



Fordypningsoppgave

VBU723 Psykososialt arbeid med barn og unge

Tittel: Psykisk helse på videregående skole

Forfatter: Merete Stokkeland Risan

Totalt antall sider inkludert forsiden: 33

Molde, 23.05.2018



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Helene Hoemsnes

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 23.05.2018

Antall ord: 7636

Forord

Psykisk helse er tema som ofte er på framsiden i avisene i Norge. Den svenske musikeren Avicii ble nettopp funnet død og foreldrene skriver at han ikke orket mer (Dagbladet 22.05.2018).

Folkehelseinstituttet viser til at 15- 20 % av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsatt funksjon med angst, depresjon eller atferdsvansker. 8 % kommer inn under psykiske lidelser (Grøholt, Garlov, Weidle og Sommerschild 2015, 371). Psykisk helse har kommet inn i skolen og læreplanen viser at dette er viktig arbeid i skolehverdagen:

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Barna våre er mange timer på skolen i løpet av oppveksten og både faginnholdet og hvilke mennesker som skolen inneholder, er viktig. Stortingsmelding 16. 2001-2002 viser hvor viktig lærerne er for skolen: «Ingen enkeltfaktor alene er mer avgjørende for kvaliteten i skolen.» (Kunnskapsdepartementet 2001-2002). For elever med psykososiale utfordringer har lærerne en ekstra høy verdi skriver Drugli (2012, 5): «... og aller størst betydning har læreren for elever som har vansker på skolen eller ellers i livet.»

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven har vært å se på hvordan lærere i videregående skole kan møte elever med psykososiale utfordringer. Mange elever har det vanskelig og Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser at psykiske helseplager øker på landsbasis.

Jeg har sett på hvordan kunnskap om relasjoner og kommunikasjon kan hjelpe lærere til å være gode lærere for elever med psykososiale utfordringer. Det som kan være bra for dem kan også være bra for de andre elevene.

Jeg har brukt teori, for det meste Scibbye (2002 og 2017), som viser at alle mennesker trenger og vil være i relasjoner. Vi er i relasjoner fra vi blir født. Vi påvirker hverandre og kan ikke forstås uavhengig av de relasjonene vi er i. Å møte andre med en subjekt-subjekt- holdning er anerkjennende. Det er viktig for å forstå hverandre.

Eleven og miljøet rundt er i kontinuerlig utvikling gjennom gjensidig samspill. Jeg bruker Sameroff og Chandlers transaksjonsmodell fra 1975, beskrevet av Drugli (2012) for å vise dette. Denne modellen viser hvordan forskjellige systemer virker inn på elevens utviklingsprosess. Klassen som system har mest å si for elevens erfaringer fra skolen. Det er viktig at læreren vil skape en god relasjon til eleven. Jeg viser hvordan teorien belyser dette. Lærer- elev- relasjonen er asymmetrisk og er derfor lærerens ansvar. Om denne relasjonen er god vil den kunne være en beskyttelsesfaktor for eleven og det kan bidra til en positiv utvikling.

Jeg bruker Røkenes og Hansens fire- perspektivmodell for kommunikasjon og viser til Bateson ideer om kommunikasjon (Røkenes og Hansen 2012). Det handler blant annet om at vi kommuniserer fra vi blir født til vi dør og i alt vi gjør, om vi vil eller ikke.

Mange av lærerne i spørreundersøkelsen «Psykiske helse i videregående skole» (Holen og Waagene 2014) synes ikke at de har nok kompetanse, ressurser og tid til å håndtere elever med psykososiale vansker. Dermed kan det tenkes at elevene vil få det bedre på skolen om lærerne får mer kunnskap, om det blir færre elever per lærer og dermed flere lærere inn i skolen?

Innhold

1.0	Innledning	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema	1
1.2	Problemstilling	1
1.3	Avgrensninger og definisjoner av sentrale begreper	2
2.0	Teoretisk referanseramme	4
2.1	Relasjoner	4
2.2	Lærer- elev relasjonen- transaksjonsmodellen	5
2.3	Kommunikasjon	7
2.3.1	Fire- perspektivmodellen for kommunikasjon	7
2.3.2	Batesons ideer om kommunikasjon	9
2.4	Forskning.....	11
3.0	Metode.....	12
4.0	Presentasjon av funn.....	13
4.1	Artikkel 1.....	13
4.2	Artikkel 2.....	13
5.0	Diskusjon og drøfting.....	15
5.1	Å etablere en god relasjon	15
5.2	Når det er vanskelig å skape en god relasjon	17
5.3	Å etablere god kommunikasjon.....	18
5.4	Å være en god lærer	21
6.0	Avslutning	23

1.0 Innledning

Helt siden jeg som ung sykepleierstudent var i en praksis som gjorde at jeg nesten sluttet på studiet, har jeg vært interessert i hvordan man kan skape gode læringsmiljø. Jeg kom meg igjennom og ble sykepleier, men denne praksisperioden gjorde noe med meg. Som sykepleier ble jeg det viktig for meg å møte sykepleierstudenter på en annen måte enn jeg selv ble møtt. Jeg skjønnte at trygghet og interesse for å forstå den andre er grunnleggende når man skal lære noe. Jeg har arbeidet som sykepleier i 17 år og jobber nå som lærer på videregående. Temaet engasjerer meg fortsatt.

I ungdataundersøkelsen i 2015 sier 15% av elevene i 9. klasse og i 1. klasse på videregående skole i Molde at de er ganske mye plaget av: å føle at alt er et slit, søvnproblemer, følelse av håpløshet med tanke på framtida, å være stiv eller anspent og å bekymre seg for mye om ting. Svarprosenten er 88% for ungdomsskolene og 76 % for 1. klasse på videregående. Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser at psykiske helseplager øker på landsbasis, både hos jenter og gutter.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Denne oppgaven handler om noe som har imponert og inspirert meg: en kontaktlærer i en klasse der noen av elevene har psykososiale utfordringer. Som tidligere elev, student og mor til skolebarn vet jeg at relasjonen mellom lærer og elev er grunnleggende viktig. I løpet av min lærergjerning har jeg skjønnt at å undervise elever på videregående også handler om mye mer enn å bare undervise. For elevene som sliter med psykososiale utfordringer har jeg opplevd at kontaktlærer især, men alle lærerne er viktige for at elevene opplever nok trygghet til at de kommer på skolen og kanskje etter hvert opplever at skolesituasjonen fungerer.

1.2 Problemstilling

Hvordan kan lærere i videregående skole møte elever med psykososiale utfordringer?

1.3 Avgrensninger og definisjoner av sentrale begreper

Jeg vil her gå nærmere inn på sentrale begreper jeg bruker i oppgaven. Det første ordet er **lærer på videregående**. Med det mener jeg de som underviser elevene, uavhengig av bakgrunn. Jeg har valgt å bruke ordet **psykososiale utfordringer** i problemstillingen og skriver oppgaven i lys av Per Nygren (1996, 85) sin forståelse av dette i boka «Utvikling og kvalitet i psykososialt arbeid»:

Vi snakker her om mer alvorlige problemer, såkalt psykososiale forstyrrelser. I slike tilfeller har en person, som følge av sitt sosiale samspill med omverdenen, etablert et vedvarende dysfunksjonelt mønster i realiseringen av relasjonene sine til denne omverdenen. (Nygren 1996, 85).

Nygren bruker ordet psykososiale forstyrrelser. Jeg vil bruke psykososiale utfordringer fordi det er slik jeg opplever det i klasserommet, som utfordringer elevene kjemper mot. Nygren skriver også om den psykososiale dimensjonen og det viser kompleksiteten til det psykososiale begrepet:

Det psykiske (bevissthet, kunnskap, kompetanse, følelser, innsikter, ferdigheter osv.) og det sosiale (ytre sosio- materielle forhold og sosiale relasjoner mellom mennesker) sees i det psykososiale perspektivet som faktorer som har en gjensidig innvirkning på hverandre. I denne sammenhengen blir også kommunikasjon og sosialt samspill mellom mennesker viktige begreper. (Nygren 1996, 16).

Ifølge Øyvind Kvello i boka «Barn i risiko» handler god psykisk helse om positive emosjoner, positiv tenkning, tilfredshet, sosial tilhørighet, kompetanse og autonomi. (Kvello 2015, 160).

Relasjon er et viktig begrep i oppgaven og jeg vil bruke Gulbrandsens (2006) definisjon fra boka «Oppvekst og psykologisk utvikling»: «En relasjon oppnås når en person i et miljø retter oppmerksomhet mot eller deltar i en annens aktiviteter.» (Gulbrandsen 2006, 54). Thomas Nordli i forordet i May Britt Drugli (2012) sin bok «Relasjonen lærer og elev» forklarer også relasjoner godt:

Med relasjoner mener vi hva slags innstilling til eller oppfatning du har av andre mennesker. Sagt på en annen måte handler relasjoner om hva andre mennesker betyr for deg. Relasjonene vil være påvirket av hvilke oppfatninger andre har av deg, og hvordan de forholder seg til deg. Disse relasjonene er et grunnlag for og

inngår i kommunikasjonen eller den sosiale samhandlingen vi har med andre.
(Drugli 2012, 7)

Jeg avgrensner oppgaven til å gjelde elever som i klasserommet har vansker med å snakke og samhandle med lærer og elever. De kan grue seg for å komme på skolen og kan ha behov for å trekke seg ut av klassen om det blir for mye for dem.

2.0 Teoretisk referanseramme

Jeg vil her greie ut om teori som jeg synes er viktig å belyse for å drøfte problemstillinga: Hvordan kan lærere i videregående skole møte elever med psykososiale utfordringer? Jeg vil se på relasjoner, lærer- elev relasjonen, kommunikasjon og noe forskning på temaet.

2.1 Relasjoner

Mennesker har behov for å være sammen med andre mennesker og å oppleve nærhet og tilknytning gjennom relasjoner (Drugli 2012, 17). Samhandling med mennesker handler om relasjon og kommunikasjon, uansett hva som er målet for samhandlingen skriver Røkenes og Hansen i boka «Mellom ordene» (2012, 263).

Relasjoner er altså viktig for utviklingen vår: «Vi blir oss selv i relasjon til andre og vi lever våre liv i relasjoner.» (Schibbye og Løvlie 2017, 19). Dette sitatet sier noe om Anne-Lise Løvlie Schibbyes tanker om dialektisk relasjonsforståelse. Dialektikk handler om at relasjoner har mange sider. Det handler blant annet om at individet har dialoger med seg selv og dialoger med andre. Hun skriver at de står i et dialektisk forhold til hverandre. Det betyr, skriver hun, at de henger sammen med hverandre og sier noe om hverandre. Hun gir et eksempel på dette: Jeg snakker med en person som jeg sier til meg selv at jeg ikke liker. Denne indre dialogen vil påvirke hvordan jeg oppfører meg overfor den andre. Det vil si at den andre kan føle eller oppleve at jeg ikke liker han.

I boka «Relasjoner» (2002, 36) skriver Schibbye om subjekt- subjekt- holdning og subjekt-objekt- holdning. Hun skriver i boka «Du og barnet» at dette er menneskesyn som omhandler væremåter i relasjoner. En subjekt- subjekt- holdning handler om å møte den andre som subjekt med meninger og egne følelser og ikke et objekt (Schibbye og Løvlie 2017, 51). Jeg vil her beskrive hvordan Schibbye skriver det er å møte andre som subjekt:

- Hver enkelt person har sin egen indre opplevelsesverden av følelser, tanker og meninger. Om mennesker vi møter overser det, er det krenkende. Schibbye skriver i boka «Relasjoner» (2002, 36) om at det blir en feil i vår oppfatning av den andre om vi ikke tar med deres egen forståelse. Schibbye skriver at intersubjektivitet står

sentralt i dialektisk relasjonsforståelse. Det handler om anerkjennelse. Når en person er anerkjennende i møte med en annen person er han villig til å se den andres synspunkter, se den andre som subjekt og forstå den andre. (Schibbye 2002, 53).

- Fra mennesket blir født til vi dør er vi i relasjoner til andre mennesker. Derfor sier Schibbye, at vi ikke kan forstås uavhengig av de relasjoner vi står i til andre. Hun skriver også om det dialektiske prinsipp: «at delene vi skaper, varierer sammen, forutsetter hverandre, viser til hverandre og må forstås i forhold til hverandre» (Schibbye 2002, 38). Den enes atferd sier noe om den andres atferd (Schibbye 2002, 52) og det den ene sier og gjør sier noe om den andres bidrag i samspillet (Schibbye 2002, 42). Derfor, for å forstå en person, må man se på de som er involvert i samspillet.

2.2 Lærer- elev relasjonen- transaksjonsmodellen

Jeg vil bruke transaksjonsmodellen utviklet av Sameroff og Chandler i 1975 som May Britt Drugli beskriver i boka «Relasjonen lærer og elev» (2012, 17-19) til å forstå lærer-elev- relasjonen.

Denne modellen viser hvordan eleven og miljøet rundt er i kontinuerlig utvikling gjennom gjensidig samspill, transaksjoner. Drugli (2012, 17) skriver videre at eleven både påvirker og blir påvirket av sine omgivelser. Utviklingen kan være positiv og negativ og den er i endring på grunn av at elevene og omgivelsene også er i endring. Modellen viser hvordan ulike systemer virker inn på elevens utviklingsprosess (Drugli 2012, 18). Barnet i seg selv er et system. Hvordan eleven har det hjemme med sine nære omsorgspersoner og hvordan eleven har det på fritida er andre system. Det er flere system som påvirker hverandre og som spiller inn på samspillet mellom eleven og læreren. Derfor, skriver Drugli, kan det være viktig å innhente mer informasjon om elevens liv for å bedre forstå hvordan relasjonen mellom lærer og elev fungerer (Drugli 2012, 18).

«Interpersonlige relasjoner er dyadiske systemer der to parter inngår og som i stor grad påvirker partenes fungering.» (Drugli 2012, 19). Relasjonen mellom foreldre og barn og mellom lærere og elever er to viktige dyader. Disse partene er mye sammen over tid og i mange forskjellige situasjoner og utvikler derfor et mønster for kommunikasjon og

samspill. De blir kjent med hvordan de reagerer og lærer hva de kan forvente av hverandre, hva ulike signaler og atferd betyr og hvilke grenser som gjelder. Relasjonen mellom lærer og elev utvikles over tid og påvirkes gjensidig av holdninger, forventninger, verdier, ferdigheter hos begge (Drugli 2012, 19). Relasjonen er asymmetrisk fordi det er en relasjon mellom en voksen og et barn. Derfor er det den voksne, læreren, som har ansvar for kvaliteten på relasjonen (Drugli 2012, 19). I boka «Atferdsproblemer blant barn og unge» (Nordahl, Sørli, Manger og Tveit 2005, 210) vises det til at «kvaliteten på relasjonen mellom voksne og barn og unge ser ut til å være avgjørende i all samhandling og oppdragelse». Forfatterne begrunner det med at relasjoner til nære andre er et grunnleggende behov. De skriver også at elevene blir motiverte av lærere som respekterer elevene og som vil ha en god relasjon (Nordahl, Sørli, Manger og Tveit 2005, 210).

Ifølge transaksjonsmodellen er det flere faktorer som vil virke inn på lærer- elev- relasjonen (Drugli 2012, 31- 35): Skolekultur, klassen og klasseledelse, læreren, elevens familieforhold og eleven selv. Jeg vil gå nærmere inn på klasse og klasseledelse og læreren fordi oppgaven ikke har plass til mer.

Eleven oppholder seg mye av sin tid i klassen, og det er klassen som system som betyr mest for elevens daglige erfaringer fra skolen skriver Drugli. Det er tre områder læreren må være bevisst og arbeide med sier Pianta og Hamre (2009) i Drugli (2012, 34). Læreren må vise *emosjonell støtte*. Det handler om viktigheten av å ha et godt klima og å vise hensyn og forståelse for elevens perspektiv. Det andre er *organisering* og det handler om aktiviteter i klasserommet som regulering av atferd, produktivitet og læringsstrategier. Det tredje er *støttende instruksjon* som handler om prosedyrer og ferdigheter, forståelse, analyse og problemløsning og kvalitet på feedback. Disse tre faktorer vil fremme engasjement og læring i klassen (Drugli 2012, 34). Hun skriver videre at relasjonen mellom lærer og elev ikke er noe som kommer i tillegg, men det er flettet inn i alt som foregår mellom lærer og elever.

I følge Donohue, Perry og Weinstein (2003) i Drugli (2012) vil følgende læreraktiviteter virke positivt på lærer- elev- relasjonen:

- gode rutiner og strukturer i klassen
- tydelige og uttalt positive forventninger til elevene
- klasseaktiviteter tilpasset elevene.

La Paro, Pianta og Stuhlman (2004) i Drugli (2012, 35) sier at det er viktig for lærer-elev- relasjonen at:

- læreren kommuniserer godt slik at beskjeder og instruksjoner skjer i dialog med elevgruppen.
- læreren bør gi evaluerende feedback og veksle mellom instruksjoner i store og små grupper.

Lærere som gjør dette har bedre relasjoner til elevene sine enn andre lærere. Det er viktig at elevene samarbeider med læreren og dette kan fremmes ved at læreren er respektfull i samspillet. Det må legges til rette for et læringsmiljø som fremmer positiv utvikling. Det er viktig å gjøre seg kjent med hver enkelt elev samt å gjøre undervisningen interessant. Læreren må følge med på samspillet mellom elevene og gi raskt hjelp. Drugli skriver at i en klasse der klasseledelse fungerer, vil positive relasjoner utvikle seg og opprettholdes.

Forståelsen av risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer hører med til transaksjonsmodellen. Risikofaktorer er faktorer i eller rundt eleven som kan bidra til negativ utvikling. Flere risikofaktorer utgjør en større fare. Beskyttelsesfaktorer er faktorer rundt en person som kan bidra til en positiv utvikling og som kan veie opp for risikofaktorer. For elever som har utfordringer på skolen er dette ekstra viktig. Om en elevs utvikling blir positiv eller negativ avhenger av balansen mellom disse to faktorene. Når relasjonen mellom lærer og elev er god, kan det være en beskyttelsesfaktor for eleven og motsatt kan en negativ relasjon mellom lærer og elev være en risikofaktor. (Drugli 2012, 18)

2.3 Kommunikasjon

Jeg vil her gjøre rede for Røkenes og Hansen sin modell for kommunikasjon og for Batesons ideer om kommunikasjon.

2.3.1 Fire- perspektivmodellen for kommunikasjon

Røkenes og Hansen (2012, 39-43) beskriver 4 perspektiver som de mener er grunnleggende i kommunikasjon og samhandling:

1. Egenperspektivet

Egenperspektivet handler om at alle mennesker ser verden gjennom sine egne briller. Brillene er et bilde på at vi er påvirket av alt vi har opplevd i livet og at dette preger vår

personlighet, våre holdninger og kunnskaper. Vi har med oss en for- forståelse som er med på å farge og tolke hvordan vi opplever og forholder oss til andre mennesker. For mennesker som arbeider med andre mennesker er dette viktig å være klar over skriver Røkenes og Hansen. Når man kjenner seg selv vil man bedre kunne ta vare på både fagpersonen og brukeren.

2. Andreperspektivet

Når vi samhandler med andre mennesker må vi forholde oss til hvordan de opplever verden. Vi møter mange forskjellige mennesker som er forskjellige fra hverandre og som er forskjellige fra oss og som er i andre livssituasjoner. Det er viktig å kunne se og forstå hvordan andre mennesker har det.

3. Det intersubjektive opplevelsesfellesskapet

Det intersubjektive opplevelsesfellesskapet handler om å utvikle en felles forståelse for noe og et felles rom for samhandling. Alle mennesker har et grunnleggende behov for å delta i gjensidig kommunikasjon med andre mennesker og vi har en grunnleggende evne til å kommunisere. Kommunikasjon handler altså om å dele noe med hverandre. Spedbarn søker aktivt et opplevelsesfellesskap med mødrene sine viser studier av samspill mellom mødre og spedbarn. Vi ønsker å dele meninger og opplevelser for å gjøre flere sider av egenverdenen felles. Dette er et opplevelsesfellesskap som kan sees på som et indre mentalt samhandlingsrom. Gjennom kommunikasjon med andre tar vi med vår egen opplevelse og meningene og erfaringene våre inn i dette rommet. Vi deler med den vi kommuniserer med slik at opplevelsen blir tilgjengelig for den andre. Når dette skjer, skapes en ramme for kommunikasjonen og det er viktig for å kunne forstå hverandre.

4. Samhandlingsperspektivet

Det fjerde perspektivet handler om hvordan vi forstår samhandlingsprosessen, relasjonen mellom partene og utvikling av samhandlingsferdigheter. Det er viktig med trening i å kommunisere på en måte som passer til den yrkesmessige sammenhengen og relasjonen. Røkenes og Hansen skriver at dette er et metaperspektiv og når vi inntar dette inviterer vi den andre til å metakommunisere. Det vil si å kommunisere om kommunikasjonen.

5. Konteksten

I tillegg er det viktig for kommunikasjonen hvilken sammenheng samhandlingen foregår i. Kommunikasjonsprosessen er et resultat av samspillet mellom person(er) og situasjon(er) skriver Røkenes og Hansen. Det er den ytre rammen rundt kommunikasjonen. Den består av 3 deler: fysiske omgivelser, sosiale omgivelser og ulike meningssammenhenger. Et eksempel på de fysiske omgivelsene kan være hvordan pultene er organisert i

klasserommet. Dette påvirker kommunikasjonen mellom lærer og elev og mellom elevene. Den sosiale konteksten og ulike meningssammenhenger går jeg ikke nærmere inn på. (Røkenes og Hansen 2012, 39- 43).

2.3.2 Batesons ideer om kommunikasjon

Gregory Bateson mente at kommunikasjon mellom mennesker handler om (Jensen og Ulleberg 2011, 21- 26):

- Det er umulig å ikke kommunisere

Mennesket kommuniserer hele tiden. Det er umulig å melde seg av og umulig å oppføre seg på en måte som ikke blir tolket og forstått av andre.

- Vi kommuniserer alltid om både innhold og forhold

Bateson hevdet at mennesker i samtale alltid er mest opptatt av forholdet. Vi undersøker hvilket forhold vi har til hverandre uansett hva vi samtaler om. Ordvalg, kroppsspråk, hvordan vi lytter og hvor ofte vi tar kontakt er eksempler på hvordan vi arbeider. Vi prøver å finne ut hvor vi har hverandre. Er vi venner eller konkurrenter? Hjelper vi hverandre eller utfordrer vi hverandre?

- Vi kommuniserer alltid på flere nivåer samtidig

Ordene kan si en ting samtidig som ansiktet og kroppsholdningen vår kan si noe annet. «Så interessant!» kan vi si med ord i en samtale, men så utstråler resten av kroppen noe helt annet. Vi kommuniserer med kroppsspråk, bevegelser, lyder, stillhet, tempo, trykk og rytme.

- Samspill må forstås sirkulært

Et samspill mellom to mennesker henger sammen og atferden til begge påvirker atferden til begge. Interaksjonen og relasjonen sier noe om hvordan man oppfører seg. Begge parter deltar med bidrag og har ansvar for samspillet. Når man fokuserer på at samspillet er sirkulært, ser man på relasjonen, samspillet og kommunikasjonen og muligheter for løsning av problemer eller endring kommunikasjon.

- Relasjonsperspektivet er grunnleggende

«Vi erfarer hverandre, verden og oss selv i relasjon til andre mennesker, til situasjoner og fenomener» (Jensen og Ulleberg 2011, 27). Derfor må vi forstå hverandre gjennom å se hvilke relasjoner vi har.

Dette er rammene for den relasjonsorienterte kommunikasjonsteorien og det danner et triadisk utgangspunkt for forståelsen. Kommunikasjon handler om de to som snakker sammen, men det handler også om saken, aktiviteten eller at vi alltid holder på med noe. (Jensen og Ulleberg 2011, 21- 26).

2.4 Forskning

«Psykisk helse i skolen» (Holen og Waagene 2014) er en spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere som Utdanningsdirektoratet presenterte i 2014. 16 fylkeskommuner, 90 kommuner, 544 skoleledere og 1989 lærere deltok. Temaet er psykisk helse og deltakerne har blitt spurt om forebyggende arbeid og hvordan de møter elever med psykiske vansker.

Undersøkelsen viser at nesten 80% av lærerne de siste 3 årene har opplevd å ha elever med psykiske vansker som de mente trenger hjelp. Nesten en av to lærere synes de ikke har god nok kompetanse til å håndtere disse elevene og en av tre svarer at de mangler tid og ressurser til det. De ønsker også bedre tilrettelegging fra skoleleder og skoleeier. I tillegg viser rapporten at det er lærernes holdninger, kompetanse og tid som har størst betydning for lærernes tilrettelegging for- og støtte til unge med psykiske vansker. Dette gjaldt både i undervisningen og utenfor klassen.

Lærerne i undersøkelsen svarer at de tilrettelegger for elevene med psykiske vansker og mener at skolen har en viktig rolle for å forebygge psykiske vansker hos barn og unge. Men noen av lærerne var også bekymret for at dette vil kunne ta fokus vekk fra skolefag.

3.0 Metode

I denne fordypningsoppgaven landet jeg på en problemstilling som skulle handle om psykisk helse hos elever på videregående skole. Jeg har lenge vært interessert i læringsmiljø for elevene. På skolen til barna mine og på skolen der jeg jobber er psykisk helse jevnlig oppe som tema på foreldremøter. Jeg hadde lyst til å undersøke mer om dette. Jeg gjorde en litteraturstudie og søkte først på «psykisk helse og lærer» og fikk 7 treff i Oria. Jeg søkte også på «psykisk helsearbeid og videregående» og fikk 9 treff Oria og Idunn.

Jeg leste gjennom sammendragene til artiklene og syntes «Folkehelse og livsmestring i skolen» og «Klassesamtaler som eksistensielt drama- der psykisk helse oppstår mellom oss» var interessante og belyste problemstillingen på en god måte. Jeg undersøkte om veileder godkjente artiklene for å være sikker på at jeg var på rett vei.

Jeg har for det meste brukt nyere litteratur om relasjoner, kommunikasjon og psykososiale utfordringer som er sentrale tema i problemstillingen.

4.0 Presentasjon av funn

4.1 Artikkel 1

Artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» skrevet av Ida Brandtzæg, Stig Torsteinson og Guro Øiestad i 2017 handler blant annet om relasjoner. Forfatterne skriver at det er viktig at lærerne arbeider med det for å bidra til en god psykisk helse hos elevene. De skriver at norsk og internasjonal forskning viser at en god relasjon mellom lærer og elev er viktig. Elever som har utfordringer psykisk har flere negative relasjoner til sine lærere enn andre elever. Artikkelforfatterne viser til at det finnes mye forskning som viser at en god relasjon mellom lærer og elev påvirker hvordan eleven lærer. Når barn og elever er trygge, opplever tillit og føler seg anerkjent av de voksne på skolen, lærer de mer. Det er også viktig at læreren greier å se hva elevene trenger av støtte i de forskjellige situasjonene og greier å gi det som trengs. Artikkelforfatterne kaller slike øyeblikk psykisk helsefremmende øyeblikk.

De skriver også at de voksnes atferd påvirker sterkt hvordan elevenes relasjonene er til hverandre. Måten læreren møter eleven på, påvirker hvordan eleven blir likt av medelevene. Dette har mer å si enn hvordan eleven oppfører seg.

Undervisning om psykisk helse har kommet inn i lærerplanen, men artikkelforfatterne er kritiske til om undervisning om dette alene vil bedre den psykiske helsen til elever på videregående skole. De mener at kunnskap om relasjonens betydning og kunnskap om hvordan lærere kan styrke relasjonen til elevene må inn i lærerutdanningen for å utruste lærerne bedre til den viktige jobben de har.

4.2 Artikkel 2

Den neste artikkelen jeg har valgt heter «Klassesamtaler som eksistensielt drama- der psykisk helse oppstår mellom oss» av Tore Dag Bøe og Dagfinn Ulland (2012). Artikkelen presenterer et prosjekt om psykisk helse på videregående skole i Vest- Agder. Programmet heter «URO-klassesamtaler- et psykisk helsefremmende tiltak i videregående skole». Samtalene med elevene er et av tre elementer. De to andre er et kompetanse- og

veiledningsprogram rettet mot skoleansatte og en årlig nasjonal konferanse om ungdom og psykisk helse.

Samtalene handler om viktige tema i livet som vennskap, tro, drømmer, kjærlighet, seksualitet og identitet. Det er 4 samlinger i året som blir ledet av to fagpersoner, for eksempel lege, sykepleier, sosionom, barnevernspedagog, teolog, religionspsykolog og spesialpedagog. Samtalene gjennomføres i norsktimene og norsklæreren er med.

Artikkelforfatterne ser på 3 forhold som kom fram av elevenes arbeid med URO.

1. «Samtalene skaper åpenhet og samhold» (side 7)

De fleste elevene forteller at dette er positivt fordi det er lettere å si hva man synes og mener, og at det er en større aksept for andres meninger. Samtalene skaper samhold i klassen fordi at de inkluderer hverandre mer og tar bedre vare på hverandre.

2. «Samtalene skaper tanker og mening- det kognitive blir til mellom oss» (side 8)

Elevene sier noe om at de lærer noe av hverandre, at de liker å høre hva andre tenker og at nye tankene settes i gang. Artikkelforfatterne skriver at samtalene setter i gang dialoger som kan gi mening til eget liv og egne erfaringer.

3. «Samtalene skaper følelser- det emosjonelle blir til i mellom oss» (side 10)

Artikkelforfatterne skriver at det virket som om samtalene skapte gode opplevelser og gode følelser og entusiasme og engasjement både i og etter samtalen.

Artikkelforfatterne oppsummerer med at målet med URO var å stimulere til samtale og refleksjon, og at det ser ut som det ble realisert. I tillegg gav elevene uttrykk for at klassen kom nærmere hverandre og at samholdet ble styrket. Derfor mener artikkelforfatterne at «psykisk helse oppstår mellom oss», som de skriver i overskriften på artikkelen, og at det dermed kan ha en helsefremmende virkning.

5.0 Diskusjon og drøfting

Jeg begynte denne oppgaven med at jeg er imponert over hvordan kontaktlæreren møter elevene med psykososiale utfordringer. Jeg skal nå drøfte teorien jeg har lagt fram mot problemstillingen: Hvordan kan lærere i videregående møte elever med psykososiale utfordringer?

5.1 Å etablere en god relasjon

Når de fleste elevene kommer på videregående skole er de 16 år. I løpet av deres tid på jorden og skolen har de hatt mange erfaringer i samspill med andre mennesker som har vært med på å forme dem. Noen har hatt mange gode opplevelser og noen har hatt mange dårlige opplevelser. Ut ifra teorien kan man anta at elevene med psykososiale utfordringer har hatt flere av de negative erfaringene og har ikke fått nok av nærhet og tilknytning (Drugli 2012, 17). Spørreundersøkelsen «Psykisk helse i skolen» viser at lærerne er klar over dette og 80% av dem har de siste 3 årene opplevd å ha elever med psykiske vansker (Holen og Waagene 2014). Ungdata 2017 viser dessverre at psykiske helseplager hos ungdom fra 16 år øker i hele landet.

Jeg avgrenset oppgaven til å gjelde elever som i klasserommet har vansker med å snakke og samhandle med lærer og elever. De kan grue seg for å komme på skolen og kan ha behov for å trekke seg ut av klassen om det blir for mye for dem. En slik atferd kan signalisere at de ikke vil ha kontakt og ikke vil bli sett. Men fordi relasjoner og kommunikasjon med andre er et grunnleggende behov for mennesket (Røkenes og Hansen 2012, 263) vil det være ekstra viktig for disse elevene. Derfor må læreren snakke med, se på og inkludere disse elevene. Og man kan derfor anta at det vil ta tid og ekstra innsats. Den første artikkelen, «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg, Torsteinson, Øiestad 2017) viser at elever som strever psykisk, har flere negative relasjoner til lærerne sine enn andre. Dette understreker også viktigheten av at læreren ikke må gi opp å jobbe med å få gode relasjoner til disse elevene. Spørreundersøkelsen «Psykisk helse i skolen» (Holen og Waagene 2014) støtter også dette da det kom fram at det er lærerens tid,

holdning og kompetanse som er viktigst for støtte og tilrettelegging for elever med psykiske vansker.

Artikkelen «Klassesamtaler som eksistensielt drama- der psykisk helse oppstår mellom oss» (Bøe og Ulland 2012) viser at samtaler om viktige tema i livet er med på å bygge relasjoner. Artikkelen viser at dette kommer av at vi har behov for å dele opplevelser. Dette samsvarer med Røkenes og Hansens (2012, 41) fire- perspektivmodell for kommunikasjon som skriver om det intersubjektive opplevelsesfellesskapet som handler om at vi har et grunnleggende behov for å delta i gjensidig kommunikasjon med andre mennesker. Vi vil dele meninger og opplevelser med hverandre. Elevene som var med på samtalene som artikkelen beskriver, likte å utveksle meninger og samtale sammen. De uttalte at det skapte samhold og de følte at de kom nærmere hverandre. Psykisk helse oppstår mellom oss skriver artikkelforfatterne og det går overens med Schibbyes som sier at vi ikke kan tas ut av relasjonene vi lever i (Scibbye 2002, 53). Det handler om at de som er i relasjoner påvirker hverandre og det den ene gjør påvirker den andre og motsatt.

Når lærere møter elevene sine i august ved skolestart er det viktig at de er klar over sin rolle i relasjonen. Det læreren sier, gjør og formidler er viktige ingredienser i relasjonen. Gode relasjoner mellom lærer og elev er viktig for den psykiske helsen, for læring og for livsmestring står det i den første artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad 2017). Altså er dette viktig uansett hvilken bakgrunn elevene har. Det kan også tenkes at for elevene med psykososiale vansker er dette ekstra viktig.

På yrkesfaglig studieretning er både elever og lærer litt mer heldig enn i andre klasser fordi klassestørrelsen er på 15 elever. Når vi vet hvor viktig relasjoner er, er det lett å forstå at man trenger tid for å bli kjent med elevene Det kan være enklere å få til når det er færre elever i klassen, fordi at læreren har mer tid til hver elev. For å bli kjent må man gjøre noe sammen over tid. Som lærer for elever er man mye sammen gjennom et skoleår. Hvordan kan læreren bygge gode relasjoner med elevene sine? Transaksjonsmodellen viser at eleven og miljøet rundt er i kontinuerlig utvikling gjennom et gjensidig samspill. Det er forskjellige system som virker inn på elevenes utvikling. Drugli (2012, 34) viser til Pianta og Hamre (2009) som skriver om at det er klassen som system som bestyr mest for elevens daglige erfaringer i skolen. Artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg,

Torsteinson og Øiestad 2017) peker på at lærerens atferd i klasserommet påvirker sterkt hvordan elevenes relasjoner til hverandre er. Måten læreren møter elevene på har mer å si enn hvordan elevene oppfører seg i klasserommet skriver artikkelforfatterne.

Scibbye (2002, 36) skriver om subjekt- subjekt- holdning som er et menneskesyn der man møter den andre i relasjonen som subjekt med egne meninger og følelser. Det handler om å være anerkjennende. Om læreren er det, vil han være interessert i å se elevens synspunkter og i å forstå eleven. Jeg tenker at dette er en smart og god måte å møte elevene sine på som kan være positiv for elevenes relasjoner til hverandre.

Lærerens klasseledelse er en annen faktor som påvirker lærer- elev relasjonen. Læreren må vise emosjonell støtte, gi støttende instruksjon til elevene sine og ha god organisering av klasseromsaktiviteter (Pianta og Hamre 2009 i Drugli 2012, 34). Dette tror jeg handler om trygghet og forutsigbarhet. Elevene vet hva de skal gjøre og hvilke rammer de har.

Transaksjonsmodellen viser at det er flere system som påvirker hverandre og samspillet mellom lærer og elev. Når lærere møter elever med psykososiale utfordringer kan det vært lurt av læreren å bli kjent med elevene og få en oversikt over livet deres. Hvordan eleven har det hjemme, med venner og ellers i livet er faktorer som påvirker samspillet med læreren. Dette kan kanskje høres enkelt ut når man leser teorien bak dette. Men å sette dette ut i livet kan være mer utfordrende siden læreren samtidig skal undervise og ta hensyn til hele klassen.

En god relasjon mellom lærer og elev kan være en beskyttelsesfaktor for eleven (Drugli 2012, 18). For elever med psykososiale utfordringer kan man anta at de har flere risikofaktorer enn beskyttelsesfaktorer, derfor er det ekstra viktig at relasjonen til læreren er god. Om elevens utvikling blir positiv eller negativ er avhengig av balansen mellom risiko- og beskyttelsesfaktorer. Om det er overvekt av risiko vil det være en fare for en negativ utvikling. (Drugli 2012, 18).

5.2 Når det er vanskelig å skape en god relasjon

Elever og andre vi samhandler med kan altså merke det om vi ikke liker dem, jamfør indre og ytre dialoger vi har med oss selv som jeg skrev om i kapittel 2.1. Mine indre dialoger

om at jeg ikke liker en person vil komme til uttrykk i ytre dialoger (Schibbye og Løvlie 2017, 19). Ord, handling og atferd bør altså samsvare om den vi snakker med skal oppleve det som sant det vi sier. Når vi tar dette sammen med at det er den voksne som er ansvarlig for relasjonen fordi det er en asymmetrisk relasjon, (Drugli 2012, 19) så må læreren jobbe aktivt for å like elevene sine fordi det er en del av jobben som lærer. Det er ikke bestandig lett å skape gode relasjoner, hverken med elever eller andre mennesker man møter på sin vei. Men relasjoner er i utvikling.

En kollega gav meg et godt råd en gang jeg fortalte om en elev som gjorde meg usikker i klasserommet fordi det virket som om han ikke likte meg. Hun sa at de elevene som er vanskelig å like skal du trykke nærmest ditt bryst. Jeg reflekterte over atferden min og så at jeg prøvde å unngå denne eleven. Jeg forstod at kollegaen min hadde et godt poeng og var bevisst på å komme nærmere. Jeg søkte aktivt mot eleven, gav positive tilbakemeldinger, snakket mer med eleven og prøvde å bli bedre kjent. Kort oppsummert så hadde jeg fått et godt råd. Jeg hadde holdt meg unna eleven som jeg opplevde som vanskelig. Dette er interessant med tanke på elever med psykososiale vansker. Kanskje holder de seg unna lærere de synes er vanskelige? Den første artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad 2017) tar opp at elever som strever psykisk har mer negative relasjoner til lærerne sine enn andre. Det kan bety at lærere må være ekstra varsom og kanskje legge vekt på å bevise for disse elevene at de liker dem. Selv om læreren opplever at de liker eleven og mener at de er anerkjennende og vennlige i sin atferd, er det ikke sikkert at eleven oppfatter det slik. Kanskje har noen av disse elevene vært i mange negative relasjoner og har opplevd flere ganger å ikke bli likt. Det kan hende at det er en av årsakene til at elever som strever psykisk har mer negative relasjoner til lærerne sine enn andre.

5.3 Å etablere god kommunikasjon

Schibbye (2012, 42) skriver at det den ene sier og gjør i en relasjon sier noe om den andres bidrag i samspillet. Bateson sier også noe om det når han sier at samspillet er sirkulært. Han sier også at relasjoner er grunnleggende og at vi må forstås ut i fra dem. Lærere bør ha kunnskap om dette. Da kan han få et større bilde av eleven og hvordan elevens verden er. Det vil gjøre lærer- elev-relasjonen bedre skriver Drugli når hun skriver om

relasjonsmodellen (2012, 18). Relasjonsmodellen viser at relasjonen er levende og i forandring. Det kan bety at kvaliteten på relasjonen og kommunikasjonen er mulig å påvirke. Det er bra og det betyr at en svak og dårlig relasjon kan bli bedre. Røkenes og Hansen skriver at det er viktig å se på hvordan samhandlingen fungerer i samhandlingsperspektivet. Da inviterer man den andre til å kommunisere om kommunikasjonen. Det kalles for metakommunikasjon (Røkenes og Hansen 2002, 42). Da må læreren snakke med eleven og spørre om hvordan kommunikasjonen fungerer. Da viser læreren interesse for at kommunikasjonen skal være god og det er positivt for relasjonen.

Jeg har avgrenset oppgaven til å gjelde elever med psykososiale utfordringer som i klasserommet har vansker med å snakke og samhandle med lærer og elever. Det er kanskje lurt at læreren er bevisst på dette slik at han ikke overtolker sin egen atferd. Når noen ikke responderer eller responderer lite på det vi sier er det lett å tenke at det vi sier ikke er interessant eller ikke passer. Egenperspektivet fra fire- perspektivmodell for kommunikasjon (Røkenes og Hansens 2012, 39) viser at opplevelser tidligere i livet preger oss. Dermed er det ikke sikkert at en elevs stille og lite interesserte holdning betyr at det læreren sier ikke blir mottatt og forstått.

Andreperspektivet i modellen sier noe om at det er viktig å ta hensyn til hvordan den andre opplever verden. Det kan ikke læreren bare tolke ut fra elevens atferd. Det sier Scibbye også noe om i beskrivelsen av subjekt- subjekt- holdning. En slik holdning viser et man møter den andre som et subjekt med meninger og egne følelser. Om læreren gjør det, vil han kunne få et mer nyansert bilde av eleven. Dette handler også om å være anerkjennende som Schibbye skriver om. Læreren bør være villig til å se den andres synspunkter og være interessert i å forstå den andre. Om eleven har psykososiale vansker så kan man anta at det kreves en ekstra innsats fra læreren på dette området. Læreren må snakke med eleven og arbeide for å få en forståelse for elevens verden.

Ifølge Røkenes og Hansen har altså alle mennesker et behov for å delta i gjensidig kommunikasjon med andre mennesker og kaller det for det intersubjektive opplevelsesfelleskapet. Vi utveksler meninger og opplevelser og ønsker å ha en felles opplevelse. Det betyr at selv om eleven både viser og sier at han ikke er interessert i kontakt og kommunikasjon så vil og trenger han det likevel.

Artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad 2017) skriver om at det er viktig at læreren greier å se hva eleven trenger av støtte i de forskjellige situasjonene og å gi det som trengs. Artikkelforfatterne kaller dette for psykisk helsefremmende øyeblikk. Drugli (2012, 31) skriver også om dette i beskrivelsen av transaksjonsmodellen. Emosjonell støtte er en av faktorene som er viktige for lærer- elev- relasjonen. For å få til dette, må læreren være anerkjennende, ha en subjekt- subjekt- holdning og være interessert i å forstå den andre skriver Schibbye (2002, 36). Læreren må bli kjent med eleven og ikke bry seg om at det ser ut som om eleven helst vil være alene.

Konteksten samhandlingen foregår i er viktig skriver Røkenes og Hansen. Det samme gjaldt for Bateson som mente at ord og handlinger ikke har noen mening uten kontekst. Læreren må tenke over konteksten som samhandling og kommunikasjon foregår i. Er konteksten klasserommet med alle til stede, på gangen eller i enerom med en elev? Drugli viser til at det er positivt for lærer- elev- relasjonen å variere mellom instruksjoner i store og små grupper. Kanskje kan man anta at konteksten for samhandlingen har stor betydning? Når læreren har anledning til å dele opp klassen i mindre grupper kan det tenkes at det er lettere å komme nærmere elevene fordi det kan være mindre skummelt å snakke og å si meningen sin der. Kontaktlæreren jeg har skrevet om tidligere brukte dette bevisst for å øke tryggheten til elevene. Det kan tenkes at elever med psykososiale utfordringer kan ha behov for å være i mindre grupper. De kan også trenge å sitte nærme læreren, gå ut av klasserommet, arbeide alene i stedet for i gruppe, være forberedt på hvem de skal samarbeide med og være forberedt på hvordan undervisningen er og så videre. Behovene vil antageligvis variere siden vi alle er forskjellige. Men det er nok viktig at læreren er klar over konteksten som samhandlingen foregår i.

Bateson sier at vi alltid kommuniserer. Da kan det tenkes at helt fra eleven får skoleplass ved skolen er kommunikasjonen mellom skole og elev i gang. Bateson sier også at vi hele tiden kommuniserer om innhold og forhold. Dette gir mening når jeg tenker på eleven som gjorde meg usikker i klasserommet. Jeg tenkte og fokuserte på at han ikke likte meg. Ifølge Bateson er det altså naturlig for oss å finne ut om den vi kommuniserer med er på lag med oss eller ikke. Det er god kunnskap å kjenne til, for da vet læreren at han må forsikre elevene om at han liker dem og vil dem vel.

5.4 Å være en god lærer

Kvaliteten på lærer- elev- relasjonen er viktig for elevenes psykiske helse (Drugli 2012, 79). Dette viser hvor viktig læreren er. En lærer underviser i fagene sine. Det er selvsagt at læreren bør være flink i det han skal undervise i. Men det som kommer utenom faget har også stor verdi. Eller kanskje man kan si at det er inni faget og at det ikke kan dras ut? På samme måte skriver Drugli (2012, 34) at relasjonen mellom lærer og elev ikke er noe som kommer i tillegg. Det sammenfaller med Schibbye (2002, 38) også som sier at vi ikke kan forstå noen isolert for seg selv uten å se hvilke relasjoner som finnes. Læreren bør altså også være god til å være sammen med elevene sine i tillegg til faget sitt.

Transaksjonsmodellen viser at eleven og miljøet rundt er i kontinuerlig utvikling gjennom samspill (Drugli 2012, 17). Det betyr at samspill og dermed relasjoner som fungerer mindre godt har potensiale i seg til å bli bedre. Det er nyttig å være klar over for lærere, slik at man holder fast i håpet om man er i en lærer- elev relasjon som er krevende.

Spørreundersøkelsen «Psykisk helse i skolen» (Holen og Waagene 2014) som jeg la fram i kapittel 2.4 viser at nesten 1 av 2 lærere ønsker mer kompetanse om psykiske vansker, flere ressurser og bedre tilrettelegging fra skoleleder og skoleeier. I tillegg viste det seg at det er lærerens holdninger, tid og kompetanse som er viktigst for tilrettelegging og støtte til elevene med psykiske vansker (Holen og Waagene 2014). Dette viser at lærerens atferd i klasserommet er viktig og støtter det som Drugli sier at lærer- elev- relasjonen er viktig for den psykiske helsen til elevene. Stortingsmelding 16 2001-2002 viser også hvor viktig læreren er: «Ingen enkeltfaktor alene er mer avgjørende for kvaliteten i skolen enn lærerne.» Drugli sier også at læreren er ekstra betydningsfull for de elevene som har det tøft: «..., og aller størst betydning har læreren for elever som har vansker på skolen eller ellers i livet sitt.» (Drugli 2012, 5). Dette viser at skolene og lærerutdanningen må satse mer på læreren.

«Psykisk helse i skolen» viser at de fleste lærerne er positive til at skolen bør arbeide for å fremme god psykisk helse og hjelpe de som har utfordringer. Men mange av lærerne er også skeptiske til å håndtere psykososiale utfordringer i klasserommet fordi det tar tid fra faget og undervisningen. Det er forståelig at lærerne er bekymret for dette nettopp fordi at det tar tid å skape gode relasjoner og elever med psykososiale utfordringer trenger mer tid,

kompetanse og ressurser som lærerne svarer i spørreundersøkelsen «Psykisk helse i skolen».

Det er noen læreraktiviteter som vil virke positivt på lærer- elev- relasjonen viser teorien jeg har beskrevet (Donohue, Perry og Weinstein 2003 i Drugli 2012)(La Paro, Pianta og Stuhlman 2004 i Drugli 2012). Når jeg tenker over det er dette råd som også kan fungere i barneoppdragelse og som strategi for godt arbeidsmiljø på arbeidsplasser.

Læreraktivitetene handler om å ha gode rutiner i klassen, tydelige og positive forventninger, aktiviteter tilpasset elevene, god kommunikasjon i dialog med klassen, evaluering og tilbakemelding og å veksle mellom instruksjon i store og små grupper. Dette tror jeg mange umiddelbart kan være enig i. Jeg tenker at på en slik arbeidsplass er det gode sjanser for å trives. Skolen er nettopp elevenes arbeidsplass. Disse aktivitetene tror jeg handler om å skape trygghet i form av at elevene vet hva de skal gjøre og hvilke rammer de har å forholde seg til. Pianta og Hamre (2009) i (Drugli 2012, 34) sier også noe om dette. Læreren bør vise emosjonell støtte, god organisering og støttende instruksjon fordi det er positivt for det som skjer i klasserommet. Når han gjør dette, ser han elevene og det de trenger. Dette er en anerkjennende holdning som Drugli skriver (2002, 36) som er viktig for en god relasjon. Eleven kan bli mer engasjert og lære mer (Pianta og Hamre (2009) i (Drugli 2012, 34) og det tror jeg er noe alle lærere ønsker.

6.0 Avslutning

Grunnen til at jeg skrev akkurat denne oppgaven var at jeg ble inspirert og imponert over måten en kontaktlærer møtte elever med psykososiale utfordringer. Jeg har fått sett på nært hold hvordan stille og angstfulle elever har blitt trygge i klasseromssituasjonen. Ved å skrive denne oppgaven har jeg sett at mye av det kontaktlæreren har gjort, har vært godt forankret i teori. Jeg har lært mye om hvordan jeg skal møte og ta vare på elevene. Jeg har sett at kontaktlæreren var opptatt av å skape gode og trygge relasjoner, hun hadde god klasseledelse, hun var anerkjennende og brukte kommunikasjonen til å vise at hun var interessert i elevene og ville dem vel. Hun ønsket at de skulle trives, brukte tid med dem på tomannshånd, gav evaluerende tilbakemeldinger både på prøver, oppførsel og innsats og hun varierte mellom undervisning i store og små grupper. I tillegg stilte hun krav og positive forventninger og det var god rutine og struktur i klassen. Om lærere ikke er klar over disse gode rådene som er godt forankret i teori om relasjoner og kommunikasjon, tror jeg at det til tider kan være utrygt både for lærer og elever i klassen, og særlig for elever med psykososiale utfordringer.

Da skoleåret skulle planlegges argumenterte kontaktlæreren for at vi skulle være 2 lærere i klassen i en del av timene. Flere ganger delte vi klassen i to mindre grupper for å øke tryggheten. Jeg tror det var en av årsakene til at elevene svarte at de trivdes og var trygg i klassen på den årlige elevundersøkelsen. Jeg har lært mye av kontaktlæreren fordi vi har samarbeidet tett både i klasserommet og på lærerrommet. I tillegg har jeg hatt mulighet til å diskutere, samtale og ha rådslagning når behovet har vært der. Dette har vært nyttig.

Ungdata fra 2017 viser at psykiske plager blant ungdom er økende i Norge. Med erfaringene fra denne oppgaven, fra kontaktlæreren og klassen tenker jeg på om flere elever kan få det bedre ved at det kommer flere lærere inn i skolen. For å få en god relasjon og kommunikasjon så må man ha tid til å være sammen. Da tror jeg det er nødvendig med flere lærere inn i skolen helt fra første klasse på barneskolen og gjennom hele videregående skole. Å oppleve nærhet og tilknytning gjennom relasjoner er et behov som alle mennesker har (Drugli 2012, 17). Derfor bør lærerspirer på lærerutdanningen og lærerne som er i skolen allerede lære mer om dette. De må lære hvordan de skaper gode relasjoner og god kommunikasjon. Om lærer- elev- relasjonen er god, kan den være en

beskyttelsesfaktor i elevenes liv. Og det er en faktor som er viktig for om utviklingen til elevene blir positiv eller negativ. Jeg er enig med forfatterne av artikkelen «Folkehelse og livsmestring i skolen» (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad 2017) som sier at undervisning om psykisk helse i skolen ikke er nok for å bedre elevenes psykiske helse.

Å være lærer kan være ensomt. Det kan være tungt å dra lasset som klasseleder når klassen er for stille, lager for mye lyd eller når du kan kjenne at det er mye utrygghet blant elevene. Jeg har opplevd at noe av dette trykket har lettet ved at vi har vært to lærere som har delt på ansvaret i noen av timene. Jeg tror at noe av årsaken til det er at vi har bedre tid til hver enkelt.

Det er interessant å tenke på om det er et behov for andre yrkesgrupper enn lærere i skolen. Kanskje hadde det vært fornuftig med yrkesgrupper med utdanning innen psykisk helse i tillegg til læreren i klasserommet?

Det er ingen tvil om at elever med psykososiale utfordringer finnes i mange klasserom i Norge. Utfordringen er hvordan skolen og lærerne skal møte dem i årene framover.

REFERANSELISTE

Bøker

- Drugli, May Britt. 2012. *Relasjonen lærer og elev- avgjørende for elevenes læring og trivsel*. Oslo. Cappelen Damm AS.
- Grøholt, Berit, Ida Garlov, Bernhard Weidle og Hilchen Sommerschild. 2015. *Lærebok i barnepsykiatri*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Jensen, Per og Inger Ulleberg. 2011. *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kvello, Øyvind. 2015. *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo, Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Nordahl, Thomas, Mari- Anne Sørli, Terje Manger og Arne Tveit. 2005. *Atferdsproblemer blant barn og unge*. Bergen. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Nygren, Per. 1996. *Utvikling og kvalitet i psykososialt arbeid*. Oslo, Ad Notam Gyldendal.
- Røkenes, Odd Harald og Per- Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller breste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen, Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.
- Schibbye, Anne- Lise Løvlie. 2002. *Relasjoner*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Schibbye, Anne- Lise Løvlie og Elisabeth Løvlie. 2017. *Du og barnet. Om å skape gode relasjoner med barn*. Oslo. Universitetsforlaget.

Artikler, rapporter, nettlenger

- Brandtzæg, Ida, Stig Torsteinson og Guro Øiestad. 2017. *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Psykologtidsskriftet. Utgave 8- 2017.
- Bøe, Tore Dag og Dagfinn Ulland. 2012. *Klassesamtaler som eksistensielt drama- Der psykisk helse oppstår mellom oss*.
https://www.idunn.no/np/2012/02/klassesamtaler_som_eksistensielt_drama_-_der_psykisk_helse_
- Holen, Solveig og Erica Waagene. 2014. *Psykisk helse i skolen. Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere*. Oslo: NIFU Rapport 9/2014. <https://www.udir.no/globalassets/upload/forskning/2014/psykisk-helse.pdf>
- Dagbladet: <https://www.dagbladet.no/kjendis/familien-om-aviciis-bortgang---han-orket-ikke-mer/69749062>. 22.05.2018
- Kunnskapsdepartementet 2001-2002. Kvalitetsreformen om ny lærerutdanning.
Mld. St. 16: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2001-2002-/id195517/>
- Læreplanens overordnede del:
<https://www.regjeringen.no/contentassets/37f2f7e1850046a0a3f676fd45851384/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnopplaringen.pdf>. 16.05.2018

Ungdata 2015:

[file:///C:/Users/merisa/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Molde%202015%20-%20Nøkkeltall%20\(videregående\).pdf](file:///C:/Users/merisa/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/Molde%202015%20-%20Nøkkeltall%20(videregående).pdf)

Ungdata 2017:

<http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Ungdata-2017>