

Fagfellevurdert

Psykisk helse som tema i PPU-utdanningen

Psykologi i kommunen nr. 5 2019. Temanummer: Aktive læringsformer i utdanning

Av: Bård Yngve Gullvik og Ove Pedersen

Ingrid J. T. Skaar

Publisert: 15.10.2019 kl 21:10

Abstrakt

I artikkelen drøftes hvordan styrking av lærerkompetansen i skolen kan bidra til å ivareta og styrke barn og unges psykiske helse. Dette drøftes med bakgrunn i en pågående pilotstudie om psykisk helse som tema i skolen og på Praktisk-pedagogisk utdanning (8-13). Artikkelen tar utgangspunkt i tidligere forskning, samt empiri fra oppgaver og fokusgruppeintervju med PPU-studenters erfaringer fra praksis i skolen. Dette danner grunnlag for en drøfting med utgangspunkt i Biestas teoretiske perspektiv. Konsekvensene av svekket psykisk helse i oppveksten kan bety store utfordringer med manglende motivasjon, lære vansker, nedsatt mestringsopplevelse og mistriivsel hos elevene. Artikkelen danner utgangspunkt for videre og nye studier om emnet.

Introduksjon

De aller fleste opplever perioder i livet med emosjonelle utfordringer som påvirker den psykiske helsen. Alle, både barn og voksne, trenger støtte og hjelp til å håndtere prøvelser i livet og på skolen. For barn og unge i skolen kan konsekvensene av svekket psykisk helse i oppveksten gi store utfordringer med manglende motivasjon, lære vansker, nedsatt mestringsopplevelse og mistriivsel gjennom sosial ensomhet. Konsekvenser på lang sikt kan medføre frafall i skolen, dårlige utsikter på arbeidsmarkedet og svekket psykisk og fysisk helse i voksen alder (Helsedirektoratet, 2015). Samtidig kommer lærerens kompetanse ofte til kort i møtet med barn og unges utfordringer i skolehverdagen. Skolen har i generasjoner undervist om elevenes kroppslige helse, og kompetansemålene i læreplanen viser at elevene skal lære om kroppen, men lite om tanker, følelser og mental helse. Fysisk aktivitet og sunn ernæring har vært sentrale tema i undervisningen, men fokus på elevenes psykiske helse har vært mer utydelig og tilfeldig. Opptil 40% av elevene i videregående skole oppgir at de har psykiske utfordringer i hverdagen, og jentene rapporterer oftere om depressive symptomer enn guttene (Bufdir 2017; Bakken 2019). Skolevegring er et symptom på psykiske utfordringer og forekommer hos 1 - 4% av barn og unge som sliter med å komme seg på skolen (Ingul, 2018).

Gjennom Overordnet del (Kunnskapsdepartementet, 2017) har skolen fått som mandat å vektlegge folkehelse og psykisk helse som tverrfaglig tema i skolen. Fagfornyelsen styrkes gjennom opplæringslovens krav til skolen om å arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø. Dette innebærer et økt fokus på de mellommenneskelige forholdene på skolen, det sosiale miljøet og hvordan elevene og personalet opplever dette. Ideen om det hele mennesket løftes tydelig inn i klasserommet. Barn og ungdom skal møte lærere som har kompetanse til å forstå elevenes utfordringer i hverdagen, og inneha gode verktøy som styrker relasjonene mellom elevene. Barn og ungdom som ikke er plassert under diagnoser og

OM FORFATTERNE

Bård Yngve Gullvik har lang erfaring som spesialsykepleier og lærer på videregående skole, og er nå universitetslektor i pedagogikk/yrkesdidaktikk ved Nord universitet. Han underviser på PPU A og Y i pedagogikk samt på studiet Nettpedagogikk. Relevante undervisnings- og forskningstema: psykisk helse, klasseledelse, praksis og tilpassa opplæring.

Ove Pedersen er førsteamanuensis i pedagogikk ved Nord universitet og underviser innenfor PPU A og Y. Han har en mangesidig bakgrunn fra grunn- og videregående opplæring som lærer og skoleleder, og har også ledet skolebaserte utviklingsprosjekt. Forskningsinteresser: Pedagogisk entreprenørskap, innovasjon, skole- og læreplanutvikling

som «utfordringer» i klasserommet vil også nyte godt av lærerens økte kompetanse på forebygging av psykisk helse. For å kunne gjennomføre dette på best mulig måte er det naturlig å fokusere på hvordan lærerutdanningen kan bidra til å styrke kompetansen i temaet psykisk helse.

Vårt erfaringsmessige og teoretiske grunnlag for å skrive denne artikkelen er todelt - både ut fra tidligere yrkeserfaringer fra spesialsykepleie, samt grunn- og videregående skole. Erfaringene har vist oss at de to fagområdene gir en tverrfaglig forståelse for yrkesutøvelsen, og i denne konteksten en spesifikk forståelse for utfordringene knyttet til psykisk helse hos barn og unge. Klasserommet er lærerens og elevenes arbeidsplass, og for å trives i arbeidet er det vår opplevelse at gode relasjoner oppstår når læreren framstår som en trygg voksen som ser den unge. Gjennom felles innsikt og målsettinger mellom alle aktuelle lærere i hver klasse kan dette styrke arbeidet med å skape et godt læringsmiljø i klasserommet. Det er likevel ikke alle tiltak som igangsettes som er forenlig med elevens opplevelse av å bli sett. God innsikt, kunnskap og forståelse for elevens bakgrunn, styrker og utfordringer er derfor avgjørende i spillet i klasserommet. Denne innsikten bidrar effektivt i det å skape gode relasjoner med alle elever, uansett hvilket ståsted eleven har.

Problemstilling:

Hvordan kan PPU-utdanningen styrke lærerkompetansen i møte med barn og unges psykiske helse?

To forskningsspørsmål:

1. Hvordan beskriver PPU-studentene de psykososiale utfordringene de møter i praksis?
2. Hvilke kompetansebehov knyttet til slike utfordringer, ønsker PPU-studentene at lærerutdanningen skal vektlegge?

Et teoretisk perspektiv

I artikkelen anvendes et teoretisk perspektiv fra Biesta (2009, 2014) som analyseredskap. Det legges særlig vekt på relasjonen mellom den voksne og eleven, der læreren er tydelig på at han/hun er den voksne i dette møtet. Dette er en relasjon som er viktigst for eleven og som gir størst konsekvens for ham/henne. Denne relasjonen gir pedagogiske muligheter som forutsetter åpenhet, noe Biesta kaller det risikofylte. Dette innebærer at man i lærerrollen ikke alltid kan kontrollere eller planlegge alt. Biesta tegner et positivt bilde av læreren og de intime og utfordrende problemstillinger som kan erfares i møtet med barn og ungdom i skolen. Klasserommets risikofylte relasjoner gjør imidlertid lærerrollen kompleks og utfordrende og kan bli en svakhet i den pedagogiske utøvelse hvis den ikke kompenseres med begrepet tillit (Biesta 2009, s. 36).

Biesta (2014) framhever også utdanningens formål gjennom kategoriene kvalifisering, sosialisering og subjektivering. Kategoriene har en indre og helhetlig sammenheng samtidig som de også dekker ulike dimensjoner ved utdanningen. I vår kontekst er subjektiveringen det sentrale. Begrepet kan forstås som "at blive til i verden" (Biesta 2009, s. 43), og uttrykker det unge menneskets behov for livsmestring, opplevelse av mening og det å inneha en hel identitet.

Ved å rette fokus mot en utdanning som fremmer en positiv subjektivering hos den enkelte, kan det kanskje også være en vei mot en helsemessig mental styrke. I en slik lærings- og dannelseskontekst finnes det en risiko både for den lærende og for læreren - en risiko som alltid må kompenseres med tillit til den enkeltes mulighet til livsmestring - og til lærerens ansvar for å legge til rette for et slikt utdanningsforløp i samarbeid med den lærende.

Metode

Empirien i artikkelen er innhentet både gjennom litteratursøk og gjennom data fra PPU-studenter fra tidligere klasser i pedagogikk. Dette omhandler studentoppgaver, veiledningssamtaler og et fokusgruppeintervju med fem studenter strategisk utvalgt ut fra erfaringsgrunnlaget fra praksis. Studentene ble spurt om tillatelse til anvendelse av data fra oppgavene, og med henblikk på fokusgruppeintervjuet, undertegnet deltakerne samtykkeerklæring. Alle informantene er anonymisert. Intervjuet, som varte i overkant av 90 minutter, ble tapet og transkribert. Analysen er gjort ut fra åpen til selektiv koding.

Forskningshorisonten

Harto (2015) viser at stadig flere unge sliter med psykiske vansker. Hele 80 prosent av lærerne melder at de i løpet av de tre siste årene har hatt elever med behov for hjelp for sine psykiske problemer. På barneskolen gjelder dette i gjennomsnitt fire elever per lærer, mens det på videregående er det dobbelte. Elevundersøkelsen (2017) viste at 6,6% av elevene i grunnskolen ble mobbet samtidig som at 67% (300000 elever) opplevde erting og sårende opplevelser både på skolen og digitalt. Opplæringsloven ble endret for å styrke elevers rett til et trygt skolemiljø. En fersk rapport viser imidlertid at det har vært en eksplosiv utvikling i såkalte §9A-saker, antall saker meldt inn til fylkesmennene er nesten doblet (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Mange barn opplever psykisk og fysisk vold i nære relasjoner, og mange har en hverdag med mobbing, utestengelse og ensomhet. Disse barna opplever psykiske utfordringer som påvirker livskvalitet og motivasjon for skolegang og læring (Borge 2018). Statistikk fra barnevernet viser at over tid har stadig flere barn og unge fått hjelp. I 2017 var det i underkant av 56 000 barn og unge som trengte hjelp av barnevernet, eller nesten 4 % av befolkningen i alderen 0–22 år. Fra 2008 til 2017 økte antallet meldinger med 57 % (Bufdir, 2019). Mellom 10-20 prosent av alle barn sliter allerede i barnehagen med vanskelige følelser som frykt, uro og/eller sinne, og guttene er i flertall i statistikken (Utdanningsnytt 2019).

83 % av ungdommer med relativt store psykiske vansker får ikke hjelp for plagene sine (Legeforeningen, 2018). Ung-data (2019) rapporterer om en høy andel av psykiske plager i ungdomsårene, hvor omfanget av selvrapporterte depressive symptomer blant jenter har gradvis økt siden begynnelsen av 2010-tallet. Årets undersøkelse tyder på en ytterligere økning. Hos guttene viser de siste tallene en økning i omfanget av depressive plager etter en periode med svak nedgang. Samtidig er det flere ungdommer som opplever ensomhet enn før.

Konsekvenser av manglende hjelp og handling

God psykisk helse både fremmer læring og reduserer frafallsprosenten i videregående skole. Psykiske lidelser er i dag en av de store helse- og samfunnsutfordringene i Norge. Dette er tilfelle enten man måler i utbredelse, totale sykdomskostnader, samlet sykdomsbelastning, tapte arbeidsår eller kostnader til uføretrygd og sykefravær. Årsakene det dreier seg om er isolasjon, ensomhet, mangel på omsorg og tap av vennskap. Blant elever som har sluttet på videregående skole oppgir en femtedel frafallet med psykiske problemer (Hofgaard, 2015). Statistikk viser til at det var 2,1 prosent uføre 18-29-åringer i 2018, noe som er en økning fra 1,9 prosent i 2017. I løpet av en fireårsperiode betyr dette en økning på 5000 personer (Statistisk sentralbyrå, 2019). Omtrent en tredjedel av alle tenåringer og barn med depresjon prøver å ta sitt eget liv. Det viser hvor alvorlig psykiske vansker kan oppleves. Derfor er det viktig å ta barn og ungdom på alvor. I 2016 tok 81 barn og unge livet sitt i Norge. I 2017 steg tallet til 126. Selvmord må derfor anses som en av de største truslene mot folkehelsen blant unge (Helsebiblioteket, 2019).

Hva sier studenter/lærerne om behov for kompetanse?

Tidligere studier bekrefter at norske lærerstudenter er kritiske til det de opplever som en mangel på sammenheng mellom det teoretiske fokuset i lærerutdanningen og de konkrete utfordringene de møter i praksisopplæringen. Ekornes (2016) viser i sin studie at 45 prosent av lærerne bekymrer seg mye for elever med psykiske problemer. Lærerne etterlyser skolering i psykisk helse både i utdanningen og på jobben. Flere er usikre og bekymret for at en feil tilnærming kan gjøre situasjonen for eleven verre. I rapporten «Hva lærere ikke kan!» vises det til at lærerne har behov for og ønsker mer kompetanse, ressurser og bedre tilrettelegging fra skoleleder og -eier. Nesten halvparten av lærerne synes ikke de har tilstrekkelig kompetanse for å hjelpe de unge. Et stort flertall av lærerne ønsker at skolen skal arbeide systematisk, både for å forebygge psykiske vansker og for å fremme god psykisk helse hos elevene (Borg mfl. 2015).

Resultater

Hvordan beskriver PPU-studentene de psykososiale utfordringene de møter i praksis?

Dataene gir en indikasjon på at det er en sammenheng mellom psykisk helse hos elevene og antall utfordrende situasjoner i klasserommet. Samtidig viser informantene flere eksempler på at lærerne viser høyt engasjement for å ivareta elevenes psykiske plager, og eksemplene er mange hvor lærere setter elevenes trivsel og trygghet i fokus. Dette arbeidet oppleves ofte som vanskelig å gjennomføre på en god måte som alene-lærer i klasserommet. Selv om det gjøres mye bra som bidrar til støttende arbeid med barn og unges psykiske helse, vises det ofte i refleksjonene til at det mangler et systematisk arbeid som bidrar til et felles løft i arbeidet med psykisk helse.

Studentenes tilbakemeldinger og refleksjoner viser at de i stor grad ser utfordringene med barn og unges psykiske helse som store. Svekket psykisk helse hos barn og ungdom gir mange utfordringer av kompleks natur i skolen. De viser blant annet til de mange utfordringene lærerne opplever i møtet med ut- og innagerende elever i klasserommet. Studentene eksemplifiserer uro, bråk, fravær, mobbing og dårlig læringsmiljø som eksempler hvor de opplevde at forståelse, rutiner og praktiske gode verktøy hos læreren som delvis fraværende.

Det er ofte usikkerhet om hvordan man skal bruke observasjoner, og hvilke tiltak som kan bidra til å hjelpe elever som gir uttrykk for psykiske plager. Helhetsinntrykket er at studentene opplever at elevers psykiske helse og faglige læring står i et gjensidig påvirkningsforhold. Det sosiale miljøet i klassen påvirker den psykiske helsen og den psykiske helsen påvirker klassemiljøet. Når barn og unge opplever skolehverdagen belastende, utfordrer det læringsarbeidet gjennom opplevelser av mistrivsel, ensomhet, mindre engasjement og færre mestringsopplevelser hos elevene.

Hvilke kompetansebehov knyttet til slike utfordringer, ønsker PPU-studentene at lærerutdanningen skal vektlegge?

Studentene trekker ofte frem episoder hvor de sammen med lærerne opplevde at det var vanskelig å vurdere årsak og bakgrunn til at elever agerte med ut- og innagerende adferd. Eksempler på utfordrende relasjonelle situasjoner som preger læringsmiljøet i klassen er mange, og studentene signaliserer behov for økt kompetanse og samarbeid med andre aktører i dette arbeidet.

Relasjonsbygging gjennom bedre og riktigere kommunikasjon med den enkelte og i gruppesammenheng ble signalisert. Studentene ga tydelig uttrykk for behov for økt kunnskap og forståelse av psykiske vansker, utfordringer og sykdommer som ungdom sliter med i dag. Gjennom økt kompetanse på disse områdene mente studentene at læreren kan ha mulighet til å iverksette forskjellige strategier slik at samspillet i klassen blir best mulig. Samtidig ga de uttrykk for ønske om økt innsikt i elevforutsetningene, metoder for kartlegging av elevens styrker og utfordringer, noe som opplevdes ofte som fraværende i praksis. De ønsker mer innsikt og kunnskap om elevens ståsted, kultur og utfordringer i hverdagen, og de ga uttrykk for at de må vite mer om hvem som kan bidra i arbeidet med å styrke hjelpen til de elevene som trenger dette. Erfaringene av at lærerne ofte står alene i å takle disse utfordringene var flere. Økt kunnskap på disse områdene kan bidra til å forebygge psykisk helse, også hos de som ikke har slike utfordringer i dag. Tydelig enighet i studentgruppen om at lærerutdanningen bør forsterke arbeidet med å styrke lærerens kompetanse med barn og unges psykiske helse.

Drøfting

Det er viktig at alle opplever å bli sett, at vi kan vise med kroppsspråk at vi bryr oss, ha god blikk-kontakt og kommentarer som gir mestringsfølelse, bruke navn, ikke bare «du nummer to på tredje rad» ... Det å huske positive ting eleven har gjort, minne dem på og vise dem hva de kan gjøre godt, for eksempel si at dette vet jeg du kan svare godt på, dette er du god til, kan du vise eller fortelle oss om... (Informant 3).

Vi viser i artikkelen at en av de største utfordringene i norsk skole og i samfunnet rundt oss er forebygging og ivaretagelse av barn og unges psykiske helse. Innledningsvis viser vi til statistikk og studier på at mange barn i dag opplever psykiske utfordringer både i og utenom skolen. Over 80 % av ungdommer med relativt store psykiske vansker får ikke hjelp for plagene sine. Et av de mest sentrale elementene for å bidra i å styrke barns psykiske helse er samspillet mellom lærer og elev. Ny overordnet del bekrefter samfunnets ønske om å styrke skolens mandat i forebygging av psykisk helse. Barn tilbringer størstedelen av sin oppvekst med andre enn sin nærmeste familie. Vanlig «arbeidsuke» i videregående skole er ofte godt over 30 timer. Økt lærerkompetanse kan tilby et forbedret undervisningsperspektiv i emnet psykisk helse sammen med elevene. Biesta (2014) argumenterer for at bruken av kreativitet og kommunikasjon er skolens og lærerens svakhet i den praktiske utøvelsen av pedagogikk. Dette bekreftes gjennom studenterfaringer og egen praksis. Gjennom styrkelse av nettopp denne kompetansen kan læreren øke sitt valg av verktøy og metode i møtet med barn som har psykiske utfordringer. Samtidig gir økt kompetanse trygghet og styrke i møte med alle barn, både med og uten psykiske vansker. Dette bidrar i forebygging av psykisk helse som et folkehelsetiltak.

Lærerens relasjonskompetanse

Utviklingen av et positivt selvbilde og en trygg identitet er særlig viktig i oppveksten. Oppvekstvilkårene for ungdom påvirkes av barn og unges forventninger og krav til egen selvoppfatning. I oppveksten er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Et samfunn som legger til rette for god psykisk helse hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Erfaringene er mange på at mange elever ikke klarer å knytte kontakter med lærere. Derfor får de ikke den støtten de trenger. Lærerne møter elevene hver dag, og da er det veldig viktig at de vet hvordan de kan ivareta elevene på en best mulig måte. Fagfornyelsen peker på at skolen skal bidra i danning av det hele menneske. Kompetanse i egen psykisk helse og innsikt i mestringsstak i eget liv skal stå som gode målsettinger som tjener eleven og dermed samfunnets beste; «Elevene og lærlingene skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne mestre liv sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet» (Udir, 2017). Her må lærerutdanningen bidra. Utvidet kompetanse gjennom å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for elevenes mestring av eget liv er trygge tiltak som styrker og fremmer elevenes psykiske helse. Relasjonskompetanse defineres som «evne til å se den enkelte elev på vedkommendes egne premisser og tilpasse egen atferd til eleven» (Drugli, 2012, s. 45). Relasjonskompetanse er et vesentlig tiltak i arbeidet med å forstå elevenes psykisk utfordringer. Evnen til å lage gode relasjoner har en eksistensiell betydning for vår evne til å leve sammen med andre mennesker, og elevens læreprosess dreier seg mye om mellommenneskelig samspill. Lærerens utøvelse av klasseledelse, blikk for den enkelte og relasjonsbygging i klasserommet er nå utfordret, noe Biestas betraktninger også viser. Kvaliteten på klassen som sosialt system legger premisser for elevenes utvikling og læring, både sosialt og faglig. Grunnleggende elementer som gode relasjoner mellom elever, lærere og foreldre bidrar til å styrke motivasjon til mestring i klasserommet, samtidig viser funnene fra empiri at dette utfordres i møtet med barn som har psykiske utfordringer.

Jeg observerte at elevene gjorde det mye bedre i de fagene hvor de hadde god relasjon med læreren. Dette gjaldt ikke nødvendigvis de snilleste lærerne, men de som gikk godt overens med elevene, som anerkjente dem og så hvem de var, hvilke styrker de hadde og sa navnet til eleven, og ga dem gode og positive kommentarer» (Informant 1).

Ved å skape gode relasjoner med lærer og medelever vil den enkelte elevs selvfølelse bygges og utvikles. Muligheten til å legge til rette for fagfornyelsens intensjoner styrkes gjennom å bidra i å utvikle barns og unges ferdigheter til å kunne mestre livets opp- og nedturer. Økt innsikt og kompetanse i å trygge det sosiale miljøet i klasserommet er en sterk faktor i å forebygge psykisk helse hos alle elevene, ikke bare elever med psykiske utfordringer. Biesta (2014) legger vekt på at skolen er mye mer enn en produksjonsprosess med faglig kunnskap som mål. Med basis i personlig elevkunnskap kan relasjonen bygges på individuell mestringsstrategi som styrker opplevelsen av glede, trygghet og motivasjon for læring i klasserommet. Biesta presiserer at dette er en stor betydning for barnets muligheter for å utvikle en hel identitet som fungerer i et sosialt forpliktende samarbeid. For å styrke dette arbeidet i klasserommet er det avgjørende å øke lærerens kompetanse i psykisk helse hos barn og unge. Lærerens evne til å dyrke gode relasjoner med elevene styrker barns evne til sosialisering og økte mestringsopplevelser. Dette er sterke bidrag til kvalifisering av elevene til arbeidsliv og eget liv. Gjennom en trygg og positiv sosialisering i skolen styrkes utviklingen av en hel identitet. Det er absolutt mulig å involvere lærerutdanningen til å styrke lærerens evne til å oppdage og fremme både friske og risikoutsatte barns psykiske helse der hvor barna tilbringer store deler av oppveksten.

Jeg opplevde mestringsopplevelser mye oftere med trener i idrett enn i klasserommet, på treningen opplevde jeg mye mere fokus på hva jeg gjorde bra og hva jeg kunne utbedre på en positiv måte. Jeg lurer ofte på hvorfor dette ikke gjøres mere i klasserommet, jeg vet ikke hvorfor. (Informant 4).

Observasjoner og lærerens verktøykasse

Allerede i Stortingsmelding 11 (2008-2009) ble det spesifisert at det var høye forventninger til lærernes kompetanse i å håndtere saker hvor elever sliter sosialt og psykisk. Det er vanlig at foreldre fanger opp at barnet deres har psykiske problemer, men det er ikke alltid at dette er så lett å se i hjemmet. Læreren kan være en nøkkel til å fange opp en ungdoms utfordringer og engstelser, og skolen og læreren bør være med på tiltak for å hjelpe eleven med problemene. Læreren er en sentral faktor og har stor betydning for læringsmiljø og alle elevers læringsutbytte. *“Læreren bør kunne identifisere og ha evne til å forstå at noen ikke har det godt, vite hvilke tegn som vises når de sliter og hva de skal gjøre med dette” (informant 4).*

Studentene var entydige på at alle lærere må kunne gjenkjenne et barn som sliter psykisk samt inneha kompetansen som sikrer gode relasjoner mellom barnet og de voksne. Til dette arbeidet med å fremme barns psykiske helse og evne til livsmestring gjennom samvær og relasjonsbygging kreves det økt kunnskap om hvordan skaffe seg oversikt over det enkelte barns psykiske bakgrunn og ståsted, og inneha kompetanse til å registrere at barn og unge har psykiske utfordringer. Det økende antall elever som har psykiske utfordringer lærerens mulighet til å observere og iverksette tiltak. Lærerutdanningen kan bidra i arbeidet med å styrke lærerens verktøykasse og kompetanse. Dette ønsket forsterkes gjennom fagfornyelsen som blant annet har fokus på livsmestring og psykisk helse hos barn og unge.

Biesta viser til det risikofylte ved utdanningen. Risikoen gjelder både den lærende og lærer gjennom det å utfordre gitte sannheter om seg selv og hva som er mulig, samtidig som lærer vet at svaret ikke er gitt på forhånd. I lærerutdanningen vil det derfor være viktig for studentene å få lov til å utforske og prøve ut en slik tilnærming til undervisning. Dette betyr at en økt lærerkompetanse for å styrke elevenes mentale helse og en trygg identitet, vil kunne innebære en forutsetning knyttet til lærerens vågemot og tiltro til egen klasse- og læringsledelse, til det å utvikle egen relasjonskompetanse og til å vise elevene tillit. Dette vil også stille krav til praksisdelen av lærerutdanningen og kanskje også til etter- og videreutdanning for praksislærerne.

Samarbeid med helsesykepleiere og andre hjelpeinstanser

«Det er bare rundt ti prosent av helsearbeid som skjer i selve helsevesenet. Skolen er et sted alle unge er, og derfor et viktig sted for helsefremmende arbeid» (Eriksen et.al,2017). De aller fleste elever i Norge er vant med helsesykepleier fra de er helt små, så dette er en relasjon vi må bygge videre på. Erfaring fra egen praksis og studentenes refleksjoner peker på at lærere er godt kjent med elevene og et tettere samarbeid med helsesykepleier kan styrke det helsefremmende arbeidet.

Ser jo ofte at det er vanskelig å lage gode relasjoner med alle, hadde vært fint om det finnes noen, og at vi vet hvem vi kan henvende oss til, det kan bidra til å trygge vår situasjon som lærer. Men vi må vite hvem det er og hva de kan hjelpe oss med (Informant 1).

I et helhetlig folkehelseperspektiv bør lærere inneha et hovedfokus på mennesket som en helhet bestående av en fysisk, psykisk, sosial og en kulturell/åndelig del. Alle fire deler påvirker hverandre i både positiv og negativ retning. Ved å styrke lærers innsikt og samarbeid med psykologer, helsesykepleiere, miljøarbeidere og andre funksjoner i og utenfor skolene bidrar dette helhetlige arbeidet til at skolen forsterkes som arena for forebygging av psykisk helse. Aktuell kompetanse som forebygger og hjelper barn med utfordringer i sin psykiske helse blir lettere tilgjengelig, både for elev, foresatte og lærer.

Jeg vet jo ikke hvor jeg kan henvende meg når ting er vanskelig å takle i klasserommet, hvem hjelper meg som lærer når jeg ikke strekker til? (Informant 3); Hva kan jeg gjøre når man opplever å miste kontrollen i klassen, når situasjonen eskaleres fort? Jeg vet ikke hva jeg kan gjøre, hvem vi skal og bør henvende oss til? Jeg ønsker heller ikke å sitte igjen med skyldfølelse for at vi ikke takler situasjonen i klasserommet (Informant 5).

Konsekvenser

«Skolen har skapt mentale brennmerker og brannsåår over lang tid» (Tiller 2008, s. 22). Betydningen av arbeidet med å styrke god psykisk helse hos barn og unge er åpenbar. Folkehelse som perspektiv påpeker viktigheten av å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge også i skolen. Barn og unge trenger gode voksne rollemodeller, hjelp, innsikt og kunnskap for å forstå seg selv og ta gode valg i livet. Dette er sentrale vilkår for å innføre fagfornyelsens allmenndanningsprosjekt hvor arbeid med gode relasjoner og psykisk helse hos barn og unge er til nytte og glede for resten av livet. En oppvekst som preges av en skolehverdag som forebygger sykdom og mentale skader gir opplevelse av trygghet, inkludering og fellesskap for den enkelte elev. Den er grunnlaget for god selvfølelse, omsorgsevne og mestring i skolehverdagen, samtidig som den bidrar i kampen mot mobbing og i utvikling av et godt psykososialt skolemiljø.

En nøkkelindikator for økt kompetanse hos læreren er evnen til å se og forstå endringer i atferd hos barn og unge. Samtidig trengs det oversiktighet over tilgjengelige verktøy og hjelp/samarbeid med andre, noe som gir økt trygghet i lærerutøvelsen. Fravær av god psykisk helse betyr for det enkelte barn på kort sikt både lærevansker, sosial isolasjon, mistriivsel og funksjonsproblemer. På lang sikt betyr det ofte frafall i skolen, dårlige utsikter på arbeidsmarkedet og stor risiko for uførhet og arbeidsløshet, vansker med nære relasjoner i voksenlivet, økonomiske vansker, rusmisbruk og faktisk også tidlig død.

Jeg tenker at ikke bare de som sliter psykisk kan tjene på at læreren forstår og kan hjelpe oftere, denne kunnskapen vil jo også bidra til å trygge gode læringsmiljø generelt og dermed forebygge at andre såkalte friske elever ikke utsettes for psykiske utfordringer (Informant 5).

Reduserer vi antall elever som dropper ut av videregående skole med en tredjedel, kan samfunnet spare betydelige utgifter og styrker muligheten for at flere utvikles til trygge samfunnsdeltagere. Ved å styrke lærerkompetanse i psykisk helse, relasjon, observasjonsevne, økt verktøy i samspill med elevene og bedre samspillmuligheter med andre yrkesgrupper styrker dette folkehelsearbeidet. Skolen kan dermed sikre sitt mandat fra fagfornyelsen med sitt bidrag til elever som utvikles til nye selvstendige individer, trygge foreldre, gode samlivspartnere og arbeidskolleger.

Jeg ønsker å være så god lærer som jeg kan være, å vite hva jeg skal gjøre uansett situasjon, det å takle de tøffe situasjonene og ha noen lure grep jeg kan utføre, og det å takle uforutsigbare situasjoner som jeg vet kommer til å oppstå. Det tror jeg kan hjelpe mange elever, akkurat der og da, og på lang sikt (Informant 2).

Kompetanseheving for å styrke barn og unges psykiske helse gjennom lærerstudiet handler om økt tilegnelse av kunnskap, ferdigheter, observasjon- og relasjonsbygging. I tillegg kreves mot til å våge, kreativitet til å finne de riktige grepene og innovasjonsevne til å iverksette tiltaket og til å stå i det risikofylte. Ved at studentene tilegner seg dette gjennom utdanningen forsterker dette kompetansen til å forberede seg og bli klar for arbeidslivet. Innsikt i den unges modenhet og utvikling er sentralt, samt utvikling av skjønn til å knytte et nært samarbeid med andre hjelpetjenester. Økt innsikt og forståelse hos den enkelte lærer kan bidra til å minske vold og krenkelser og øke antall hjelpetiltak til barn med skoleangst/vegring. Sammen med innsikt i hjelpeinstansenes rolle styrker dette lærerens innsikt og evne til å møte disse utfordringene. Skolen er en viktig arena hvor lærere og helsesykepleiere og andre kan samarbeide for å fremme elevenes psykiske helse. Innsatsen fra lærerutdanningen kan bidra til dette.

Når jeg kjenner alle elevene godt og jeg har lært mere om det de sliter med kan jeg også iverksette gode læringsstrategier og læremetoder som kan passe den enkelte- ikke hver gang, men over tid så kan jeg oppleve å nå alle elevene (informant 3).

Konklusjon

For å bedre oppvekstvilkårene til barn og unge kreves det økt innsats fra mange enheter i samfunnet. Et godt oppvekstmiljø skapes gjennom et tett samspill mellom skole, lærer, familie, andre hjelpeinstanser i skolen og i lokalsamfunnet. Økt fokus på barns oppvekstvilkår og psykiske helse i PPU-utdanningen kan bidra til å trygge skolehverdagen. Dette kan bidra til å minske mobbing, senke elevfrafallet og antall skolevegrere. Lærerne kan gjennom økt kompetanse bli et tydelig bidrag som styrker og hjelper barn og unge med trygge og gode læringsmiljø i klassen. Å legge til rette for at læreren oppnår god innsikt i psykisk helse er et bidrag i arbeidet med å inkludere fagfornyelsen i skolen. Samtidig styrkes samarbeidet mellom lærerutdanningen/PPU og de videregående skolene i arbeidet med å utvikle forståelsen og innføring av overordnet del i skolen. En etter- og videreutdanning for lærere innenfor temaet psykisk helse bør være et mål for PPU. Dette handler også om videre forskning for å vinne større innsikt i temaet.

«Hvis det i sannhet skal lykkes å føre et menneske hen til et bestemt sted, må man først passe på å finne ham der hvor han er og begynne der. Dette er hemmeligheten i all hjelpekunst». (Søren Kierkegaard)

Litteratur:

Bakken, A. (2019). Ungdata 2019. Nasjonale resultater. Oslo: NOVA.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2019). Barnevernsstatistikk. Hentet 22.08.2019 fra https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Barnevern/

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2017). Årsrapport 2017. Hentet 3.6.2019 fra <https://www.bufdir.no/arsrapport2017/>

Biesta, G., J., J. (2009). LæringRetur- demokratisk dannelse for en menneskelig fremtid. Forlaget unge pedagoger, København.

Biesta, G., J., J. (2014) 2014 «Utdanningens vidunderlige risiko. Fagbokforlaget Bergen

Borg, E., Christensen, H., Fossetøl, K. & Pålshaugen, Ø. (2015). Hva lærere ikke kan. Utdanningsdirektoratet. Hentet fra https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/forskningsrapporter/sluttrapport_hva-larerne-ikke-kan-med-sammendrag.pdf

Borge, A., I., H. (2019). Resiliens- risiko og sunn utvikling. Gyldendal.

Den norske legeforening. (2018). «Har ungdommer dårligere helse enn før?». Tidsskrift, februar 2018. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2018/09/leder/har-ungdommer-d%C3%A5rligere-psykisk-helse-enn>

Drugli, M., B. (2012). Relasjonen lærer og elev- avgjørende for elevenes læring og trivsel. Cappelen Damm.

Eriksen, I., M., Sletten, M., A., Bakken, A. & Von Soest. T. (2017.) Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager. NOVA-rapport 6/2017.

Helsedirektoratet. 2015. Utdanning, lokalt folkehelsearbeid. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelseiltak-veiviser-for-kommunen/utdanning-lokalt-folkehelsearbeid/kunnskapsgrunnlag>

Hofgaard, T., L. (2015). Kan for lite om psykisk helse. President i psykologforeningen i Tidsskrift for utdanningsforbundet. Hentet fra <https://www.utdanningsforbundet.no/nyheter/2015/kan-for-lite-om-psykisk-helse/>

Ingul, J., M. (14.05.18). Hva er skolevegring? Norsk psykologforening. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-skolevegring>

Kunnskapsdepartementet. (2009). St.meld. nr. 11 (2008-2009)

Læreren Rollen og utdanningen. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-11-2008-2009-/id544920/>

Kunnskapsdepartementet. (2019). Skolen tar raskere tak i mobbesaker. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/skolene-tar-raskere-tak-i-mobbesaker/id2661192/>

Redaksjonen i Helsebiblioteket.no. (2019). Depresjon hos barn og ungdom. Hentet fra <https://www.helsebiblioteket.no/pasientinformasjon/psykisk-helse/depresjon-hos-barn>.

Statistisk sentralbyrå. (2019). Flere unge uføre. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/flere-unge-ufore>

Tiller, T. (2008). Ti tanker om skolen. Høyskoleforlaget. Kristiansand.

Ungdata rapport 2017 file:///C:/Users/06030687/Downloads/ungdata_rapport_aug2017.pdf

Utdanningsdirektoratet. (2018). Elevundersøkelsen 2017. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2017-mobbing-og-arbeidsro2/>

Utdanningsdirektoratet. (2017). Fagfornyelsen og nye læreplaner. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagfornyelsen/hva-skjer-nar-i-fornyelsen-av-fagene/>

Utdanningsnytt.no (2019). Ny forskning. Mellom 10 og 20 prosent av alle barn sliter med vanskelige følelser som frykt, uro eller sinne. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/ny-forskning-mellom-10-og-20-prosent-av-alle-barn-sliter-med-vanskelige-foeluser-som-frykt-uro-eller-sinne/112045>.