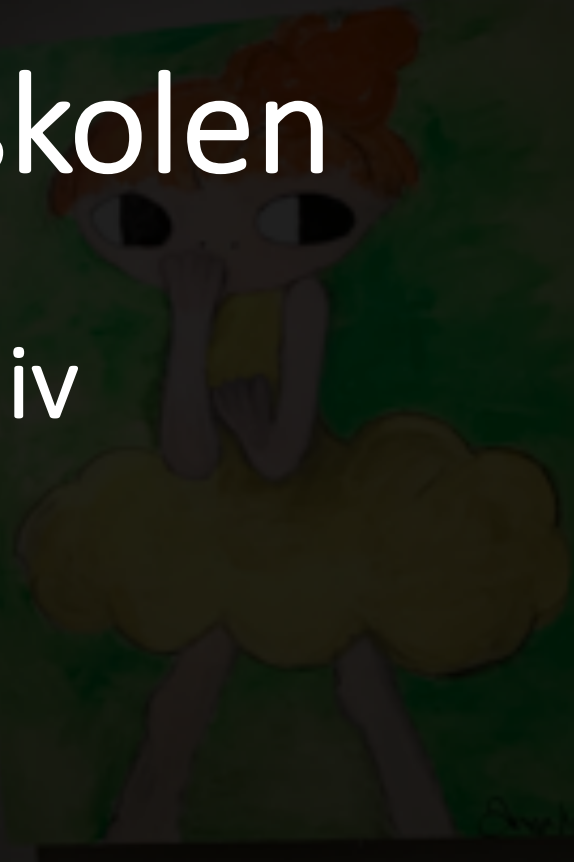


Psykisk helse i skolen

Utdanning til
å mestre egne liv

Marit Tørstad

Pedagogbistand.no



Hva jeg skal snakke om:

Hvem er jeg?

Hvorfor er elevens psykiske helse et relevant tema for skolen?

Hva forstår vi egentlig med psykisk helse når det kommer til utdanning?

Hvordan lykkes med å utvikle en helsefremmende skole?

Skolen som utviklingsarena

- Nest etter hjemmet er det ingen utviklingsarena som er så viktig for barn og unge som skolen
- Den sosiale kommunikative kompetansen utvikles sammen med jevnaldrende
- Regulering av emosjoner og atferd i samspill med andre

- Skolen fungerer som en ressurs eller en risikofaktor for barn og unge, alt etter hvordan samspillet mellom dem og ulike deler av skolekonteksten fungerer

(Nordahl og Drugli)

Barn og unges utvikling

- Vi trenger hverandre!
- Fra første stund er mennesket sosialt og vendt mot andre. Utvikling av selvet og utvikling av relasjoner er to sider av samme sak (Johnsen, Sundet & Torsteinsson, 2000)
- Å være i kontakt, bli forstått og føle tilhørighet er helt grunnleggende, og kanskje de viktigste elementene i menneskers psykiske helse og uhelse
- Utvikling må foregå innenfor en ramme, i en kontekst, dette gjelder også behandling/terapi



Psykisk helse og kvalitet på lærer-elev-relasjonen

- Psykiske vansker hemmer elevenes læring
- Gode relasjoner fremmer læring og psykisk helse!
- Skolen er en viktig arena for elever med psykiske vansker –men, elever med psykiske vansker utfordrer relasjonen til lærer mest
- Negative lærer-elev relasjoner kan opprettholde og øke elevens psykiske vansker

Se meg!

Per - den farlige

Kari - den uspiselige

Kristine – den usynlige

Ola – den frustrerte

Lærerne er hverdagsheltene!

- Stol på deg selv! (Eks: grenser versus omsorg)
- Gode rammer og å bli sett på skolen er viktigere enn all verdens terapeuter!
- Beste behandling mot angst er å trene på det man er redd for!
- Det «ekspertene» klør seg i hodet over er lærernes hverdagskost!



Skolens struktur er helsefremmende:

- kunnskapsformidler
- en institusjon med klare rollefordelinger
- sosial arena med mange jevnaldrende
- giver av varierte utfordringer
- en evaluerende institusjon
- premissleverandør for uka



Sju kilder til psykisk helse

- Identitet og selvrespekt: følelse av å være noe, noe verdt
- Mening i livet: følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- Mestring: følelse av at man duger til noe
- Tilhørighet: følelse av å høre til noen og høre hjemme et sted
- Trygghet: kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- Sosial støtte: noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en om det trengs
- Sosialt nettverk: noen å dele tanker og følelser med, være del av et fellesskap

(Arne Holte, 2014)

07.05.2019

Når den psykiske helsen svikter

- «Jeg er ingenting»
- «Ingen har bruk for meg»
- «Jeg duger ikke til noe»
- «Jeg hører ikke hjemme noe sted»
- «Jeg tør liksom ingenting, jeg er alltid redd»
- «Ingen som kjenner meg, bryr seg om meg, som jeg vet passer på meg om det trengs»
- «Jeg har ingen å dele mine tanker og følelser med, jeg er egentlig helt alene»

(Arne Holte 2014)

07.05.2019

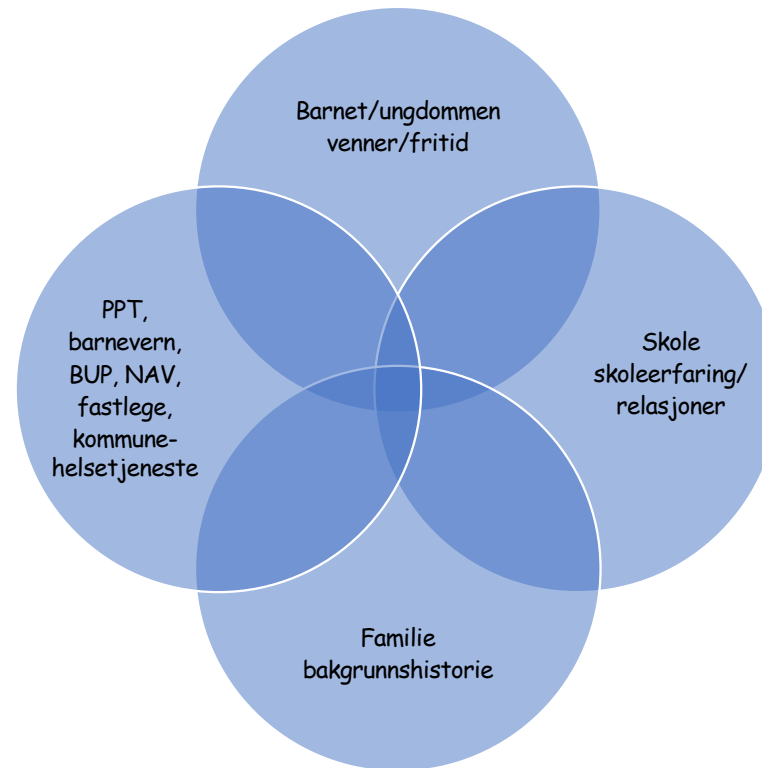
«Generasjon prestasjon»

- De aller fleste barn og unge har det bra!
- Objektivt sett og subjektivt sett – et paradoks
- Gamle og nye forklaringer. Risikofaktorer versus press
- Idealbilder i medier
- Livet er ikke alltid godt, ubehag må til for å utvikle seg
- Hvordan kan jeg lære av det jeg har opplevd?
- Regulere aktivitet
- Barn og unge er gode nok som de er!
- Medfølelse OG realisme!

Hvordan lykkes med en helsefremmende skole?

- Fokus på tidlig innsats og ta vare på de som trenger det mest!
- Programmer – livsmestring, mobbing, atferd, osv. Kan gi bevissthet, god plattform og struktur for alle
- Tverrfaglig samarbeid – hvordan samarbeide med og nyttiggjøre seg hjelpetjenestene?

Systemisk forståelse





Det var
alt!

Pedagogbistand.no

HUMAN SPIRIT

DREAMS

HOPE

07.05.2019