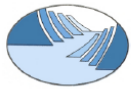


Psykisk helsearbeid som er og integrert med skolens kjerneoppgaver



Sogn regionråd



Fagnettverk psykisk helse: Korleis kan skulen styrkja elevane si psykiske helse?

Quality hotel Sogndal, 21. mars 2014
Terje Ogden
“Atferdssenteret – Unirand”
Universitetet i Oslo



Fremmer læring

Læringsrike jobber og videre utdanning
Samfunnsdeltakelse



Fullføring i videregående opplæring



God faglig utvikling i grunnskolen



Mestring
Motivasjon for å lære fag



Gode leseferdigheter
Sosial utvikling



God språkutvikling



Hemmer læring

Læringsfattige jobber
Utstøting til trygd

Frafall i videregående

Svak faglig utvikling
Skulk

Nederlag
Svak motivasjon i fag

Lesevansker
Atferdsvansker

Forsinket språkutvikling

Tiltak

Hva slags læring?

Hva med den sosiale og emosjonelle utviklingen?

Figur 1.2 Faktorer som fremmer og hemmer læring

Den språklige-kognitive dimensjonen er tidlig inne, men ikke den sosiale og emosjonelle

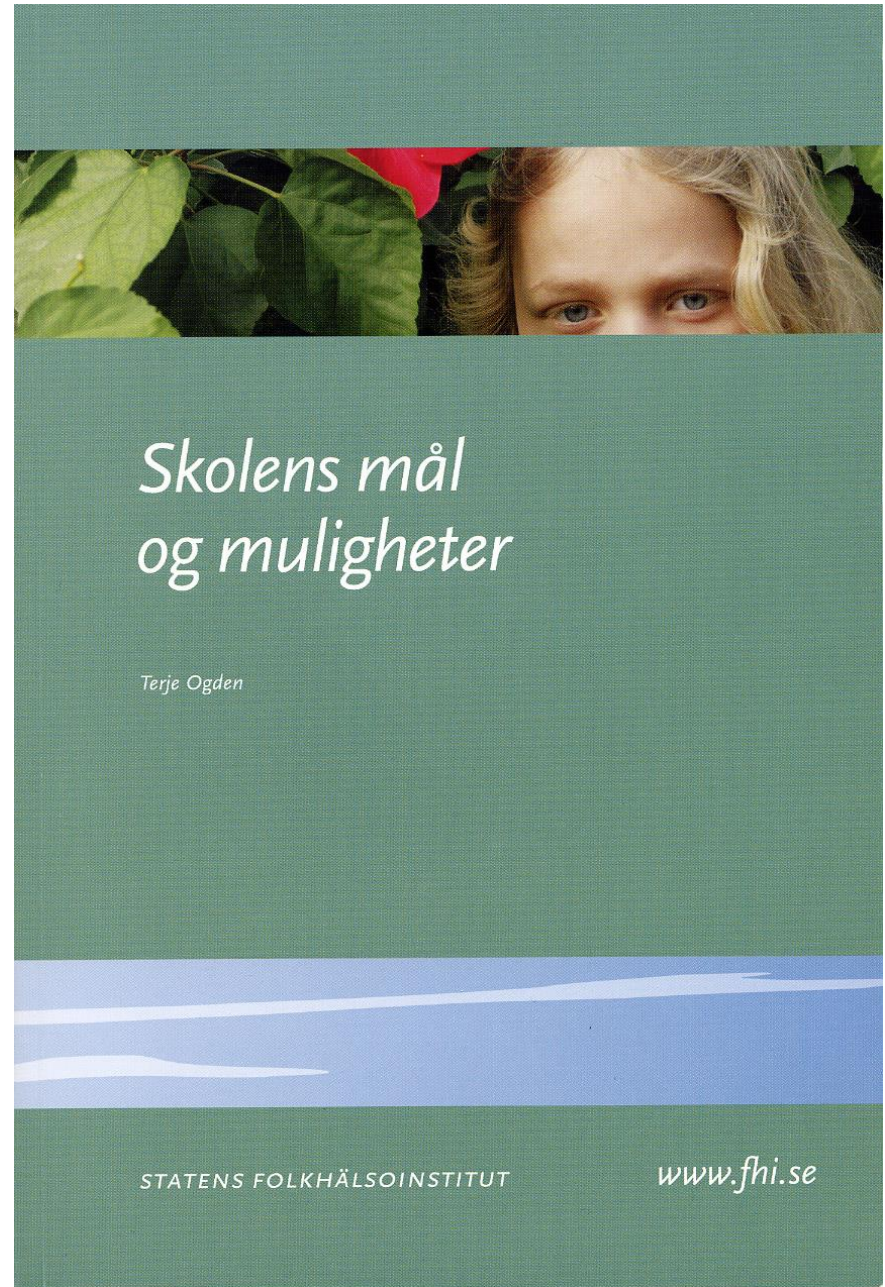
Hva vil vi med skolen?

Den effektive skolen:

– hvordan skoler og elevene hevder seg i lokale, nasjonale og internasjonale sammenligninger av prestasjoner og karakterer.

Den inkluderende skolen:

– hvordan skolen og undervisningen favner og mestrer mangfoldet blant elever, og bidrar til god psykisk helse, mestring, trivsel og en positiv selvoppfatning.





atferdssenteret

På vei mot en inkluderende skole?



**What Really Works
in Special and
Inclusive Education**
Using evidence-based
teaching strategies

DAVID MITCHELL



**What Works in
Inclusion?**



Edited by Christopher Boyle & Keith Topping



Inkluderende undervisning og læringsmiljø

- Kompetanse, prestasjoner og gode resultater i skolen har en positiv effekt på elevers psykiske helse og selvoppfatning,
- Gode relasjoner til klassekamerater og lærere kan beskytte mot utviklingen av psykiske problemer,
- Forskningen viser at elever med spesialundervisning og marginale elever kan ha faglig og sosialt utbytte av å gå i vanlige klasser,
- Andre elever kan også ha faglig og sosialt utbytte av inkluderende skoler og klasser,
- Men klasser har også en begrenset kapasitet for integrering – praktisk og sosialt, - og overskrides denne, taper alle.

Hva kjennetegner inkluderende skoler?

- **Felles målsetting** og felles forpliktelse hos alle ansatte og en vilje til å implementere en inkluderende skole,
- **Den minst restriktive plassering** og gode kombinasjoner i og utenfor klassen,
- **Tilpasset undervisning**, pensum og tilbakemeldinger (evaluering),
- **Positive holdninger** hos alle som underviser, er i kontakt med og arbeider med sårbare eller marginale elever,
- **Sosial og faglig støtte** til elev og lærer fra skoleteam, medelever, foresatte og andre,
- **Ressurser** for å gjennomføre tiltaksplaner, - og at ressursene følger eleven,
- **Ledelse** på alle nivåer, som sørger for at punktene ovenfor implementeres (f.eks. klasseledelse, skoleledelse, forvaltningsledelse).

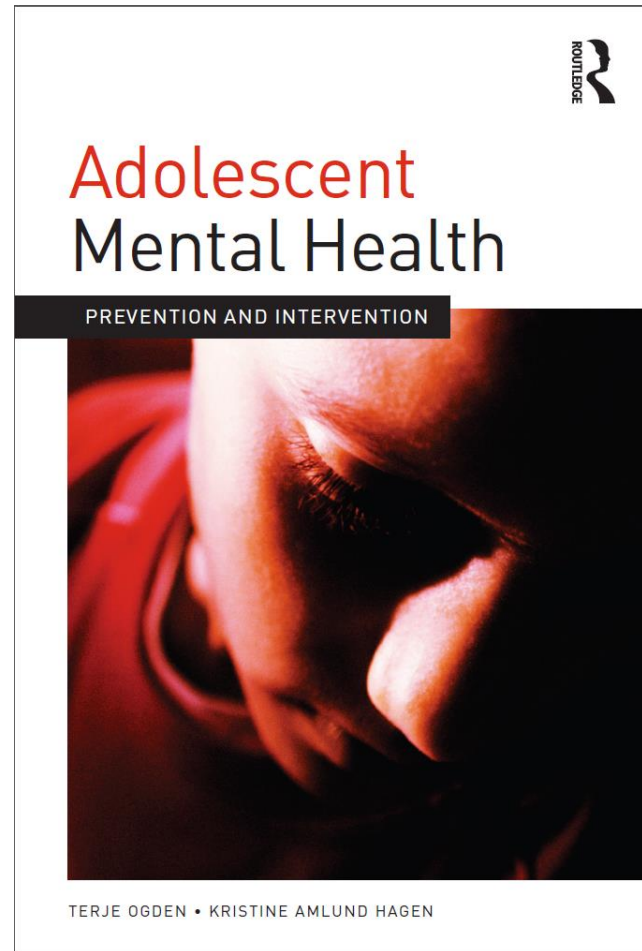


For skolen er mestrings- og kompetanseperspektivet sentralt

- Viktige utviklingsoppgaver for elevene er vennskap, regelstyrt atferd og skolemestring,
- I skolen handler det om å gi alle elever skolefaglige, sosiale og personlige mestringsmuligheter,
- Men mestring handler også om å mobilisere følelser, tenkning og atferd i møtet med viktige utviklingsoppgaver, eller i motgang og livskriser,
- Konstruktiv mestring kan handle om problemløsning, fleksibilitet, positiv reformulering, optimisme, opplevd personlig kontroll, sosial støtte og positive familieforhold (samhold, felles verdier og foreldreomsorg).

Psykisk helsefremmende arbeid i skolen

- Noen elever sliter mer med å lære seg å kontrollere følelser enn med å lære seg å lese, skrive og regne,
- Bekymrede, ensomme, og redde eller frustrerte, sinte og oppgitte elever lærer dårlig – selv om det finnes unntak,
- Et viktig aspekt ved psykisk helsearbeid i skolen er å bidra til sosial inkludering, vennskap og mestring,
- Men også forebygge avvisning, stigmatisering og marginalisering.





Hva sier forskningen?

Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?

KATHERINE WEARE* and MELANIE NIND

Education, University of Southampton, Southampton, Hampshire SO17 1BJ, UK

**Corresponding author. Email: skw@soton.ac.uk*

CHILD DEVELOPMENT

Child Development, January/February 2011, Volume 82, Number 1, Pages 405-432

The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions

Joseph A. Durlak
Loyola University Chicago

Roger P. Weissberg
*Collaborative for Academic, Social, and
Emotional Learning (CASEL),
University of Illinois at Chicago*

**Allison B. Dymnicki and
Rebecca D. Taylor**
University of Illinois at Chicago

Kriston B. Schellinger
Loyola University Chicago

Psykiske helseproblemer blant barn & ungdom

- Angst og depresjon (4-8%),
- ADHD (3-5%),
- Atferdsproblemer (3,5-10%),
- Rusmisbruk – alkohol, narkotika, legemidler og andre rusmidler,
- Selvskading (6-10%)
- Spiseforstyrrelser
- Psykoser (0,6%) – bl.a. schizofreni, bipolar lidelse.



rapport 2013:4

Atferdsforstyrrelser blant barn og unge i Norge:
Beregnet forekomst og bruk av hjelpetiltak

Atferdsforstyrrelse (3,5%):
ODD (1,8%) og CD (1,7%),

Atferdshelseinstituttet



Skoleprestasjoner

Psykisk helse

Skole- og lærings-
miljø

School, Learning and Mental Health

A systematic review

Gustafsson, J.-E., Allodi M. Westling, Alin Åkerman, B.,
Eriksson, C., Eriksson, L. Fischbein, S., Granlund, M.,
Gustafsson, P. Ljungdahl, S., Ogden, T., Persson, R.S.

School, learning and mental health (Gustafsson et al. 2010)

- Både skolevansker og psykiske problemer kan være stabile over tid, og psykiske problemer kan ha negative effekter på skoleprestasjoner,
- Psykiske problemer forekommer ofte samtidig med somatiske og psykosomatiske symptomer,
- Tidlige vansker i skolen, særlig lese- og skrivevansker, kan føre til internaliserende og eksternaliserende psykiske helseproblemer,
- Elever som ikke lykkes, selv om de anstrenger seg, kan utvikle depresjon,
- Problemer med skolerresultater og prestasjoner fører til internaliserte symptomer for jenter i tenårene.
- Skolerelaterte helseproblemer har en tendens til å avta når elevene begynner i videregående skole med nye aktivitetsområder, roller og valgmuligheter.

Evaluering av programmer for sosial og emosjonell læring (Durlak et al., 2011)

- Evaluering av 213 skolebaserte, forebyggende programmer for alle elever viste positive resultater for elevenes sosiale og emosjonelle fungering, men også for skolefaglige prestasjoner,
- De mest vellykkede programmene var både godt utformet og godt gjennomført med vekt på ferdigheter, interaktiv læring og høy implementeringskvalitet,
- Lærere som lyktes med å innarbeide programmene i egen praksis kunne vise til bedre elevresultater enn lærere som behandlet programmene som tilleggsoppgaver.



The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students

John Payton
Roger P. Weissberg
Joseph A. Durlak
Allison B. Dymnicki
Rebecca D. Taylor
Kriston B. Schellinger
Molly Pachan

We recommend that well-designed programs that simultaneously foster students' social, emotional, and academic growth be widely implemented in schools.

Findings from Three Scientific Reviews

Main Findings

Overall, the results indicated strong and consistent support for the value of SEL programs. There were six major sets of findings:

1. Students in SEL programs demonstrated improvement in multiple areas of their personal, social, and academic lives. SEL programs fostered positive effects on: students' social-emotional skills; attitudes towards self, school, and others; social behaviors; conduct problems; emotional distress; and academic performance. Notably, SEL programming yielded an average gain on achievement test scores of 11 to 17 percentile points.
2. SEL interventions were effective in both the school and after-school setting and for students with and without presenting problems. They were also successful across the K-8 grade range, for schools in urban, suburban, and rural areas, and for racially and ethnically diverse student bodies.
3. Studies that collected data at follow-up indicated these effects remained over time — although they were not as strong as the results at post (i.e., immediately after the intervention).
4. Data from the Universal and Indicated Reviews also indicated that SEL programs were effective when conducted by school staff, suggesting that these interventions can be incorporated into routine educational practice.

Forskning om tiltak som fremmer psykisk helse og positiv atferd i skolen (Weare & Nind, 2011)

- **Forskning:** Resultater av en oppsummering av 52 systematiske forskningsoversikter og meta-analyser av tiltak for å fremme psykisk helse og forebygge problematferd i skolen.
- **Noe til alle og mer til de som trenger det:** De mest vellykkede intervensjonene var universelle dvs rettet mot alle elever, mens de mest risikoutsatte elevene hadde størst utbytte av tiltak som kombinerte universelle med individuelle tiltak.

Hvordan fremme læring, psykisk helse og positiv atferd i skolen?

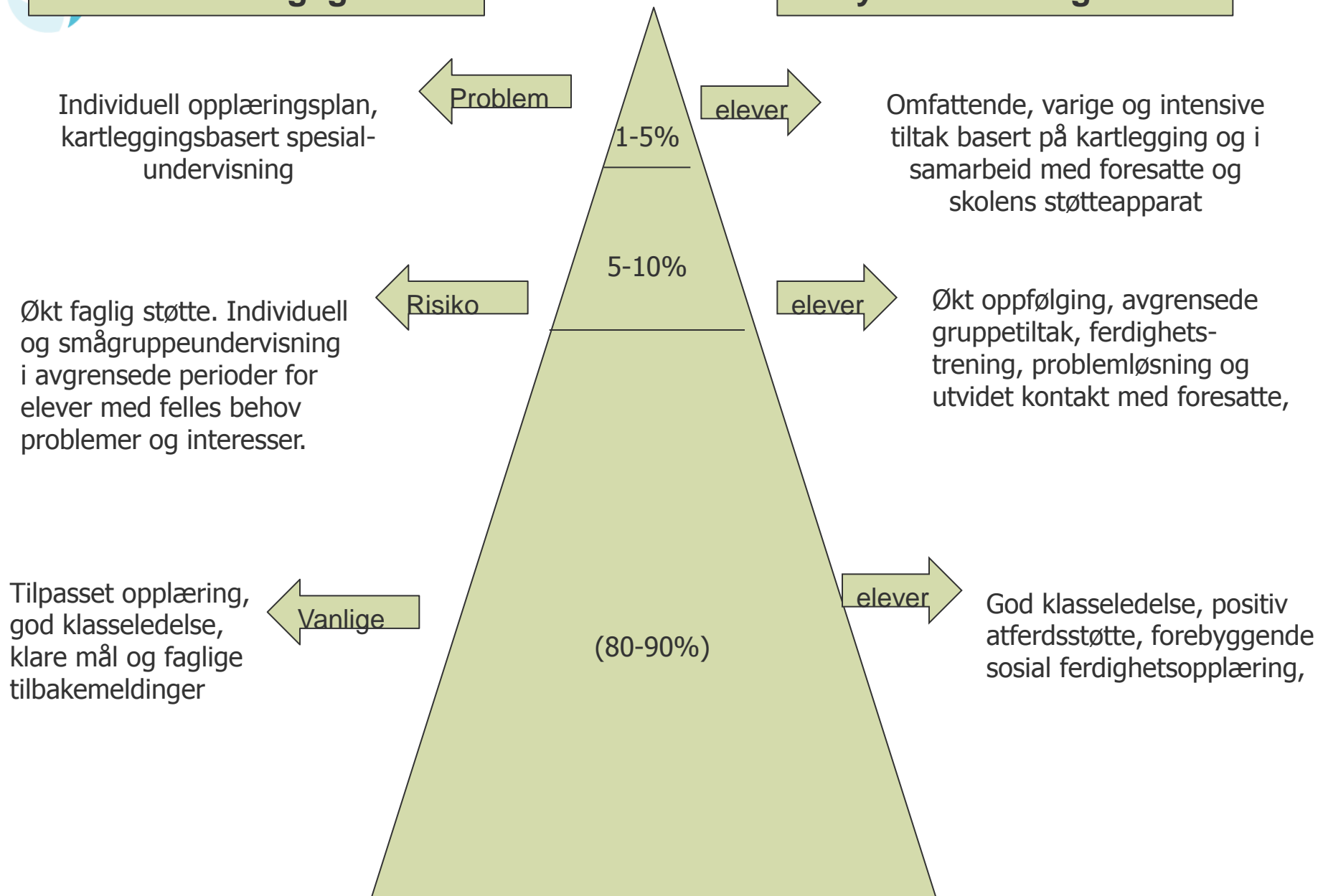
- **Skoleomfattende tiltak** som omfatter alle elever og alle ansatte, - og som bygger på et bredt læringsbegrep,
- **Positiv atferdsstøtte:** vekt på positive virkemidler som ros, oppmuntring, undervisning, veiledning og problemløsning,
- **Ferdighetslæring i fokus** – å undervise i læringsferdigheter, praktiske ferdigheter og sosiale ferdigheter,
- **Differensiert tilnærming:** bygger på kunnskapsbaserte komponenter som gradvis øker i intensitet, noe som kan illustreres som en tiltakspyramide med tre nivåer,
- **Implementeringskvalitet:** Sikre at tiltak gjennomføres etter sine forutsetninger (praktisk gjennomføringskraft),
- **Integrert;** problemforebyggende tiltak bør integreres i undervisningen heller enn behandles som et eget tema.

Differensierte tiltak tilpasset elevenes behov

- En differensiert tilnærming bør bygge på kunnskapsbaserte komponenter som gradvis øker i intensitet, noe som kan illustreres som en tiltakspyramide med tre nivåer,
- De som ikke får hjelp på det universelle nivået får en ny sjanse på det selektive nivået og enda én på det indikerte nivået, hvis de ikke gjør framgang, faglig, sosialt eller atferdsmessig,
- Noen elever trenger tiltak som går over lengre tid, gis oftere og har høyere intensitet eller kvalitet.

Skolefaglig

Psykisk helse og atferd



Positiv atferdsstøtte - innsatspyramide

Eksempler – differensierte evidensbaserte tiltak

Indikert nivå

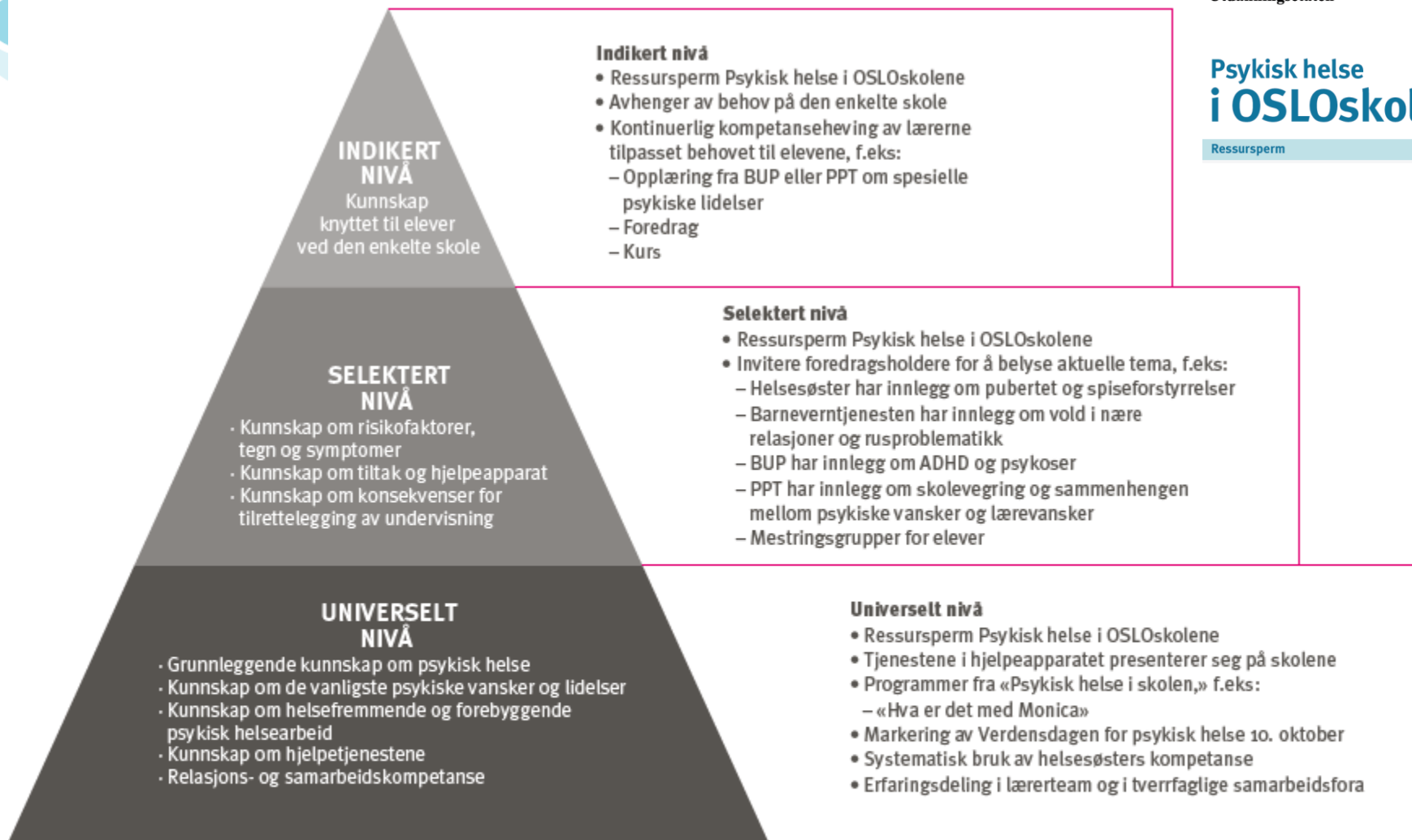
- Individuell atferds- og læringsstøtteplan
- Individuell & intensiv sosial ferdighetstrening med coach (eks. Sjekk-inn-sjekk-ut)
- Veiledning & opplæring i atferdsmestring for lærere for høy-risikoelever
- Foreldreprogrammer (TIBIR, PMTO eller DUÅ ved behov).

Selektert nivå (organisert som kortvarige smågruppe/individuelle tiltak)

- Tilpasset sosial ferdighetstrening
- Selvregulering og problemløsningsferdigheter (eks. SNAP)
- Hyppig og målrettet skole-hjem samarbeid

Universelt nivå

- Skoleomfattende positivt formulerte regler (3-5 regler, regelmatrise).
- Kartlegging av elevenes atferd og prestasjoner.
- Skoleomfattende bruk av positiv atferdsstøtte/moderate forutsigbare konsekvenser ved regelbrudd.
- Opplæring i klasseledelse, virksom elevstøtte, gode beskjeder etc.
- Undervisning i forventet atferd og sosial ferdighetstrening (eks. Steg-for-Steg).

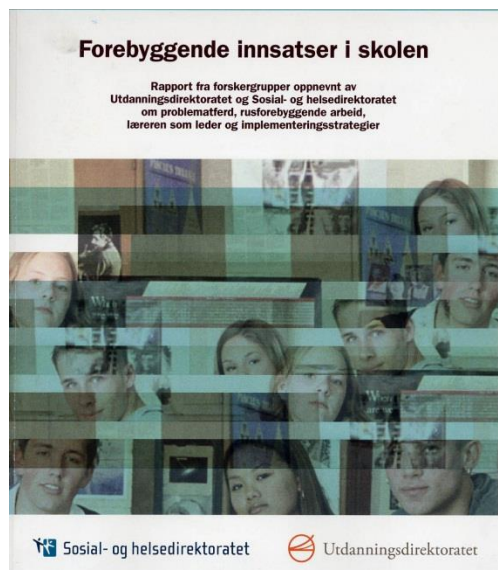


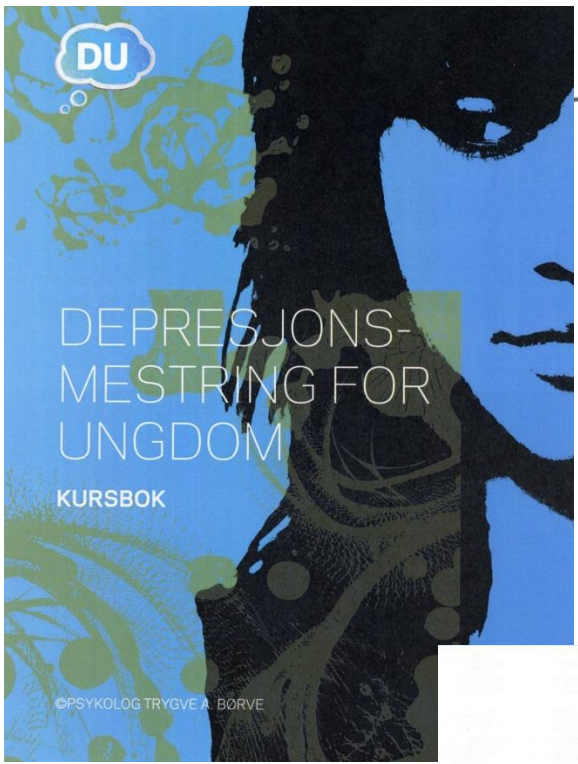
FIGUR 3:
KOMPETANSEBEHOV OG KOMPETANSE-HEVENDE TILTAK I SKOLEN

Verdien av programvirksomhet i skolen

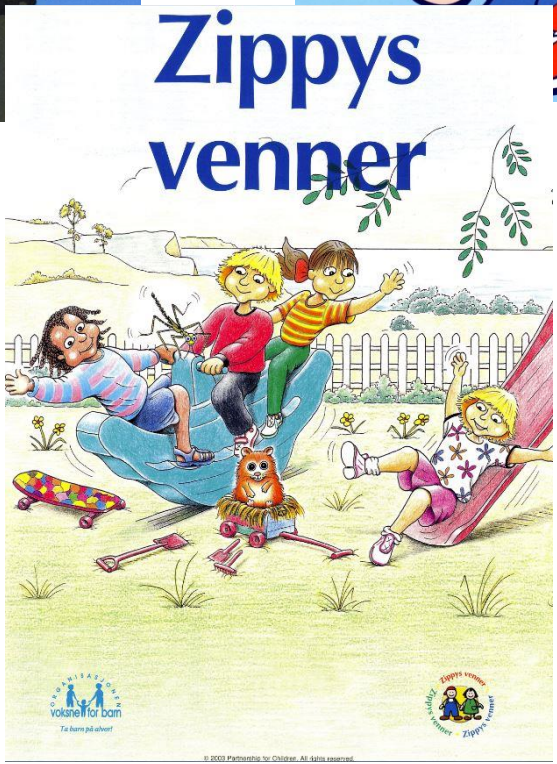
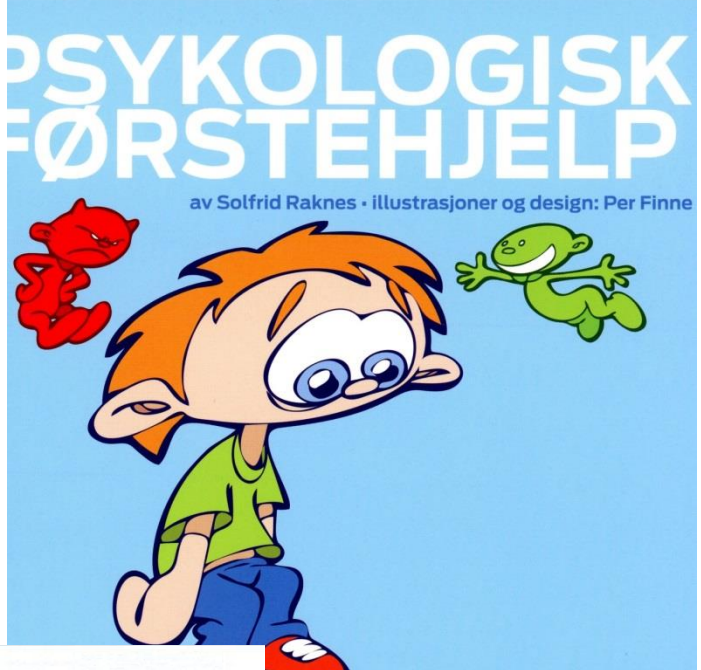
- En "spydspiss" i skolens utviklingsarbeid, særlig på områder hvor praksis svikter, for eksempel i forhold til sosial læring og forebygging av mobbing og annen problematferd
- Programmer er ikke et mål i seg selv, men et virkemiddel for å utvikle praksis gjennom kompetansestyrking og miljøutvikling,

Navn på program	Innsatsområde	Målgruppe
Aggression Replacement Training (ART)	Sinnekontroll og sosiale ferdigheter	Elever som viser/står i fare for å vise atferdsproblem
Connect (Respekt)	Atferdsproblemer	Alle elever i grunnskolen
De utrolige årene (Webster-Stratton)	Atferdsproblemer	Elever som viser/står i fare for å vise atferdsproblem i barnehagen og på småskoletrinnet.
Du og jeg og vi to	Sosial kompetanse	Alle barn i barnehage og elever på småskoletrinnet
LP-modellen (Læringsmiljø og Pedagogisk analyse)	Atferdsproblemer og læringsmiljøet i skolen	Alle elever i grunnskolen
Olweus-programmet	Mobbing	Alle elever i grunnskolen
PALS (Positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling i skolen)	Atferdsproblemer	Alle elever/elever som viser/står i fare for å vise atferdsproblem
Unge & Rus	Rusforebygging med vekt på alkohol	Alle elever på ungdomstrinnet samt foreldre
VÆRrøykfRI	Holde unge røykfrie	Alle elever på ungdomstrinnet
ZERO	Mobbing	Alle elever i grunnskolen/elever som er involvert i mobbing
Zippys venner	Sosial kompetanse og emosjonelle vansker	Alle elever på 1. trinn i grunnskolen





et



Forebyggende innsatser i skolen

Rapport fra forskergrupper oppnevnt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid, læreren som leder og implementeringsstrategier

Sosial- og helsedirektoratet Utdanningsdirektoratet



Hvilke programmer bør en velge?

- **Empiri:** De er dokumenter virksomme,
- **Teori:** De bygger på en teori som begrunner og forklarer hvorfor de virker,
- **Inklusjonskriterier:** Det bør framgå hvem de egner seg for og hvem de ikke egner seg for,
- **Håndbok:** En skriftlig beskrivelse av innhold, som retningslinjer, prinsipper eller i form av en håndbok,
- **Opplæring:** En opplæring som gir nødvendig forståelse og tilstrekkelig kompetanse for praktisering,

- **Implementering:** Kontroll med at innholdet implementeres som forutsatt i beskrivelsen (mengde og kvalitet), - observasjon og rapportering,
- **Evaluering:** Det foreligger evalueringer som underbygger at programmet er virksomt – og helst med en uavhengig evaluering foretatt av andre enn programutvikleren.



Det rekkes ikke med strukturerte program

- For å virke optimalt, bør forebyggende programmer integreres i arbeidet for å utvikle barns oppvekstmiljø i hjem, barnehage og skole,
- Det handler ikke nødvendigvis om å gjøre så mye mer, men om å gjøre ting på en annen måte (kvalitet av kontakt og samhandling),
- Programvirksomheten må støttes av miljøtiltak på tvers av barns oppvekst- og læringsarenaer, og slik at nye ferdigheter og kompetanse integreres i daglig virksomhet,
- Miljøtiltak: foreldreferdigheter, lærernes kompetanse i elevbehandling, om samarbeidstiltak mellom hjem og skole, og samarbeid med skolehelsetjenesten, pp-tjenesten, barnevernstjenesten og psykisk helsevern.



***Miljøutvikling som
supplement til
programvirksomhet***

PEDIATRICS[®]

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

**The Effect of the School Environment on the Emotional Health of Adolescents: A
Systematic Review**

Judi Kidger, Ricardo Araya, Jenny Donovan and David Gunnell
Pediatrics 2012;129:925; originally published online April 2, 2012;
DOI: 10.1542/peds.2011-2248

Har satsningen Bedre læringsmiljø hatt betydning for elevenes
oppfatning av læringsmiljøet?

Evaluerings av den nasjonale satsningen Bedre læringsmiljø

Dag Arne Christensen • Tor Midtbø • Ingrid Helgøy • Anne Homme

The Effect of the School Environment on the Emotional Health of Adolescents: A Systematic Review

Judi Kidger, Ricardo Araya, Jenny Donovan and David Gunnell
Pediatrics 2012;129;925; originally published online April 2, 2012;

- Det er begrenset evidens for at skolemiljøtiltak alene er viktige for ungdoms psykiske helse.
- 4-5 intervensjonsstudier om skoleomfattende tilnærminger i arbeidet for å bedre psykisk helse, ga ikke overbevisende resultater som viste at disse var virksomme,
- Men det var også indikasjoner på at elevenes oppfatning av lærernes støtte og deres skoletilknytning var forbundet med god psykisk helse,
- Forhold som hadde betydning for elevenes psykisk helse:
 - Lærerstøtte; skoletilknytning; trivsel, trygghet og fravær av stress,
 - oppmuntring av selvstendighet,
 - positive relasjoner til medelever.

Har satsningen Bedre læringsmiljø hatt betydning for elevenes oppfatning av læringsmiljøet?

Evaluering av den nasjonale satsningen Bedre læringsmiljø

Dag Arne Christensen • Tor Midtbø • Ingrid Helgøy • Anne Homme

Stein Rokkan senter for flerfaglige samfunnsstudier Notat 5-2013

Fem sentrale faktorer skal i henhold til Utdanningsdirektoratet ligge til grunn for skolenes arbeid med læringsmiljøet:

- Lærerens evne til å lede klasser og undervisningsforløp
- Lærerens evne til å utvikle positive relasjoner med hver enkelt elev
- Positive relasjoner og kultur for læring blant elevene
- Godt samarbeid mellom skole og hjem
- God ledelse, organisasjon og kultur for læring på skolen

I alt 40 skoleeiere fikk prosjektstøtte i satsningen. 30 av de 38 prosjektene inkluderer klasseledelse i sin målsetting, 28 inkluderer lærer-elevrelasjonen og 26 har med målsettingen om bedre elevrelasjoner og kultur for læring.

Evalueringen av «Bedre læringsmiljø»

- Hovedinntrykket var at elevene var fornøyde med læringsmiljøet – og at denne oppfatningen var relativt konstant for alle skolene uavhengig av prosjektbetingelsene.
- Til tross for positive enkeltresultater, så hadde intervensjonskolene ikke hatt noen merkbar forbedring i forhold til andre skoler.
- Samlet så det ikke ut til at læringsmiljøsatsingen ga spesielle utslag i forhold til læringsmiljøet,
- Det hadde vært en viss framgang for samtlige skoler, noe som kan tyde på at arbeidet med å styrke læringsmiljøet er satt på dagsorden i Skole-Norge og at det er denne effekten en her ser konturene av.

Barriéerer for psykisk helsearbeid i skolen

- Kryssende forventninger og prioriteringskonflikter, der økt faglig læringstrykk stilles opp mot inkludering, sosial og personlig læring,
- Ikke alle skoler og lærere støtter psykisk helsearbeid i skolen og hevder det tar oppmerksomhet og ressurser bort fra kjerneoppgavene undervisning og læring,
- Lærere kan mene at de forebyggende oppgavene ikke er en del av deres utdanning, og derfor fjernt fra deres pedagogiske kompetanse,
- Faglige og skolerelevante resultater av psykisk helsearbeid har vært lite i fokus,
- Utilstrekkelig opplæring av lærere som formidlerer og manglende innpassing i forhold til skolens time- og romplaner.

Virksom implementering

- Implementering handler om å få tiltak til å virke, i tråd med sine teoretiske og empiriske forutsetninger

Manglende resultater kan skyldes at tiltaket ikke var virksomt eller at implementeringen var mislykket eller utilstrekkelig,

- God implementering avhenger av personlig formidling, lav turnover, god praktisk støtte, og av lærernes kollektive og individuelle engasjement og entusiasme.



Implementering i skolen

- **Problembekvissthet:** Når et flertall i personalet ønsker å prioritere et problem og sette det på dagsordenen,
- **Readiness:** I hvilken grad personalet er motiverte og bestemmer seg for å starte utviklingsarbeid/ta i bruk tiltak eller programmer,
- **Forståelse:** Tiltaket eller programmet oppfattes som relevant i forhold til skolens utfordringer og at det antas å være mer virksomt enn gjeldende praksis,
- **Ressurser:** Det settes av tilstrekkelige med ressurser i form av tid, penger og personale,
- **Ildsjeler:** At det finnes personer med kompetanse og vilje til å iverksette endring av praksis,
- **Opplæring og evaluering:** Tilstrekkelig opplæring og veiledning av personalet og rutiner for å registrere implementeringsgrad og –kalitet.