

Populær vitenskapleg rapport, Forprosjekt Psykologisk førstehjelp i skulen

a. Kort innleiande samandrag

Psykiske vanskar er ei av dei store helse- og samfunnsutfordringane i Noreg i dag, og det er mange barn- og unge som vert ramma. Opplæringslova pålegg skulane å sikra alle elevane eit godt psykososialt miljø, og lærarar sin kompetanse på kva som styrkjer psykisk helse er difor avgjerande. Psykologisk Førstehjelp (PF) er eit praktisk og enkelt sjølvhjelpsverktøy for barn og ungdom, utvikla av psykologspesialist Solfrid Raknes. Forprosjektet *Psykologisk førstehjelp i skulen* har systematisk prøvd ut PF som eit helsefremjande materiell, der alle lærarar og elevar har fått opplæring i å bruka det i skulekvardagen.

b. Hovudproblemstillingar

Hovudmålet med dette forprosjektet var å prøva ut ein modell for opplæring av lærarar i bruk av PF i skulen, og samtidig prøva ut ein modell for å måla effekten av denne opplæringa. Prosjektet tok for seg fylgjande problemstillingar: Fungerer kursopplegget for lærarane? Opplever lærarane innhaldet relevant for deira arbeid i skulen? Bruker dei undervisningsopplegget i arbeidet med elevane sine? Synest elevane at undervisninga var nyttig? Hugsar dei innhaldet etter ei tid? Fungerte spørjeskjema slik som tenkt? Var responsprosenten tilfredsstillande? Korleis fungerte den organisatoriske modellen, der Sogn regionråd var bindeledd mellom forskingsinstitusjonane og skulane? Kan funna i dette forprosjektet nyttast i planlegging av eit større forskingsprosjekt?

c. Dei viktigaste funna/resultata

60 lærarar og 210 ungdomsskoleelevar har svara på spørjeskjema, før og etter opplæringa. I etterkant av opplæringa vart det gjennomført 12 fokusgruppeintervju, med 47 elevar, 24 lærarar og 7 skuleleiarar. Ei tydeleg erfaring frå forprosjektet er at lærarane uttrykkjer at lærarkurset var svært relevant for dei, og at dei har bruk for å få opplæring om korleis dei kan styrkja elevane si psykiske helse. Både elevar og lærar opplever det nyttig å få opplæring om kjenslemedvit og om handtering av utfordrande situasjonar der kjensler er sterke, og at opplæringa har ført til at dei vert betre kjend med seg sjølv og med andre. Responsen på verktøyet PF er blanda frå elevane. Lærarane er gjennomgåande positive til verktøyet, men gjev likevel tilbakemelding om at PF ikkje passar optimalt til klasseromsundervisning, fordi det er eit individuelt samtaleverktøy som er bygd opp rundt ein situasjon når eit barn eller ein ungdom opplever vanskar. Lærarane kommenterer at dei treng fleire døme på situasjonar som mange kan kjenna seg att i, og som eignar seg å snakka generelt om i klassen, og som også er relevant for elevar som ikkje opplever kvardagen som vanskeleg. Dei ynskjer også at sosiale aspekt av kjenslemedvit og kjenslehandtering får plass i undervisningsopplegget. Vidare ynskjer både lærarar og elevar at undervisning om dette tema ikkje vert avgrensa til ein kort tidsperiode, men at ein stadig kjem innom det, slik at tankegangen frå PF vert nytta i skulekvardagen over tid.

På eit så tydeleg stadium av utprøving av eit verktøy og ein opplæringsmodell, syner det seg at gruppeintervju av elevar, lærarar og skuleleiarar var meir nyttige enn tilbakemelding gjennom spørjeskjema. Intervjua gav innsikt i brukarane si oppleving av temaet, av opplæringa og av verktøyet som ikkje var råd å henta ut frå tilbakemeldingane i spørjeskjema.

d. Evaluer prosjektet

Arbeidet i forprosjektet er gjennomført i tråd med intensjonane, og har gitt mykje relevant informasjon til vidare arbeid med psykisk helse i skulen. Alle involverte har synt stor interesse og engasjement. Tilbakemeldingar på opplæringa frå både lærarar og elevar er meir positive enn forventa, både når det gjeld emnet generelt, og når det gjeld verktøyet PF spesielt. Erfaringane frå forprosjektet syner også at det er viktig kva språk som vert brukt. Omgrepet psykisk helse vert for svært mange assosiert med sjukdom og vanskar. Det kom tydeleg fram at det er behov for å utvikla ein litt annan type materiell når ein skal snakke til heile klassar om psykisk helsefremming.

e. Vegen vidare

Det er søkt støtte frå RFF om vidareføring av prosjektet, til eit hovudprosjekt som vert kalla *Psykisk helsefremming i skulen*, og vil i ha fokus på lærarane sin kompetanse. Prosjektet går ut på å utvikla, gjennomføra og evaluera eit tiltak for korleis skular og kommunar kan arbeida systematisk for å styrkja alle elevane si psykiske helse, og gjennom forskning sei noko om kvaliteten av dette tiltaket. Dette prosjektet inkluderer eit doktorgradsarbeid, der fylgjande problemstillingar vil stå sentralt:

- Kva erfaringar er henta frå systematisk arbeid med å styrkja elevane si psykiske helse?
- Kva rolle har lærarane og rektorane i å påverke elevane si psykiske helse?
- Kva faktorar styrkjer og hemmar lærarane og rektorane sitt arbeid med å fremja elevane si psykiske helse?

I tillegg til å utvikla materiell for lærarkurs og elevundervisning, vil det bli skriva forskingsartiklar for publisering i fagtidsskrifter, samt populærvitenskaplege artiklar.