

# Hvordan jobbe med folkehelse og livsmestring i skolen – slik at det blir en naturlig del av alle fag?



# Oppmerksomt nærvær/Mindfulness

- <https://treningstips.org/mindfulnessovelser/>
- <https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/fysisk-aktivitet/mindfulness-ovelser-barn>
- <https://www.mindfulnessnorge.no/Oppmerksomt-narvar/Sidemeny/ON-i-ulike-sammenhenger/Oppvekst-og-utdanning.html>
- Boktips: Fowelin, P. (2011). *Mindfulness i klasserummet*. Steg for steg.
- Kan tilpasses ulike aldersgrupper, tar kort eller lang tid, kan brukes i alle timer. Øker fokus, konsentrasjon, oppmerksomhet, ro.

# Mindfulness: Forskning blant barn

- Redusert angst blant ungdom (Semple mfl., 2010).
- Redusert depresjon (Biegel mfl., 2009; Bogels mfl., 2008).
- 
- Bedre sosiale ferdigheter (Napoli mfl., 2008).
- Bedre søvnkvalitet (Bootzin mfl., 2010).
- 
- Økt velvære (Huppert & Johnson, 2010).

# Mindfulness: Forskning blant lærere

- Lærere mer fleksible til å se ting fra ulike perspektiver (Carson & Langer, 2006).
- Mindre dømmende overfor andre (Follette & Bratten, 2000).
- Mer empatiske (Knowles, 2008).

- Konkrete eksempler
- Hvordan jobbe for å forebygge psykisk uhelse?/helsefremmende.
- Hvordan koble på foreldrene? (og alle ansatte!)
- Hva er erfaringene med å ha «*psykologi*»? som fag i skolen? (jmf. Trondheimsprosjektet)
- *Hvordan treffe elevene?????? (mitt spørsmål)*
- Lærerne må bli motivert til å ta tak i folkehelse og livsmestring når de drar hjem! (?)

# Folkehelse og livsmestring

(Utdanningsdirektoratet, 2018)

**Folkehelse og livsmestring:** kompetanse som fremmer god helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet.

**Å kunne forstå og å kunne:** påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Elevene skal lære å håndtere medgang og motgang, og utfordringer på en best mulig måte.

**Aktuelle områder:** fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne **håndtere tanker, følelser og relasjoner,**

# Fagfornyelsen: Overordnet del

- <https://vimeo.com/310295856>
- Fokus på:
  - Verdigrunnlag: Menneskeverd, sårbarhet, utvise trygghet og nestekjærlighet. Fokus på solidaritet, vi *blir* mennesker i fellesskap med andre.
  - Sosial læring og faglig læring går «hånd i hånd». Elever skal utvikle lærelyst gjennom utforsking, nysgjerrighet og kritisk tenking.
  - Raust og støttende læringsmiljø med fokus på læring og mestring.



# Skolen: Viktig arena for psykisk helse

(Andersen, 2011; Anderson mfl. 2010; Solberg, 2017).





Mange barn og unge gir uttrykk for psykiske helseplager (stress, depresjon, angst), og som påvirker deres livskvalitet og motivasjon og læring i skolen (Mykletun, Knudsen, & Mathiesen, 2009; Myklestad, Røysamb & Tambs, 2012).

## Psykiske plager uttrykt i prosent (Bakken, 2018)

Kjønn	8 kl.	9 kl.	10 kl.	1 vg.	2 vg.	3 vg.
Jenter	13	22	27	29	29	32
Gutter	4	7	9	10	12	13

**Psykiske plager** = viktigste årsak til arbeidsuførhet og utenforskap, påvirker samfunnsøkonomien (Folkehelseinstituttet, 2016; Ormel mfl., 2008).

# Livsmestring i skolen – nytt og gammelt på samme tid.

Å møte elevene med den psykiske helsen de bringer med inn i skolen (god helse, diagnoser, utfordringer osv.)

Å jobbe for at elever får helsefremmende erfaringer i skolen (trygghet, tilhørighet, mestring, relasjoner osv)

Folkehelse og livs-mestring i alle fag og i hele skolen.

Hvorfor?  
Hvordan?  
Hvem?  
Hva?

Livsmestring i som selvstendig fag på timeplanen

**TRONDHEIMS  
PROSJEKTET**

Uthus & Klomsten (2018)

B  
R  
O  
N  
F  
E  
N



# Hvordan koble på ulike aktører?

E  
N  
N  
E  
R



Stewart-Brown (2006). Når alle krefter drar i samme retning.

# Læreren er nøkkelen (Klomsten & Uthus, 2019)

## Lærer/elev relasjon

Hjerne og hjerte

**Mentalisering:** Å se elever innenifra, seg selv utenifra, erkjenne betydningen av å ha en sentral rolle i det som skjer «mellom».

Aksept, utforske, undre, interesse

(se Fagfornyelsens overordnede del).





# Refleksjonsspørsmål (hvis du ønsker)

Hva liker jeg med jobben min?

Hva er «lett» for meg å gjøre, i min lærerrolle?

Er det noe i min lærerrolle, som jeg kan oppleve som litt vanskelig?

Hva kan jeg gjøre?



# Hva viser forskning: Lærerenollen og FoL

- Kunnskap og kompetanse etterspørres (Ekornes, 2016; Holen & Waagene, 2014; Falk Hagby, 2017).
- Lærere trenger å snakke åpent med kollegaer (Torsteinson, 2018)
- Læreren må ta i bruk hele sitt repertoar (Samnøy & Wold, 2018).
- Lærere som mestrer egne liv har god forutsetning for å kunne bidra til elevers livsmestring (Brøyn, 2018).
- Bevissthet omkring hvordan egne og elevenes emosjoner/følelser påvirker læringsarbeid er sentralt (Helleve, 2018).



# Hvordan sikrer vi et positivt fokus?

Individuelt: sett ned stikkord

Dialog: del med andre i gruppen

Plenum:

- Normalpsykologi – det vi alle har felles
- Fokuser på kunnskap om at «alle har en psykisk helse» – stor variasjon
- Fokus på det positive i livet
- Å ha det bra/å ha det vondt – to sider av samme sak
- «verktøy», strategier, øvelser
- Relasjoner er avgjørende

# Trondheimsprosjektet

## Undervisningsdel: **U**tdanning i **PS**ykisk helse – **UPS!**

- Alle elever på 9. trinn (n = 163), 60 minutter (25 uker).
- **Innhold:** Hva er psykisk helse (normalisering), selvoppfatning, mestring, ta, grep – agent vs. offer, tanker, følelser, hvordan endre vanskelige tanker, «verktøy», stress, angst, depresjon, selvskading, sosiale media, #Metoo mfl.
- **Underviser:** Psykiatrisk sykepleier. Kontaktlærer alltid tilstede.
- Undervisning, filmer, musikk, diskusjoner i små grupper, øvelser, aktiviteter. Generell tematikk - **IKKE TERAPI.**

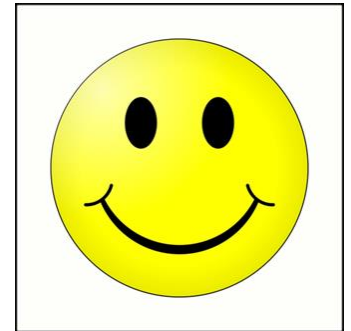
# Forskningsdel:

## Mål

- i) Å belyse hvordan elever erfarer å ha et selvstendig livsmestringsfag på timeplanen.
  
- ii) Å undersøke eventuelle effekter undervisning i livsmestring kan ha på ulike variabler knyttet til ungdoms psykiske helse (*kunnskap om psykisk helse, mestring, psykiske plager, skoletrivsel, sosial støtte, selvfølelse, robusthet, framtidstanker*).

# Resultater

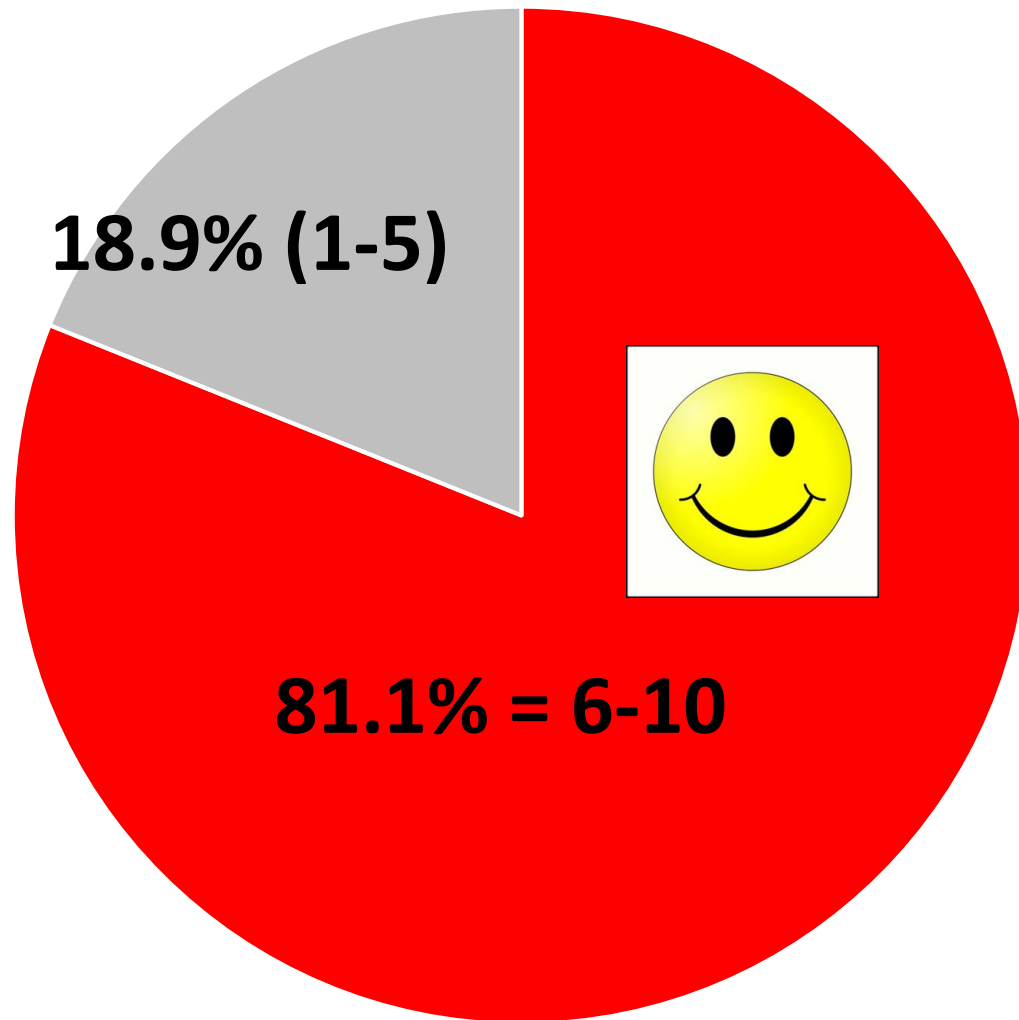
På en skala fra 1 – 10, hvor godt liker du UPS!?



---

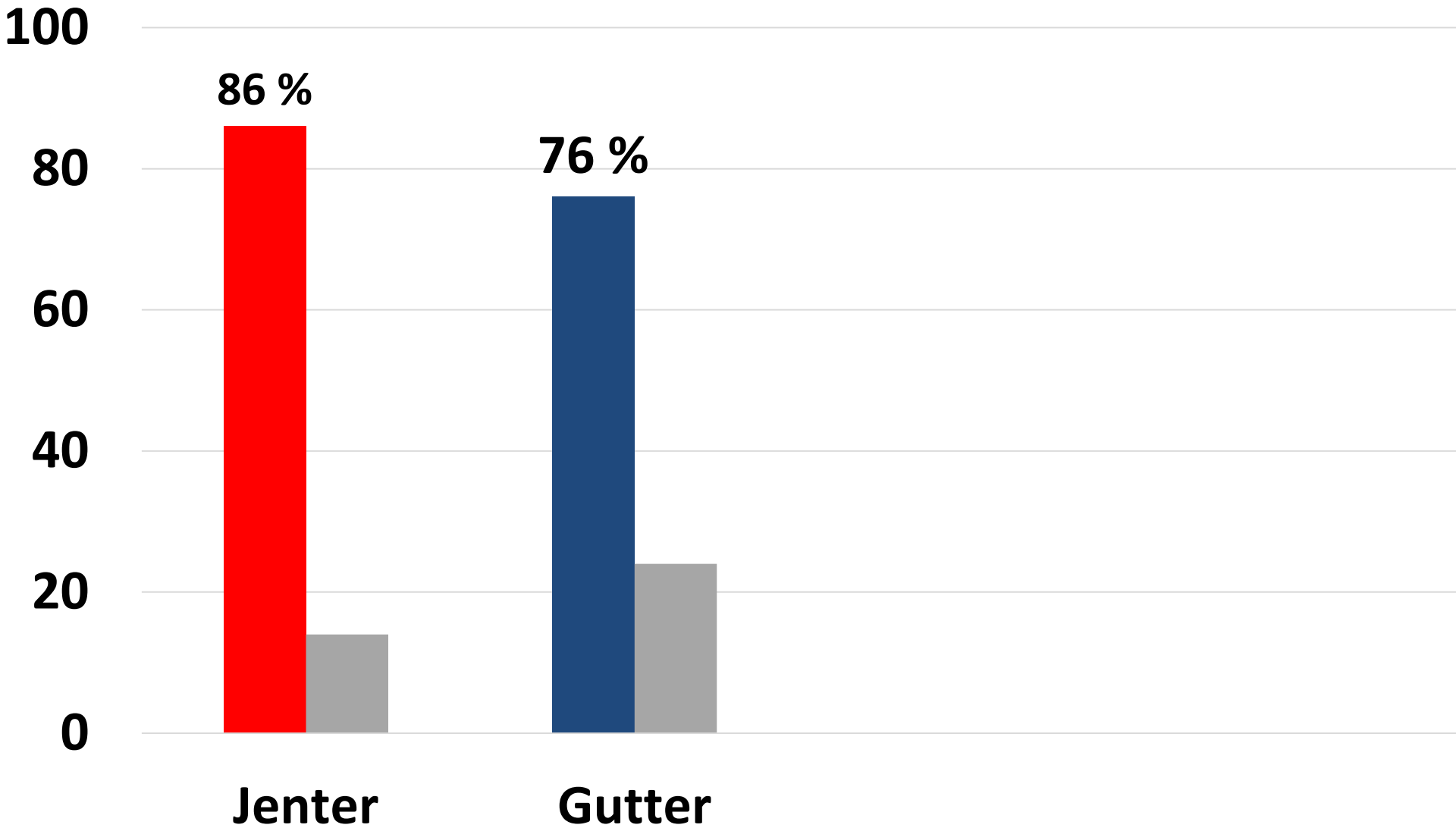
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Hvordan liker elevene UPS?



# Hvordan liker jenter og gutter UPS?

(skala fra 1-10)



# Hva tenker DU om UPS!

%

I UPS! har jeg lært ting som er viktig for å mestre livet

80

UPS! er lærerikt

88

Jeg vil ha UPS! i 10. klasse

75

Jeg vil lære psykisk helse som del av andre fag

68

UPS! bør være et eget fag på timeplanen

83

## Elevene sier:



*«Vi har lært at hvis vi ikke har det så bra – så er det klokt å snakke med noen, be om hjelp»*

*«at jeg ikke er deprimert – men bare helt vanlig hverdagslei-meg»*



# Kunnskap om psykisk helse – økt etter UPS!

## Elever sier - de vet:

Hva kan gjøres for å bli mindre stresset,  
hvordan snu negative tanker til positive tanker,  
hva kan gjøres ved opplevelse av press,  
hvor gå for å få hjelp dersom det er vanskelig....

Å lære om psykisk helse i skolen har en  
effekt (Andersen, 2011)

Må gjøres systematisk, grundig og over  
tid (Klomsten, 2017; Stewart-Brown, 2006)



# Økt mestring

## I møter med vanskeligheter:

- bruker krefter på å gjøre noe med situasjonen,
- tar grep for at det skal bli bedre,
- prøver å snu på problemet, og se mer positivt på situasjonen,
- prøver å finne en løsning, be om hjelp.

**KJERNEN I PSYKISK HELSE –  
Å HÅNDTERE LIVETS UTFORDRINGER  
= MESTRING**



# Psykiske plager

## Blant gutter – økning:

*føler:*  
*«at alt er et slit», ....*  
*«håpløshet med tanke på*  
*framtida», ....*  
*«stiv og anspent»,....*  
*«ensom».*



Forskning viser at psykiske plager øker i løpet av ungdomsskolen. **Gutter 8trinn.: 4 % - 9trinn: 7%**      **Jenter 8trinn: 13 % - 9. trinn: 22%**

Gutter tør å gi uttrykk for psykiske plager etter UPS! Det er et «rom». *«Alle har følelser – gutter tør bare ikke å snakke om det like mye som jenter»* (utsagn i samtlige intervju med elever). For mange gutter er det tabu å snakke om følelser.

Økt selvbevissthet – et begrepsapparat

Markant økning av psykiske helseplager blant gutter de siste par årene (Bakken, 2018). Presset har nådd gutter. Er det en underrapportering av psykiske plager blant gutter? (jmf. selvmordsstatistikk).

Gutter liker UPS (75 % skårer høyt), lært kunnskap de trenger for å mestre livet (68 %), lærerikt (79 %), vil ha UPS! i 10. klasse (66 %).

# Hvilke tema har du likt best?

- **Følelser**
- Depresjon
- Selvskading, selvmordstanker
- Angst
- Tanker
- Stress/press
- Mestring og selvbilde

**«Tør» vi å snakke  
om slike tema med  
elever?**

# Fagfornyelsen - kompetansemål

- Legger i liten grad til rette for at skolen kan arbeide med følelser, tanker og handling.  
(Hofgaard, 2018; Holte mfl., 2019).
- Kompetanse: Kompetanse og ferdigheter på ulike områder (f. eks affektive, kognitive, motoriske).
- HELHET

# **Skolen: Et profesjonsfaglig fellesskap med fokus på tverrfaglig samarbeid**

**Overordnet spørsmål:** Hvordan lage gode undervisningsopplegg rettet mot folkehelse og livsmestring i skolen?

# Hvordan jobbe med FoL i fagene?

- Norsk/Språkfag:
- Samfunnsfag:
- KRLE:
- Naturfag:
- Kroppsøving:
- Matematikk:
- Kunst og håndverk:
- Utdanningsvalg:
- Mat og helse
- Musikk:
- Klassens time?????



*Lærere har frihet til å tolke læreplanverket  
– hvordan kan dette gjøres i praksis  
(Pressekonferanse, 18.11.2019)*



# FoL som tverrfaglig tematikk

- **Aktuelle områder:** fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne **håndtere tanker, følelser og relasjoner.**

# Følelser som tverrfaglig tematikk ....et eksempel



- **Lære om:** Hva er følelser, hvorfor har vi følelser, hvordan virker de?
- **Lære for:** Å forstå egne og andres følelser, følelsenes betydning for den enkelte og følelsens betydning i et relasjonelt samspill, hvordan forholde seg til egne og andres følelser.
- **Lære gjennom:** praksis, erfaringer, øvelser, teste ut, reflektere over, sette ord på, snakke om....



**Norsk:** «å kunne uttrykke følelser, tanker og erfaringer, viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap. Lesing av litteratur og prosa bidra til livsmestring.»

- KM 2. og 4. trinn: *Samtale om, beskrive hvordan og reflektere over hvordan ord vi bruker kan påvirke andre.*

Øvelse: Å uttrykke følelser

# Hvem har sagt KOLBEIN FALKEID

*Hvem har sagt at dagene våre  
skulle være gratis?*

*At de skulle snurre rundt på lykkehjulet  
i hjertet vårt og  
hver kveld stoppe på gevinst?*

*Hvem sa det?*

*Hvor hadde vi det fra?*

*Hvem sa at livet vårt skulle være lett  
å bygge ferdig?*

*At mursteinene var firkantete ballonger  
som føk på plass  
av seg selv?*

*Hvem sa det?*

*Hvor hadde vi det fra?*

*Det var piller for alt  
nerver, vedvarende hoste og anemi.  
Men hvem sa at snarveiene  
støtt var kjørbare  
at fjellovergangene aldri snødde til  
og at nettopp vi skulle slippe  
å sitte fast i tunnelen?*

*Ja, hvem sa det?  
Hvor i all verden hadde vi det fra?*

# Praksis: Lære om livet

- RVTS – Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging.
- <https://www.linktillivet.no/>



# Praksis: Lenker som berører følelser

- <https://www.linktillivet.no/> Om følelser
- <https://www.youtube.com/watch?v=UYDUocIGep4> om følelser  
[https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO\\_LSQ](https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ)  
[https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO\\_LSQ](https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ) Alfred og skyggen – om å være redd
- <https://tv.nrk.no/serie/lik-meg> ungdom i skolen
- <https://tv.nrk.no/serie/nudes> ungdom – sosiale medier
- [https://www.youtube.com/watch?v=DKd6G\\_aP8UQ](https://www.youtube.com/watch?v=DKd6G_aP8UQ) Hva er psykisk helse
- <https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E> Mental health - engelsk



# Gutter og følelser



- <https://tv.nrk.no/serie/f-ordet/sesong/1/episode/4/avspiller>

**Naturfag:** «å forstå egen kropp, ivareta egen fysiske og psykiske helse. Ta gode og ansvarlige helsevalg».

- Kompetansemål 4. trinn: samtale om fysisk og psykisk helse, drøfte hvordan livsstil påvirker helse. Beskrive hvordan muskler og skjelett fungerer, knytte til bevegelse.
- Kompetansemål 7. trinn: Redegjøre for psykiske og fysiske forandringer i puberteten. Samtale om hvordan dette kan påvirke følelser, handlinger, seksualitet. Gjøre rede for noen organssystemer, beskrive hvordan systemene virker sammen.
- Kompetansemål 10. trinn: Sammenligne nervesystemet og hormonsystemet.

# Den kognitive diamant (Aron Beck)



**Sanseopplevelser (kropp), følelser, tanker og atferd påvirkes gjensidig.**

# Innfallsvinkler:

- Mest kjent er nevrale forbindelser fra sansene til motor (atferd). Vi reagerer på sansestimuli. Refleksene våre er til hjelp i situasjoner der vi trenger lynrask respons og ikke har tid til å vente på at hjernen skal finne en løsning.
- Å skvette når vi blir skremt. Vi løfter skuldre og bøyer hodet tilbake for å beskytte oss mot angrep.
- Tenk på en (for deg) skummel situasjon. Legg merke til kroppslige reaksjoner.
- Tenk på (for deg) en helt fantastisk situasjon (forelskelse). Legg merke til kroppslige reaksjoner.

# Praksis:

- Nervesystemet.
- Øvelser for å redusere kroppslige reaksjoner: ABC-modellen (alternative tanker), eller emosjonsbasert tilnærming (behov).
- Hva tenker du?

# ABC-modellen

A



B



C

Situasjon:

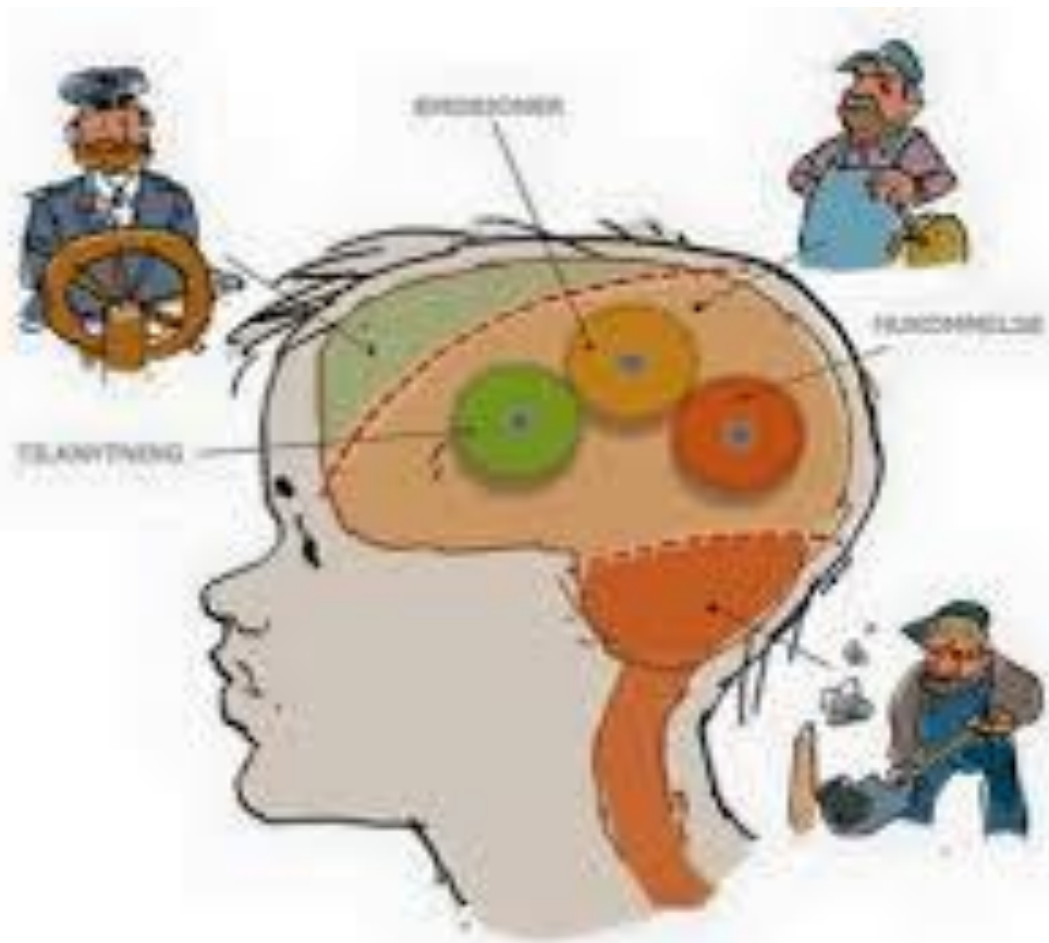
1. *Aktuell hendelse som vekker en ubehagelig følelse*
2. *Tankerekke, dagdrømmer, minner som vekker ubehagelig følelse*
3. *Ubehagelige fysiske symptomer*

Automatisk tanke:

*Hva gikk gjennom hodet akkurat da?  
Hvor mye tror du på tanken(e) fra 0-100%?*

Følelser, atferd, kroppslige tilstander:

*Hva følte du?  
Hvordan merket du følelsen i kroppen?  
Hvor sterk var følelsen 0-100%?  
Hva gjorde du?*



# RVTS: Hjerneopplysning for barn

<https://rvtssor.no/aktuelt/33/hjerne-opplysning-for-barn/>

**Samfunnsfag:** «*Bevisste egen identitetsutvikling, forstå individet som en del av ulike fellesskap. Innsikt i hvordan relasjoner og tilhørighet påvirkes av samhandling med andre, også digitalt.*»

- KM 2. trinn: Samtale om følelser, kropp, kjønn og seksualitet, og hvordan egne og andres grenser kan uttrykkes og respekteres.
- KM 4. trinn: Samtale om regler og normer for personvern, deling og beskyttelse av informasjon og om hva det si å bruke dømmekraft i digital samhandling.
- Samtale om grenser knyttet til kropp, vold og seksuelle overgrep, hvor få hjelp dersom man blir utsatt for vold og seksuelle overgrep



- Kompetansemål, 7. trinn: Reflektere over hvorfor konflikter oppstår, drøfte hvordan den enkelte og samfunn kan håndtere konflikter.
- Reflektere over hvordan man selv og andre deltar i digital samhandling. Drøfte hva det vil si å bruke dømmekraft i lys av regler, normer og grenser.
- Reflektere over variasjoner i identiteter, seksuell orientering og kjønnsuttrykk, og egne og andres grenser knyttet til følelser, kropp, kjønn og seksualitet. Drøft hva som kan gjøres dersom grenser overskrides.
- Kompetansemål, 10. trinn: Utforske og reflektere over egne digitale spor og anledning til å slette spor, verne om retten til privatliv (eget og andres), personvern og opphavsrett.
- Reflektere over hvordan identitet, selvbilde og egne grenser utvikles og blir utfordret i ulike fellesskap, presentere forslag til hvordan påvirkning og uønskede hendelser kan håndteres.

# Praksis: NRK.TV

<https://tv.nrk.no/programmer/barn>



<https://tv.nrk.no/serie/vold/sesong/1/episode/1>



Boj som opplever sinne i hjemmet

<https://tv.nrk.no/serie/nudes>



# Mentalisering: Emosjoner og relasjoner



Gjennom å ta i bruk vårt emosjonelle system kan vi forstå egne og andre menneskers behov (Greenberg & Goldman, 2010).

# Praksis: Rollespill

- Ta utgangspunkt i fiktive hendelser i barn og unges liv.
- Eksempel: Invitasjon til bursdag/fest: Nesten alle inviteres, noen få holdes utenfor. **Reflekter over hvordan situasjonen kan oppleves fra ulike ståsted. Fokus på kroppslige reaksjoner, følelser, tanker og atferd.**
- Hjelpemidler: Bruk f.eks sosiale medier som utgangspunkt for øvelsen, ulike briller for å betrakte en situasjon, eller hatter for å illustrere ulike ståsted.

**Kroppsoving:** «Å fremme god psykisk og fysisk helse, gi elevene verktøy til å ta ansvarlige livsvalg. Fremme positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet. Elevene skal lære å forvalte helse som en ressurs på en måte som gagnar den enkelte, og lære å ta gode valg for sin egen og andres helse.»

## **Praksis:**

- Avspenningsøvelser
- Mindfulness/Yoga øvelser
- Pusteteøvelser

**Musikk:** «*Evne til å uttrykke seg gjennom spill, sang, vokale uttrykk og dans. Gjenkjenne, sette ord på og håndtere tanker og følelser.*»

- KM 2. trinn: Formidle musikalske uttrykk gjennom samtale og kunstneriske uttrykksformer.
- KM 4. trinn: Samtale om og reflektere over hvordan musikk skaper mening når den brukes i sosiale sammenhenger.
- KM 7. trinn: Utforske og formidle musikalske opplevelser og erfaringer. Undersøke hvordan kjønn, kjønnsroller og seksualitet fremstilles i musikk og dans i det offentlige rom, og skape uttrykk som utfordrer stereotyper.
- Reflektere over hvordan musikk kan spille ulike roller for utvikling av identitet.
- KM 10 trinn: Utforske og formidle musikalske opplevelser og erfaringer, og reflektere over musikalske virkemidler.



# Praksis:

- Anvende musikk som inngang for å berøre ulike tematikk knyttet til FoL.
- Forslag?

# Mattematikk

- <http://www.casel.org/wp-content/uploads/2017/08/SEL-in-Elementary-Math-8-20-17.pdf>
- Her kan du finne eksempler og innspill til hvordan undervisning i mattematikkfaget kan bidra til folkehelse og livsmestring.
- Utvikle ferdigheter: Fokus, konsentrasjon, hvordan håndtere angst, depresjon, stress.
- Selvregulering, søke hjelp, samarbeidsferdigheter
- Fokus på lærerens rolle
- Forslag?

**Kunst og håndtverk:** «*Elevene får verktøy til å utforske meninger, ideer og følelser og til å uttrykke seg gjennom ulike formater og arenaer.*»

- KM 7. trinn: Utforske og reflektere over hvordan følelser og meninger vises i kunst og bruke symbolikk og farge til å uttrykke følelser og meninger i egne arbeider.

**Praksis:** Koble norsk og kunst og håndtverk: Lage utstillinger hvor elevene gjennom ord og bilder kan gi uttrykk for kroppslige tanker, erfaringer, følelser (jmf. tematikk omtalt i Fagfornyelsens overordnede del).

Har du forslag?

**KRLE:** *Utforske eksistensielle spørsmål og svar. Kunnskap om menneskeverd. Utvikle evne til å reflektere over etiske spørsmål som gjelder identitet, kjønn, seksualitet og psykisk helse.*

- KM 2. trinn: Sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer.

Har du forslag?:

**Engelsk:** *Uttrykke seg skriftlig og muntlig. Legger grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker, erfaringer og meninger. Nye perspektiver på tankesett og kommunikasjonsmønstre. Handler om å gi elever mestringsfølelse, bidra til å utvikle positivt selvbilde og trygg identitet.*

- KM 2. trinn: Delta i innøvde dialoger og spontane samtaler om egne behov og følelser, dagligliv og interesser.
- KM 4. trinn: Delta i samtaler om egne og andres behov, følelser, dagligliv og interesser.

**Praktisk:**

**Utdanningsvalg:** *Lære å håndtere medgang, motgang, utfordringer og overganger på best mulig måte. Innsikt i faktorer som kan ha betydning for livsmestring og karrierevalg, forberede til deltakelse i arbeid og livslang læring, få muligheter til å utvikle et positivt selvbilde og en trygg identitet.*

- KM: Se muligheter og omsette egne ideer til handling og valg, og reflektere sammen med andre over konsekvenser av karrierevalg.

**Har du forslag?:**

**Mat og helse:** *Gi kunnskap om matvarer og matvaner som gir grunnlag for god helse. Fremme folkehelse og forebygge livsstilssykdommer. Måltidsfellesskap og praktisk arbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrke selvfølelsen til elevene, tilknytning og fellesskap (TILHØRIGHET).*

- KM 10. trinn: Drøfte hvordan kosthold kan bidra til god helse, bruke digitale ressurser til å vurdere eget kosthold og velge sunne og varierte matvarer i forbindelse med matlaging.

**Har du forslag?:**

# Øvelse

- **Individuelt:** Velg et fag. Hvordan kan FoL implementeres i dette faget?
- **Dialog:** Ulike tilnærminger. Kan vi samarbeide på tvers av fag?
- **Plenum:** Diskutere





# Emosjoner og relasjoner



Gjennom å ta i bruk vårt emosjonelle system kan vi forstå egne og andre menneskers behov (Greenberg & Goldman, 2010).

# Til refleksjon:

- Hvordan forholder jeg meg til følelser (egne).
- Hvordan forholder jeg meg til følelser (andres).
- Er jeg trygg på å snakke om FoL tematikk med elever, kollegaer?
- Kan jeg utforske dette nærmere?

# Validering av følelser

- Barns (og voksnes) følelser signaliserer hovedsakelig fire behov ([Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018](#)):
- **Følelser trenger å bli sett** – at vi legger merke til at den andre føler på noe.
- Følelser trenger å **bli satt ord på** – at vi viser at vi forstår hva den andre kjenner på.
- Følelser trenger å **bli bekreftet** – at vi viser at det gir mening at den andre reagerer slik.
- Den andre trenger et å **få et behov møtt** – enten det er trøst, trygghet, bekreftelse eller å sette grenser for seg selv.

**En god validering starter typisk med følgende:** «*Det er ikke rart at du føler deg..., fordi...*» eller «*Så klart du føler det slik, når...*».

**Eks:** elev som er redd for å presentere for klassen kan være: «*Så klart du blir nervøs, det er jo ganske skummelt å stå der opp foran andre og skulle snakke*».

**Eks:** elev som strever med faglig kan være: «*Så klart du blir frustrert når du ikke greier å løse denne oppgaven, det kan være ganske vondt å ikke forstå..*»

**Eks:** barn savner mamma/pappa sin: «*Det er ikke rart at du savner mamma og er lei deg, fordi du liker så godt å være med henne og skulle ønske at hun var her nå*».

# Hvordan kan vi sikre at vi «treffer» elevene?

Individuelt:

Dialog:

Plenum:



**HVA MED Å SPØRRE ELEVENE?**

# Videre arbeid:

- Hva gjør jeg videre på egen arbeidsplass
- Hvem trenger jeg å samarbeide med?
- Hvilke konkrete oppgaver kan jeg gjøre for å sikre et tydelig/ere fokus å folkehelse og livsmestring i eget/egne fag?
- Hvilke tiltak er nødvendige for å etablere et tverrfaglig samarbeid?

# Hvilke temaer bør være med?

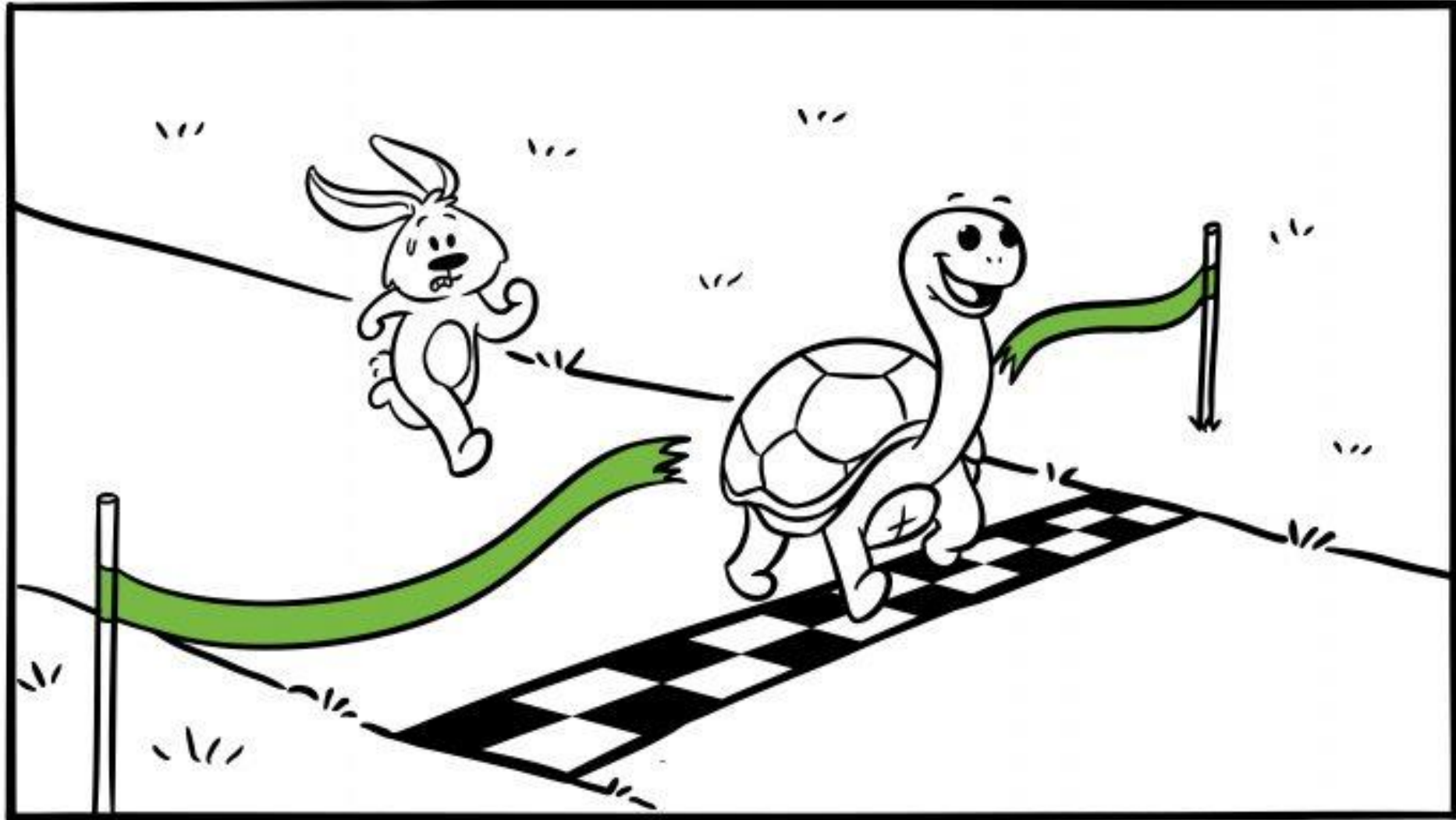
Individuelt:

Dialog:

Plenum:



# Å jobbe med FoL – en langsom prosess.



# Tips: BUP Øst og Sør arrangerer kurs om håndtering av følelser i skolen

Dato: 27 april 2020

***Hvordan kan vi sammen regulere elevers emosjonelle uttrykk i skolehverdagen?***



# Kontaktinformasjon

Anne Torhild Klomsten  
Institutt for pedagogikk og livslang læring  
NTNU

[anne.klomsten@ntnu.no](mailto:anne.klomsten@ntnu.no)

Send e-post hvis du ønsker forskningsrapporten *Trondheimsprosjektet* tilsendt.



**Lykke til i arbeidet med å implementere  
Folkehelse og livsmestring i skolen.**