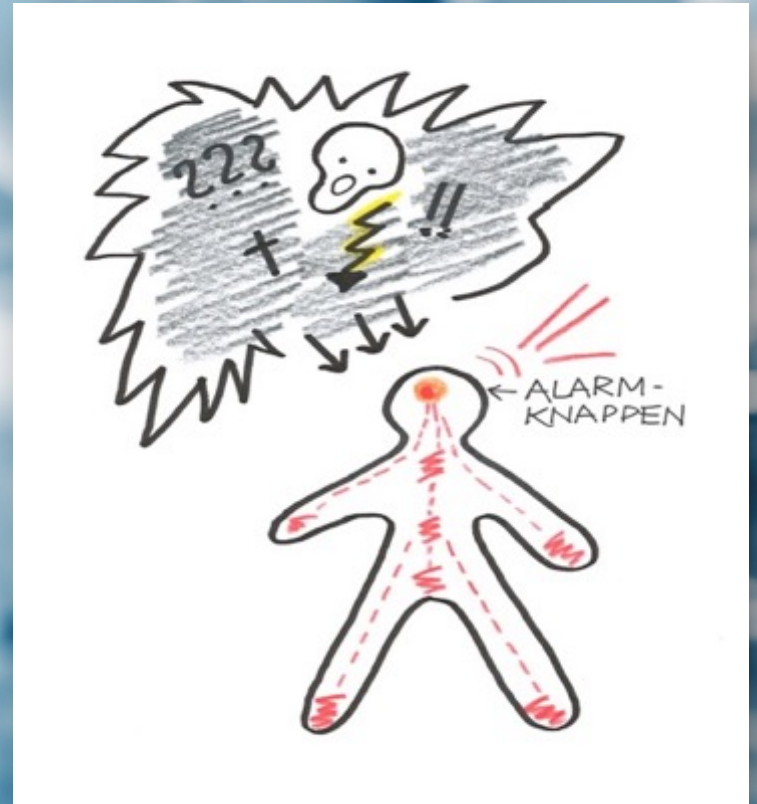




**Hvorfor blir vi så lett påvirket
av andres følelser?**



**HJERNEN HERMER
"BRAIN REFLECTIONS"**



KROPPENS ALARMSYSTEM (NB: følsomt)

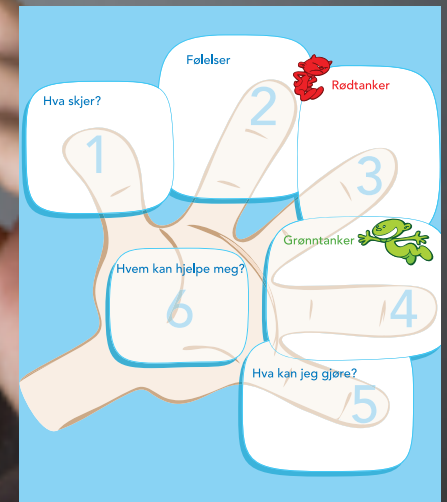
3 -5 min avslapningsøvelse

- Rolig musikk
- Elevene kan velge den stillingen som de selv opplever mest komfortabel.
- **Mål: Å øve på å roe ned. Øve lang utpust. Puste med magen.**





Vi ”snakker”
med oss selv
hele tiden



Å STYRE FØLELSENE MED TANKER




**De liker
meg ikke**

**Jeg er
dårlig...**

**Det er
ikke vits i
prøve**

**Jeg klarer
det ikke**

**Det blir aldri
bra nok
uansett**



Jeg er jo snill
og jeg tenker
ofte at andre
skal ha det
bra

Jeg er stolt av meg
selv

Jeg gjør så
godt jeg kan,
det får være
bra nok

Jeg kan
jo snakke
med noen

Jeg får jo til
ganske mye

Jeg kan ta en ting av gangen
Det ordner seg nok

**Men to ting er mer nødvendig
enn alt annet:**

TILHØRIGHET

(venner, omsorg og sosial støtte)

– OG SØVN ...



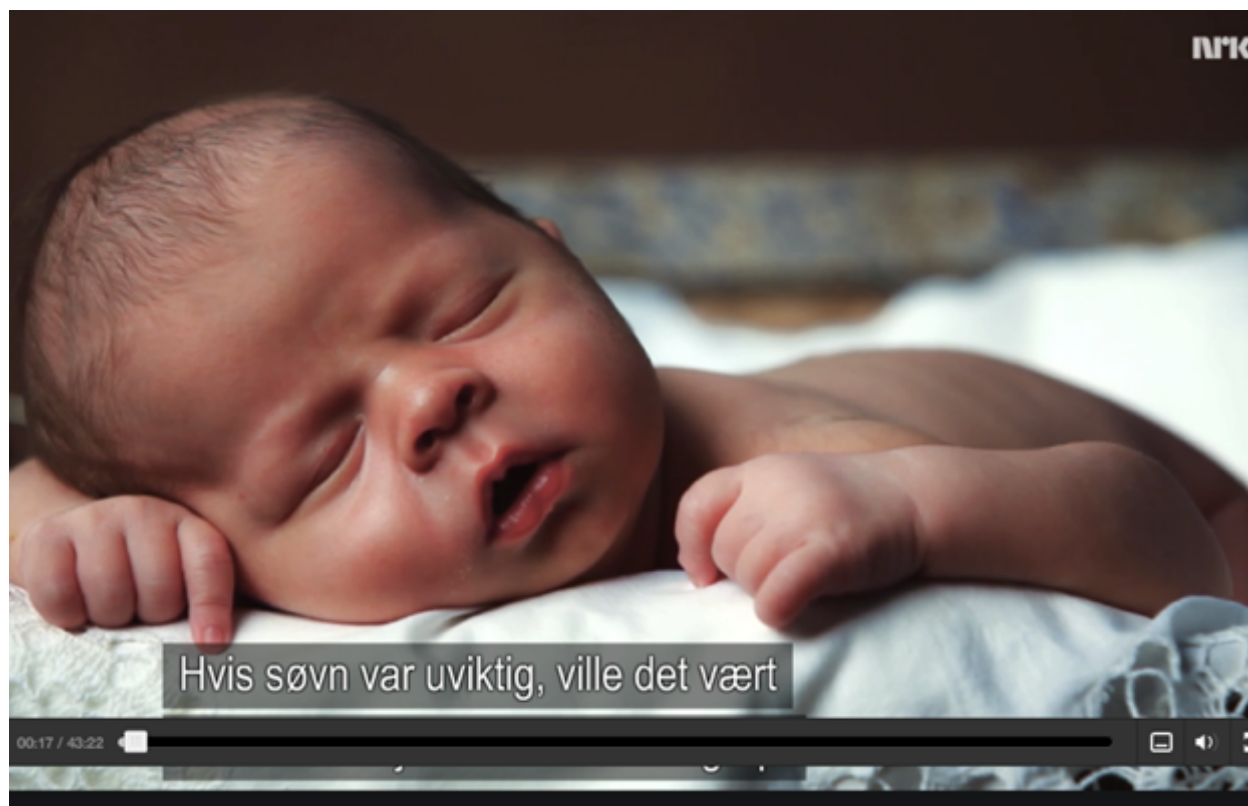
GODE ORD OG HANDLINGER ER BRA FOR KROPPEN

**En bamseklem kan beskytte deg mot
influensa**



OXYTOCIN

”- og jeg som trodde at det verste som kunne skje ved lite søvn var at jeg ble trøtt”



<https://tv.nrk.no/program/koid22008216/den-viktige-soevnen>

Søvnløse unge har åtte ganger høyere risiko for depresjon (Dagens Medisin)

Skrevet av Redaktøren den 13. januar 2014



15 til 20 prosent av ungdommer i aldersgruppen 16 til 18 år har insomni. Ill.foto: biffspandex, iStockphoto

Ungdommer med insomni og som sover mindre enn seks timer har åtte ganger økt risiko for depresjon. – Viktig å ta søvnproblemene alvorlig, sier psykolog Børge Sivertsen.

Sammenhengen mellom depresjon og søvnproblemer hos unge er sterk, viser en ny befolkningsbasert studie. 10.220 ungdommer mellom 16 og 18 år i Hordaland deltok.

- Ungdommer med insomni har fire-fem ganger større risiko for å ha depresjon enn de som sover godt. Hvis de i tillegg sover mindre enn seks timer pr natt, er risikoen åtte ganger så stor, sier psykolog og førsteforfatter Børge Sivertsen ved Folkehelseinstituttet.

Onn sirkel

Tidligere studier har ifølge Sivertsen vist at depresjon over lengre tid kan føre til insomni, men det er like stor risiko for at insomni fører til depresjon.

- Sannsynligvis blir det en ond sirkel. Deprimerte ungdommer blir ofte liggende og bekymre seg, og det hindrer dem i å sovne. De mister også den dype søvnen, fordi de kan ha vanskeligheter med å sovne igjen hvis de våkner om natten,

sier Sivertsen.

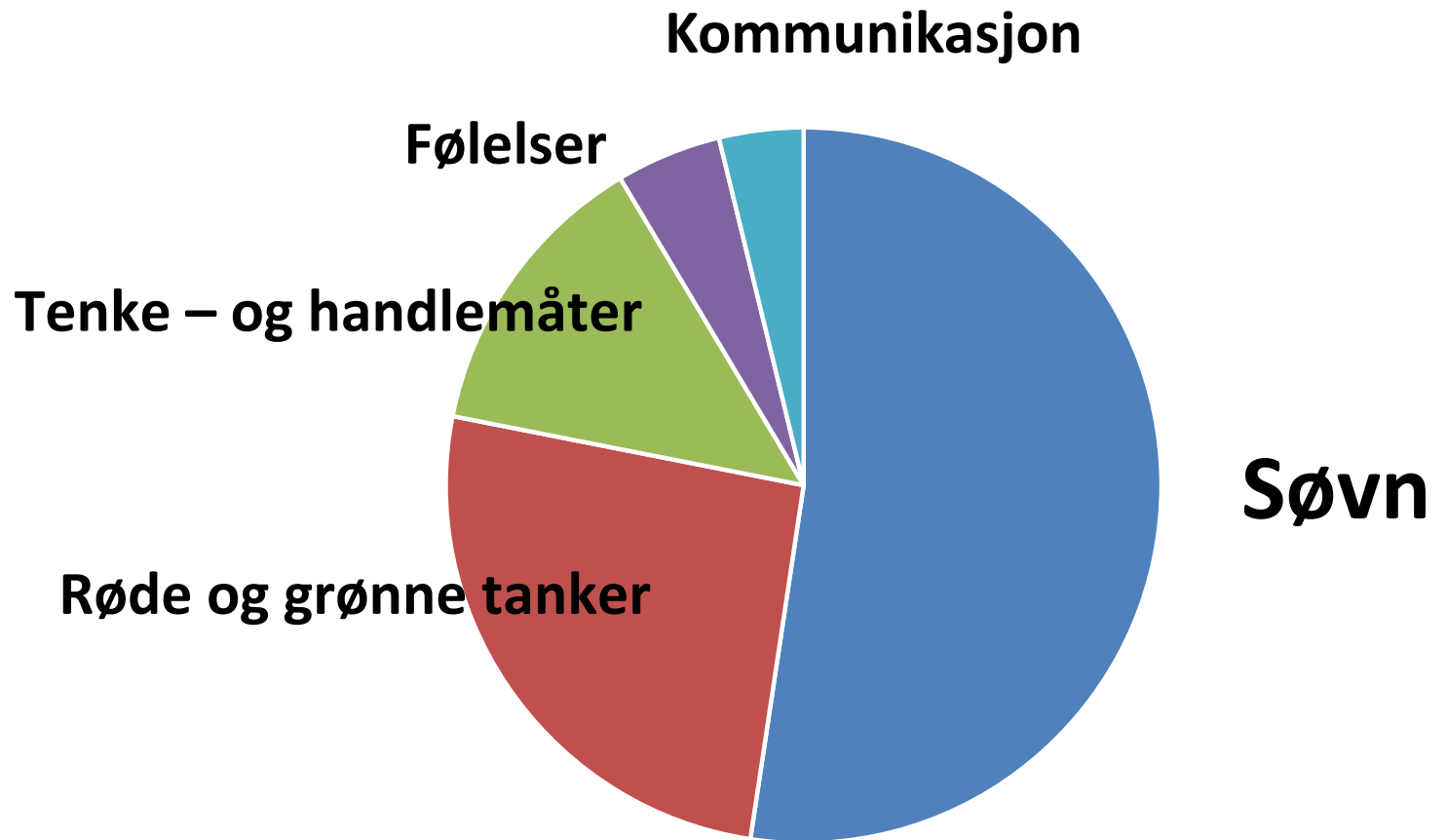
Disse søvnproblemene vil igjen kunne forsterke en depresjon.

- Søvnproblemene går ut over dagtidfunksjonen. Du blir kanskje liggende på sofaen, og aktiverer deg mindre, og dermed blir du mer deprimert, sier Sivertsen.

Les mer her: [Søvnløse unge har åtte ganger høyere risiko for depresjon](#)

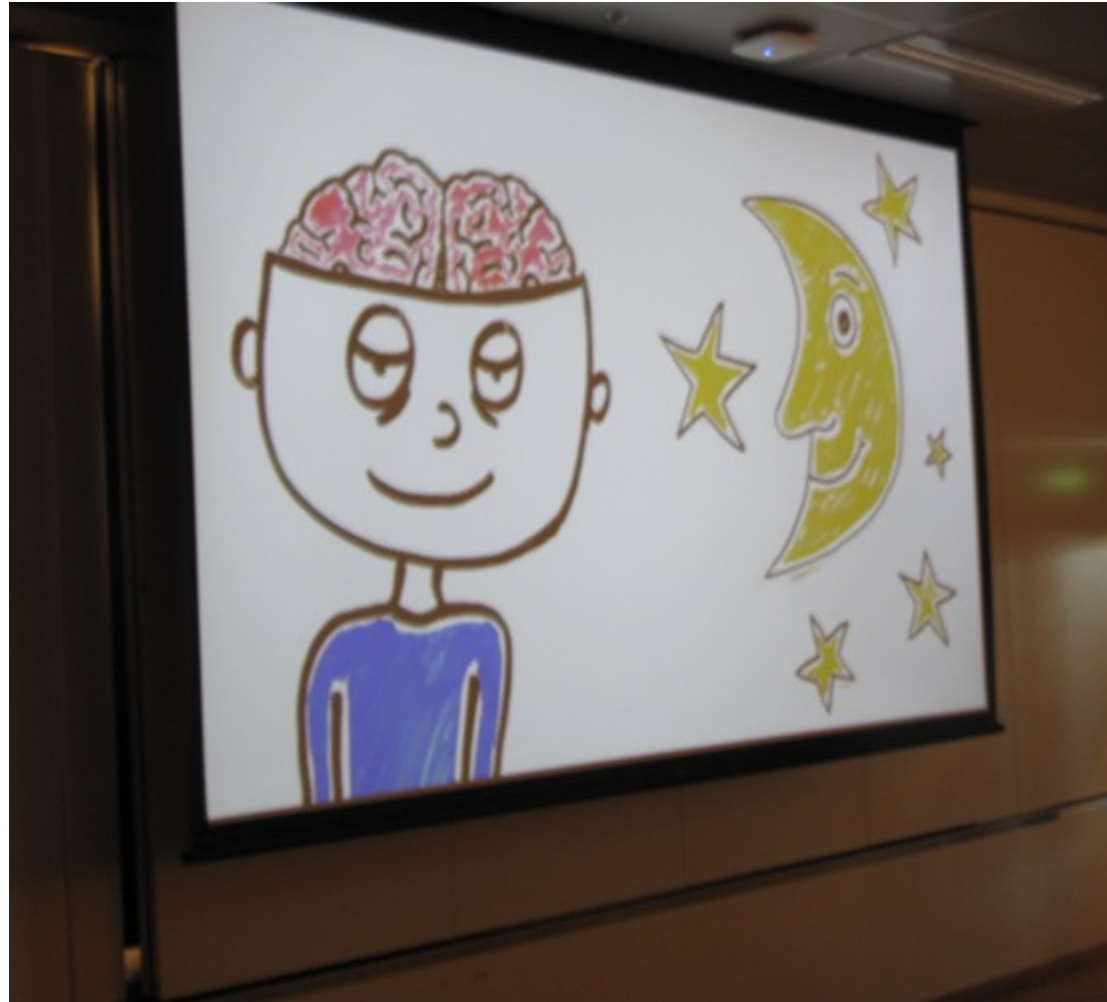
- RÅD: SOV 8-9 TIMER 😊 (og i alle fall mer enn 6)

Gi et eksempel på noe du har lært?



Spørreundersøkelse årets 8. klassinger

- Jeg har lært å leke".
"Viktig å leke og skape gode miljøer rundt oss."
"Lek er bra for oss".
- "Jeg har lært at søvn er bra for meg." "Søvn er viktigere enn jeg visste."
"Jeg må sove mer"

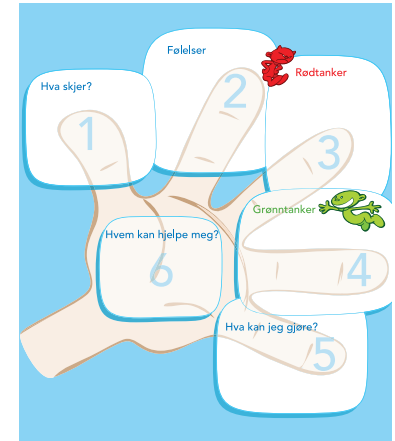


Hva vil du lære mer om?



Temaer

- Tilhørighet, trivsel og støtte
- Følelser
- Tanker
- Stress
- Styrker og egenskaper
- Søvn
- Selvfølelse
- Dårlig råd
- Kommunikasjon
- Fremtid og drømmer



Hva gjør læreren i klasserommet?

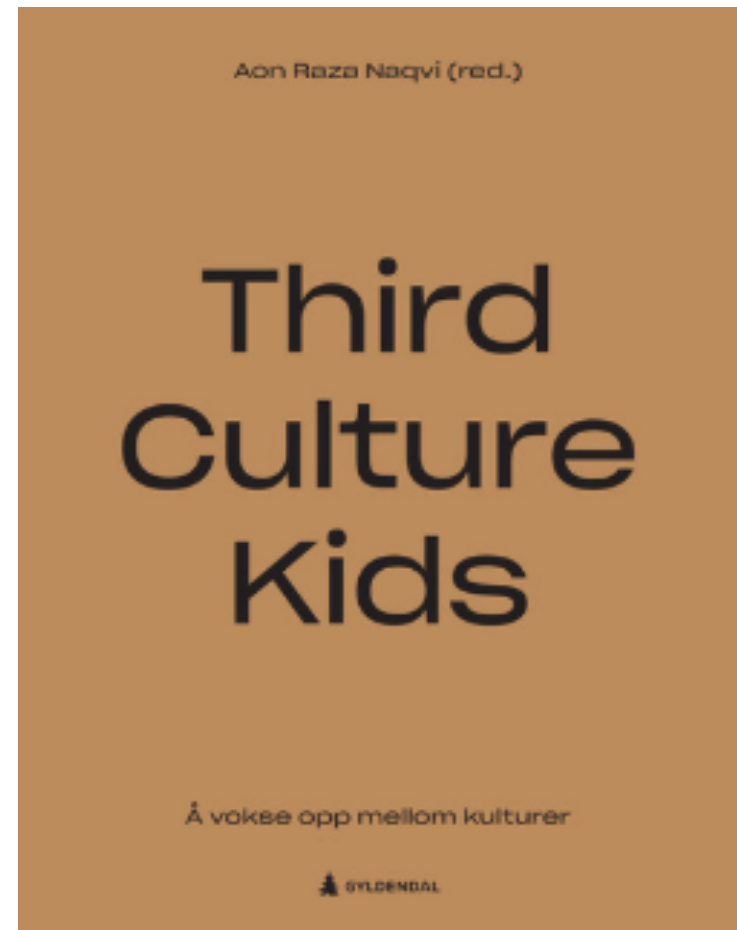
Kjøreplan og powerpoint i klassen

8/16/19

KJØREPLAN – Tema 2 Følelser ROBUST UNGDOM I ASKIM 8. trinn

TEMA 2	Følelser	Formål
Huske- liste	<ul style="list-style-type: none"> Gule lapper. En avis. Kopiere og klippe opp tre oppgaveark til hver gruppe (alle gruppene skal få utdelt ferdig oppklippede kort og strimler med setninger) Trinnleder gjør en demonstrasjon av samlingen/lekene for trinnet En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at dere skal bruke til hver øvelse. Hold tiden. Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Alternativ: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer. 	
Lærings mål	<ul style="list-style-type: none"> Jeg vet mer om følelser: Hva vi trenger dem til, hvorfor de er viktige, hva som er bra, hva som er vanskelige, hvordan de virker, og hvordan følelser kan repareres. Jeg har lært en god måte å trøste på. 	
20 min	<p>Bildekavalkade fra klassene under forrige samling om "Tilhørighet"</p> <p>Temasang: Rapper <u>delight</u> (The Sugarhill gang)</p> <p>Foredrag: Følelsene er våre instinkter. De hjelper oss til å overleve og ta valg. Følelser forteller om behovene våre, følelser motiverer oss. Følelser kommuniserer/smitter til andre: Speilnevroner FILM: Disney/Pixar "<u>Inside out</u>" (spor 1). Hva kan reparere følelser? Følelser. Med – følelse. Trøst og forståelse hjelper</p>	Mimre, feire Under- visning
Line up	Alle stiller opp på rekke etter når de la seg i går kveld. Del i nye grupper på 3-4.	
5 minutter	<p>KLASSEN - "POWER NAP"/ 3 min avslapning og ro i klassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons. Beskjed: Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen. Musikk: https://www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0 	Øvelse i oppmerk- somt nærvaer, ro og pust
Fortelling	Lærer leser eksempelfortelling høyt	

Høytlesning eksempelfortelling




BYLDENDAL

og Familieleksikonet

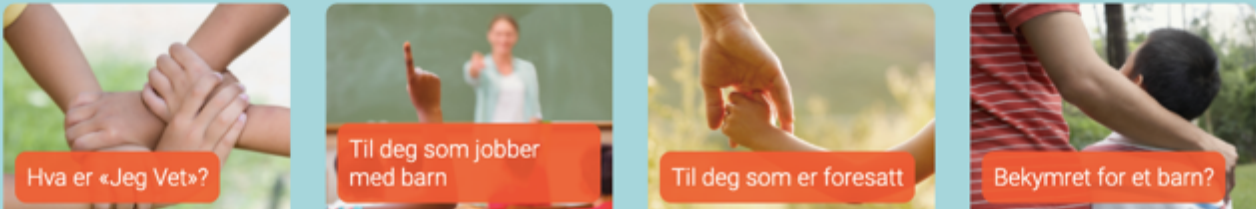
«JEG VET»

Læringsressurs for voldsforebygging og livsmestring i barnehage og skole

BETA-VERSJON



Barnehage 1.-4. trinn 5.-7. trinn 8.-10. trinn VGS



Hva er «Jeg Vet»?

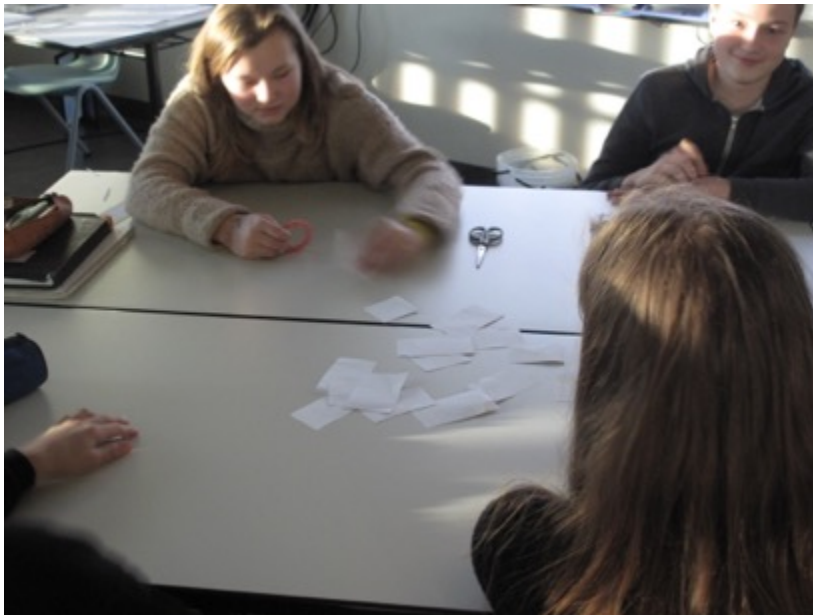
Til deg som jobber med barn











Til deg som er foresatt

Bekymret for et barn?

Mobbing. Vold. Seksuelle overgrep. Digital mobbing. Nettvett.

Eksempel på oppgave i klassen: "JEG BLIR TRIST NÅR..."



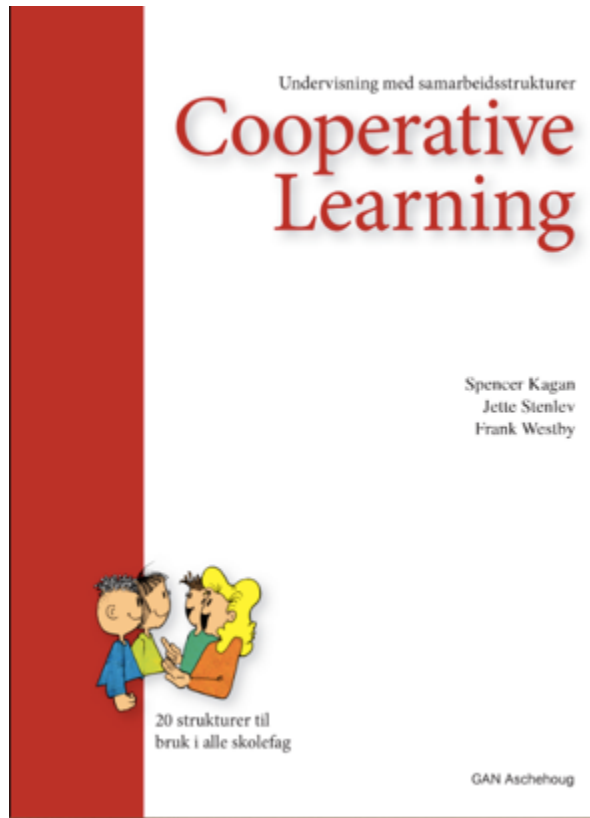
 LIKER IKKE	 REDD	
 LIKER UT	 GLAD	
 LIKER	 SINT	
 TRIST	 LIKER IKKE	
 EKKELT	 GLAD	

Eksempel: Fem ting jeg liker med meg selv

- Intervju i par
- A intervjuer B.
- Lytte bekrefte, gjenta og vise at har forstått)
- B intervjuer A.



Systematisk trening i samarbeid



MAR
5

Cooperative Learning 5.–13. trinn
Public · Hosted by [BroAschehoug](#)



Hvorfor lek?

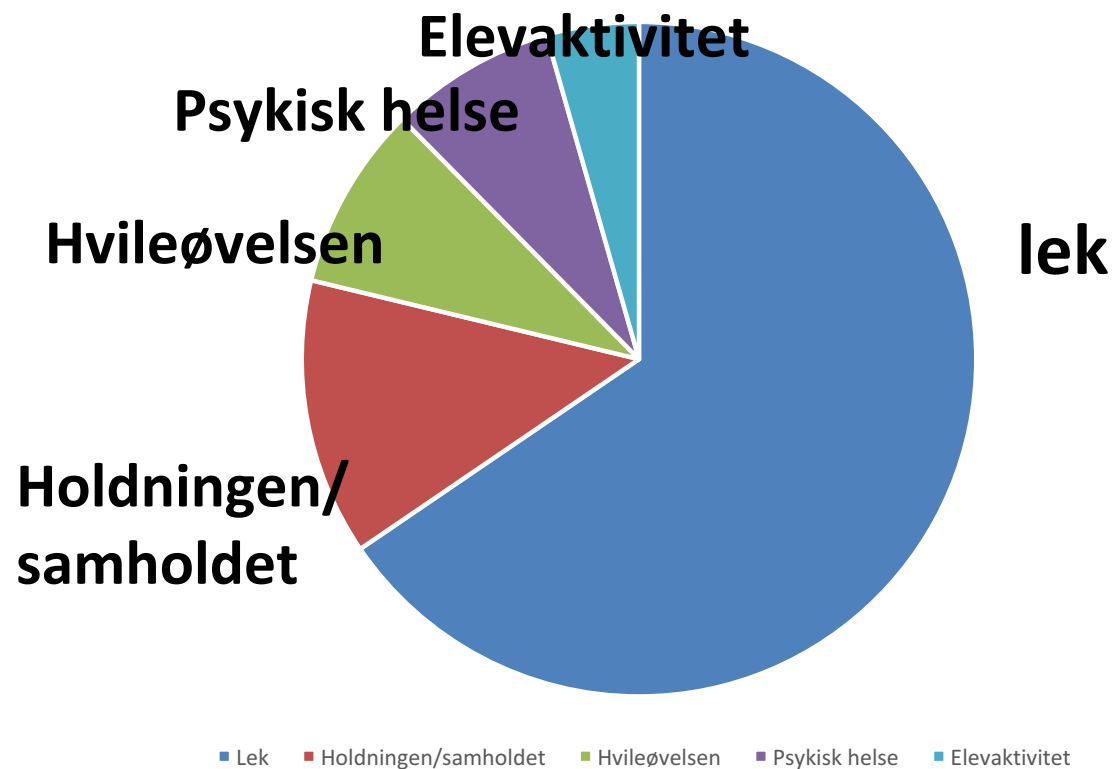
Ved frykt stopper leken

Det motsatte av lek er ikke alvor, men depresjon.

Ikke-konkurrerende samarbeidsleker

"Leker som gjør at vi blir bedre kjent, som alle kan være med på"

Hva ønsker du at klassen fortsetter med?





Suksessfaktorer

- Felles gjennomføring på trinnet
- Organisert av skolens ledelse
- Samarbeidslæring som pedagogisk plattform

Masteroppgave om lærernes opplevelse



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn
Institutt for folkehelsevitenskap

**Livsmestring i ungdomsskolen
- implementering av en psykisk
helse-intervensjon sett fra et
lærerperspektiv, en kvalitativ studie**

Teaching life skills in secondary school
– implementation of a mental health intervention
seen from a teacher perspective, a qualitative study

- **Viktig med:**
- trening på opplegget i forkant
- nok tid til forberedelse
- støtte i omgivelsene og
- god kjennskap til elevene

Hva sier lærerne?

” Det er fint å lære flere øvelser og leker jeg kan bruke i klassen”

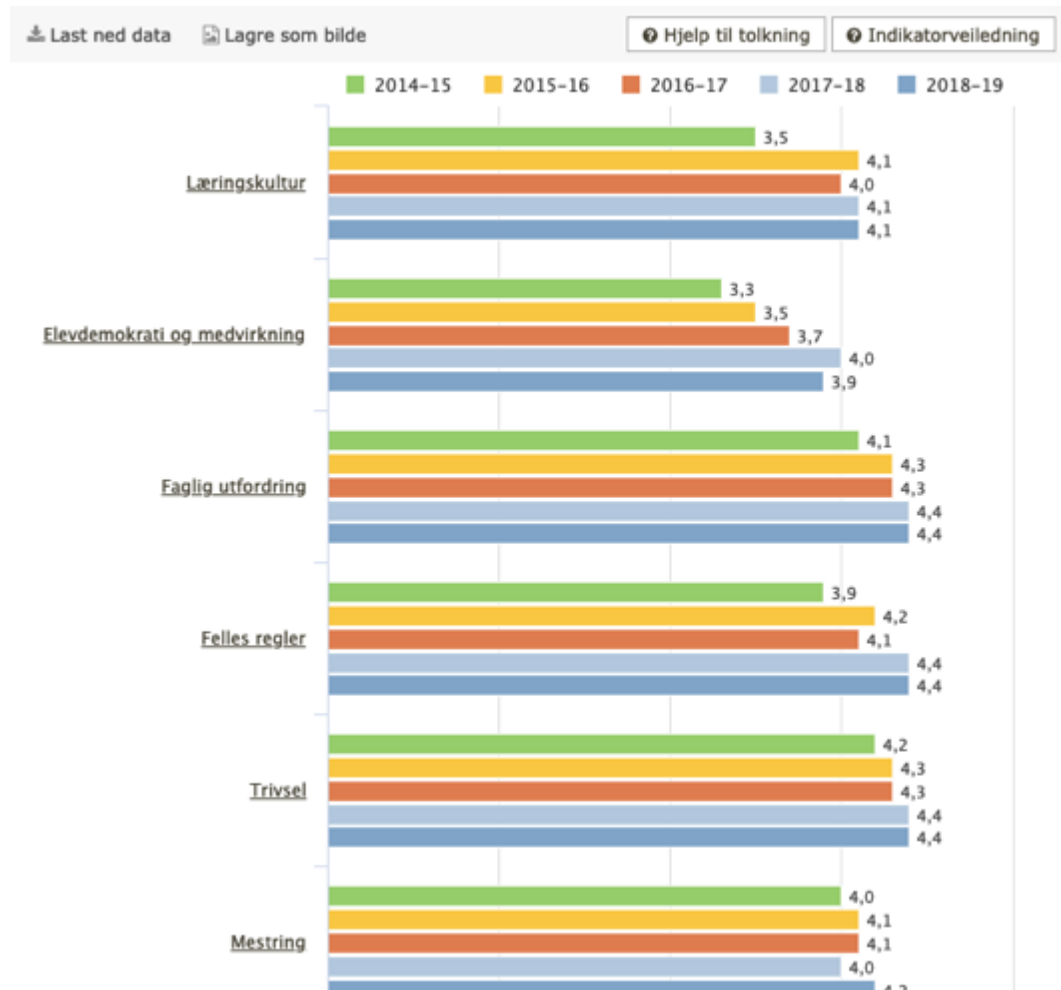
Temaene traff. Spesielt søvn.”

De praktiske øvelsene som handlet om å ta stilling, enten gå til fire hjørner, eller vurdere påstander, slo virkelig an.”

”Lekingen fungerer spesielt bra, enda bedre enn i 8. og 9. klasse”

”Avslapningsøvelsen er fin. Jeg burde ha brukt den mer, for jeg ser at de trenger å lære å roe ned. Jeg har tro på den øvelsen”

Jevn positiv
utvikling
siste fem skoleår
elevundersøkelsen
- Alle parametere



✓ Elevundersøkinga - grunnskole, 10. årssteget

Fleire tal

Elevundersøkinga er ei nettbasert spørjeundersøking som blir gjennomført kvart år. Her får elevane seie meininga si om læringsmiljøet og dei tilhøva som er viktige for å lære og trivast på skolen. Skala: 1-5. Høg verdi vil seie positivt resultat for alle indeksane unnateke mobbing. Når det gjeld mobbing, vil låg verdi seie lite mobbing.

Indikator og nøkkeltall	Askim ungdomsskole	Askim kommune	Østfold fylke	Nasjonalt
Læringskultur	4,1	4,1	3,9	3,8
Elevdemokrati og medvirkning	3,9	3,9	3,4	3,4
Faglig utfordring	4,4	4,4	4,2	4,3
Felles regler	4,4	4,4	4,1	4,0
Trivsel	4,4	4,4	4,2	4,1
Mestring	4,2	4,2	4,0	3,9
Utdanning og yrkesveiledning	4,1	4,1	3,9	3,8
Støtte fra lærerne	4,2	4,2	4,0	4,0
Motivasjon	3,8	3,8	3,6	3,5
Vurdering for læring	3,8	3,8	3,4	3,3
Støtte hjemmefra	4,2	4,2	4,1	4,1

Askim ungdomsskole, Grunnskole, Elevundersøkelsen, Offentlig, 2018–2019, Trinn 10, Begge kjønn

Spørreundersøkelse 10. trinn

- noe jeg har lært?

- Jeg har begynt å tenke på hva jeg sier til andre
- Hvordan jeg kan håndtere stress
- Lekene øker trivselen veldig
- Miljøet i klassen har blitt bedre
- Hvor mye jeg må sove
- Jeg tenker grønne tanker når vi i AFK ligger under med mål
- Hvordan andre føler det, at mange skjuler
- Ikke dømme hverandre så fort

Spørreundersøkelse

8. klassinger

- "Jeg har lært å puste dypt når jeg er stresset". "Jeg har lært å snakke bra med meg selv." "Jeg har lært å tenke heller på det jeg klarte".
- "Jeg har lært at alle sliter med ulike ting." "Følelser har mye å si". "Ikke alle plager vises utenpå". "Det er greit å være trist".



Fremgangsmåte 2 timers samling

- Ekstern fagperson, 15 min:
 - Faglig undervisning
 - Inspirere og engasjere
 - Film og praktiske eksempler
- Lærer i klasserommet, 1,5 time
 - Inndeling i grupper (line up)
 - Høytlesning av eksempelfortelling (10 min)
 - Avslapningsøvelse/power nap (3-5 min)
 - Samarbeidsøvelser (cooperative learning)
 - Praktiske oppgaver
 - Lek (30 min)
- 7 samlinger hvert trinn
- Læringsmål for hver samling

Hjelp å få

- Kjærlighet og grenser 8. trinn (KORUS)
- Jegvet.no
- Link til livet.no
- SMART oppvekst i RE
- Robust ungdom i Askim

Kjærlighet og grenser

Kjærlighet og Grenser er et universelt forebyggingsprogram, rettet mot familier med ungdom på 7. eller 8. trinn. Sentralt i dette programmet er videofilmer som danner grunnlag for refleksjon og diskusjon. Programmet varer i 7 uker og retter seg mot familiene, med like stor vekt på ungdom og foreldre.

Se informasjonsvideo om programmet:

