

Synnøve Dyrhaug

Arbeid med elevenes psykiske helse i barneskolen

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 1-7

Veileder: Gunilla Eide Isaksen

Mai 2019

Synnøve Dyrhaug

Arbeid med elevenes psykiske helse i barneskolen

Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 1-7
Veileder: Gunilla Eide Isaksen
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for lærerutdanning



Sammendrag

Forskning viser at 15-20 % av barn og unge har nedsatt funksjon på bakgrunn av psykiske plager. Barn som har en god psykisk helse har bedre forutsetning for å lære og utvikle seg. Alle barn og unge har rett på et skolemiljø som er trygt og som legger til rette for god helse, trivsel og læring. Utgangspunktet for denne bacheloroppgaven var å undersøke hvordan lærere arbeidet med psykisk helse. Problemstillingen for oppgaven er: «Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?»

For å kunne besvare denne problemstillingen ble det brukt en kvalitativ forskningsmetode, i form av skriftlig intervju som tre lærere i barneskolen har svart på. På bakgrunn av data som ble samlet inn, fant jeg ut at de jobber blant annet med å bygge gode relasjoner, skape tillit, bygge opp selvfølelsen, skape et godt og aksepterende læringsmiljø, skape mestring hos elevene. Teorien som kommer frem i denne oppgaven er mest hentet fra Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad (2017) sin bok: *Se eleven innenfra* og Uthus (2017) sin bok: *Elevenes psykiske helse i skolen*.

Abstract

Research suggest that 15-20% of children and adolescence suffer from functional impairment due to mental health problems. Furthermore, children with good mental health have a better precondition to learn and develop. All children and adolescence have a right to an educational environment that is safe, and that puts in place the necessary framework for good health, well-being and learning. For this bachelor assignment, the aim is to explore how teachers work with mental health in the school. The research question is: “How do selected teachers work with mental health in a primary school?”.

Using a qualitative approach, written questionnaire were conducted with three primary school teachers. From the analysis of the data, themes emerging suggests that these teachers specifically focus on building relations, creating trust, building self-esteem, creating a good and accepting environment for learning, and creating a sense of accomplishment for the pupils. The theoretical background for this assignment has been taken from Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad (2017) book: *Se eleven innenfra* and Uthus, 2017 book: *Elevenes psykiske helse i skolen*.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	2
1.1 Begrepet psykisk helse	3
2. Teori	4
2.1 Psykisk helse i skolen.....	4
2.2 Relasjoner og tillit.....	5
2.3 Selvfølelse	6
2.4 Tilhørighet	7
2.5 Kontakt med hjemmet	7
3. Metode	7
3.1 Skriftlig intervju som metode.....	8
3.2 Utvalg av informanter.....	8
3.3 Gjennomføring av datainnsamling	9
3.4 Validitet og reliabilitet.....	10
4. Analyse	12
4.1 Analysestrategi.....	12
4.2 Godt læringsmiljø + mestring + trygghet	13
4.3 Selvfølelse + tilhørighet + relasjon.....	13
4.4 Viktig arbeid + helhetlig prosess.....	13
4.5 Samtale med eleven + kontakt med hjemmet.....	14
4.6 Samarbeid med andre	14
4.7 Ledelsens fokus på psykisk helse	14
4.8 Mer kunnskap.....	15
5. Drøfting	15
5.1 Godt læringsmiljø + mestring + trygghet	15
5.2 Selvfølelse + tilhørighet + relasjon.....	17
5.3 Samarbeid med andre + mer kunnskap	18
6. Avslutning	20
7. Litteraturliste	22
Vedlegg	24
Vedlegg A.....	24
Vedlegg B.....	25
Vedlegg C	26

1. Innledning

Barn og unge bruker mye av sin tid på skolen og sammen med sin lærer. Vi som skal jobbe med barn og unge har et stort ansvar for å legge til rette for at de utvikler seg på en hensiktsmessig måte. En legger tidlig grunnlaget for deres psykiske helse og i samarbeid med hjemmet har vi en viktig jobb å gjøre. Nemlig det å gjøre elevene rustet til å takle utfordringer som de vil komme til å møte på i livet. Siden de som tilbringer mye tid med barn og unge har stor påvirkning på deres psykiske helse, er det relevant å se på hvordan dette jobbes med i barneskolen. Temaet for denne oppgaven er psykisk helse og hvordan lærerne arbeider med dette i barneskolen. Og dette er noe som vi lærere er pålagt til å jobbe aktivt med på bakgrunn av lover. For opplæringsloven § 9 A-2 sier at alle elever har rett til ett trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringslova, 1998).

Derfor er det veldig relevant å være bevisst og ha kunnskap om hvordan en kan fremme en god psykisk helse hos elevene. På bakgrunn av dette har jeg avgrenset oppgaven til å ta for meg problemstillingen:

«Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?»

Om ett år er jeg ferdig utdannet grunnskolelærer, derfor vil det å se på denne problemstillingen være relevant for å øke min egen kunnskap og bevissthet om hvordan arbeidet med dette kan foregå.

I disse dager jobber regjeringen med en fornyelse av læreplanen for grunnopplæringen fra 2006. I forbindelse med dette er det fastsatt en ny overordnet del som omhandler verdier og prinsipper for grunnopplæringen, denne har ikke trått i kraft enda. Men det er interessant å se på denne da planen er at den skal trå i kraft høsten 2020, dermed når vi er ferdig utdannede lærere. I den nye delen er det en som omhandler folkehelse og livsmestring, og det er et tverrfaglig tema som skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse. Dette skal blant annet lære elevene å håndtere medgang og motgang (Regjeringen, 2017, s. 13). Derfor er det å se på hvordan lærere arbeider med psykisk helse i skolen et veldig aktuelt tema i disse dagene. Det som departementet ønsker som de har nevnt i St. Meld. 28 (2015–2016) er at de nye tverrfaglige temaene også skal komme tydelig frem i både kompetansemål og i hovedområdene til fagene der det er relevant. Selv om en også med dagens læreplan og lover har fokus på psykisk helse, er ønsket nå om at denne fornyelsen skal bidra til en bedre

progresjon og systematikk, samt en tydeligere fordeling av innholdet mellom de ulike fagene (Kunnskapsdepartementet, 2016).

Tall fra folkehelseinstituttet i 2014 viser at ca. 15-20 prosent av barn og unge mellom tre og 18 år har en nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer (Knudsen, Mathiesen & Mykletun, 2009, s. 43). En annen rapport viser til at 1/5 av de som slutter på den videregående skolen, oppgir at det var fordi de var psykisk syke eller hadde psykososiale problemer (Markussen & Seland, 2012, s. 10). På bakgrunn av disse tallene tror jeg at alle som jobber med barn og unge er interessert i å se på hva som er viktig for å styrke deres psykiske helse. Derfor vil jeg videre i teksten se på teori knyttet til dette temaet og deretter se på funnene jeg har fått av undersøkelsen. På slutten av oppgaven skal jeg reflektere rundt problemstillingen: «Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?»

1.1 Begrepet psykisk helse

Begrepet psykisk helse er blitt definert av mange ulike personer og er dermed også et begrep som lenge har vært under utvikling. Jeg velger å ikke gå så dypt inn på selve begrepet da det ikke er relevant for oppgaven hvilken definisjon en bruker. Verdens helseorganisasjon definerer psykisk helse slik:

”Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community (WHO, 2014).”

For menneskers velvære og livskvalitet er god psykisk helse avgjørende. Det er også avgjørende for å kunne opprettholde et velfungerende samfunn og næringslivet. Før i tiden var det sykdommer som infeksjoner og andre somatiske sykdommer som var de store helseutfordringene. Men i dag er psykiske lidelser blitt en av de største helseutfordringene (Bru, Idsøe, & Øverland, 2016, s. 16).

2. Teori

I denne delen vil det bli representert relevant teori som omhandler oppgavens tema og dens avgrensning i form av problemstillingen : «Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?». Jeg vil ha seks underkategorier i denne delen, med teamene psykisk helse i skolen, relasjoner og tillit, selvfølelse, tilhørighet og kontakt med hjemmet. Dette er fordi psykisk helse er veldig omfattende med mange ulike innfallsvinkler. Derfor har jeg sett meg nødt til å avgrense til temaer som jeg ser på som relevante for å svare godt på problemstillingen til oppgaven. I tillegg vil disse teoriene være relevante for forskningsfunnene som er blitt gjort i tilknytning til denne oppgaven.

2.1 Psykisk helse i skolen

Som nevnt i innledningen er dette noe som er nedfelt i lover og som både skolen og lærere er pålagt å jobbe med. Derfor vil det å legge forholdene til rette for å styrke en god psykisk helse være sentral. Alle barn og unge har en psykisk helse som de tar med seg inn i skolen. Viser det seg at noen har psykiske helseplager stilles det dermed krav til skolen. Skolen må kunne imøtekomme dette og bidra til gode trivsels- og læringsvilkår også for disse elevene. Men skolen er også med på å påvirke den psykiske helsen til barn og unge på bakgrunn av de erfaringene de gjør seg i skolehverdagen. Derfor er det viktig som lærer at en kan tilby elevene læringsmiljøer hvor de kan oppleve trygghet, det å høre til og ta del i fellesskapet. Samtidig som de kan mestre og utvikle seg i takt med eget potensial. Klarer lærerne dette vil skolen være en arena som bidrar til å fremme en god psykisk helse (Uthus, 2017, s. 5).

En annen grunn for at skolen er viktig når det gjelder psykisk helse, er at det også påvirker forutsetningene elevene har for god læring og utvikling. Det er dokumentert at elever som har en god psykisk helse får bedre utbytte av undervisningen og dermed ha økte muligheter for at læring skal oppstå (Uthus, 2017, s. 6). Nyere forskning viser at mange barn og unge sliter med å mestre både skolehverdagen og sitt eget liv. Tall fra 2009 viser at 15-20 prosent av barn og unge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske helseplager (Uthus, 2017, s. 21). I rapporten «*Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*» fra folkehelseinstituttet viser flere undersøkelser at om skolemiljøet oppleves som belastende eller stressende, henger dette sammen med tegn på psykiske helseproblemer og selvopplevde helseplager. Derfor vil det være hensiktsmessig å se på hva som er et positivt skolemiljø for elevene, for å kunne legge til rette for dette. Det er et miljø hvor de ikke opplever å bli

mobbet, der de opplever å være en del av et godt fellesskap av jevnaldrende og uten fokus på et urealistisk kroppsideal. Det er også et miljø hvor de opplever å mestre skolearbeidet og der de opplever at lærere og foreldre hjelper dem når det er behov for det. I tillegg er et godt skolemiljø der alle får anledning til å utfolde seg, til å mestre utfordringer og til å være en del av et positivt fellesskap (Dalgard, et al., 2011, s. 46).

2.2 Relasjoner og tillit

Jeg har valgt å skrive om relasjoner og tillit i samme del, da dette er noe som henger tett sammen og påvirker hverandre. For å kunne oppnå tillit hos elevene er en avhengig av å ha gode relasjoner. I jobben som lærer er det å kunne få en god relasjon til alle elevene helt avgjørende. Dette understrekes i stortingsmelding nr. 11(2008-2009) at det forholdet mellom elev og lærer er en helt avgjørende del av den rollen som en lærer skal utøve (Lillejord, Manger, & Nordahl, 2010, s. 137). Barn og unge bruker mye av sin tid på skolen, og derfor er kanskje læreren den etter foreldre som har mest kontakt med barnet. En lærer er rollemodell og forbilde, barn både trenger og ønsker trygge voksne som kan vise dem forskjellen på rett og galt, og hvordan en skal forholde seg til verden (Lillejord, Manger, & Nordahl, 2010, s. 137). Studier viser nemlig at jo bedre relasjonen til lærerne oppleves av elevene, jo mindre rapporterer de om depressive symptomer og sosial angst (Federici & Skaalvik, 2017, s. 187). Kvaliteten på relasjonen påvirker ikke kun det psykiske, men også hvor mye og hva elevene mestrer faglig sett på skolen (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 11). Det finnes både vertikale og horisontale relasjoner. Vertikale relasjoner er når det er en ubalanse i makten, som det er i en lærer-elev relasjon. Her bidrar læreren med mer kunnskap eller ansvar for barnet. Horisontale relasjoner er relasjoner hvor samspillet oppleves som likestilt og jevnbyrdig (Uthus, 2017, s. 143). Når en skal belyse lærer-elev relasjonen kommer en ikke utenom tilknytningspsykologien og Trygghetssirkelen. Tilknytning er når en har utviklet et følelsesmessig bånd til en annen person. Dette er noe som barn har en iboende tendens til å gjøre med personer de bruker mye tid sammen med (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 21). Det er ikke alle relasjonene mellom en elev og lærer som kan regnes som en tilknytningsrelasjon, men det er absolutt mulig og alle skolebarn trenger at relasjonen er trygg (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 27). For det er i relasjonen til tilknytningspersonene at barn får hjelp med stress og følelser, og anledning til å føle seg trygge. I tillegg er det også i denne relasjonen at de gradvis lærer seg å håndtere og regulere følelsene sine på egenhånd (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 22).

Trygghetssirkelen er et hjelpemiddel som opprinnelig ble laget for unge foreldre som trengte å styrkes i omsorgsrollen. Men det vil også være hensiktsmessig for lærere å ha kjennskap og kunne benytte seg av denne i det daglige arbeidet med barn og unge. Når barn som er trygge har et behov, vil de kunne søke til en voksen tilknytningsperson for å få hjelp med behovet sitt. For at lærere skal kunne bli brukt som en tilknytningsperson er det viktig at elevene kjenner at du er innstilt på å forstå dem og behovet deres, og dette kan trygghetssirkelen hjelpe til med (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 30). Vedlegg B viser trygghetssirkelen, og den består av to grunnleggende behov som alle mennesker har. Det er behovet for utforskning og behovet for tilknytning. Trygghetssirkelen viser at disse to behovene henger tett sammen og spiller på hverandre (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 31).

2.3 Selvfølelse

Selvfølelse, selvbilde og selvoppfatning er begreper som ofte blir brukt om hverandre. Selvfølelse blir ifølge det store norske leksikon forklart at det er en opplevelse av sitt eget vesen som atskilt fra andre vesener av samme art, eller en følelsesmessig opplevelse av sin egen identitet i et bestemt øyeblikk (Malt, 2019). Ifølge Maslows sin behovspyramide, der behovet for anerkjennelse er det nest øverste behovet (vedlegg C), trenger mennesket å ha en oppfatning av seg selv som noe positivt (Imsen, 1999, s. 238). Maslows mener at selvoppfatning har to viktige sider. Det ene er ønsket om å duge til noe, og føle at en kan mestre en oppgave på selvstendig basis. Det andre er ønsket om å «være noe» i andre sine øyne, ha et godt omdømme, føle oss verdsatt og respektert av andre (Imsen, 1999, s. 239). Da er det viktig at vi som lærere har kunnskap om hvordan en legger til rette for at elevene kan få oppleve mestring og dermed få styrket sin selvfølelse. For forskning viser at elever som kommer til skolen med en forventning om å mestre, opplever verdien av skolearbeidet som mer positivt, er mer engasjerte, investerer mer innsats og er mer utholdende når de møter motstand. Elevene blir følelsesmessig påvirket om tankene de har om seg selv, om de tror de kan eller ikke. Derfor er det hensiktsmessig å gi elevene mestringstro for å fremme deres psykiske helse (Uthus, 2017, s. 161).

2.4 Tilhørighet

Som nevnt tidligere har Maslow en kjent behovspyramide som kan sees i vedlegg C. Tilhørighet er det tredje grunnleggende behovet. Men ifølge Bauemester og Leary (1995) mener de at tilhørighet er et behov som nesten er like grunnleggende som mat. Om dette da stemmer vil det si at skolen burde bruke mye ressurser på å sikre at alle elever opplever å høre til på skolen (Uthus, 2017, s. 160). Uthus henviser til spesialpedagogers uttalelse med tanke på elever med spesielle behov, men en kan tenke seg at dette også kan gjelde alle barn. Spesialpedagogene mener at det å mestre de faglige aktivitetene blir sett på som en viktig del for å oppnå tilhørighet i skolen (Uthus, 2017, s. 162).

2.5 Kontakt med hjemmet

I Stortingsmelding 28 (2015–2016) blir det også presisert at opplæringen skal skje i samarbeid og forståelse med hjemmet. I den nye generelle delen skal forutsetningene for et godt samarbeid mellom hjem og skole fremheves. Det skal i tillegg understrekes foreldrene sitt hovedansvar slik menneskerettighetene uttrykker. I den nye generellen delen vil det fremmes at skolen skal legge til rette for sosial læring og samhandling. Og at det er skolen som har ansvaret for at et godt samarbeid mellom hjemmet og skolen skal oppstå (Kunnskapsdepartementet, 2016). For å kunne klare dette er en avhengig av god kommunikasjon som må preges av gjensidig respekt og et ønske om dialog, uten at læreren sitter med fasitsvarene (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2012, s. 167).

3. Metode

I denne delen av oppgaven skal jeg belyse hvilken metode som er blitt benyttet og hvordan gjennomføringen av innsamlingen av datamaterialet foregikk. I tillegg vil jeg presentere informantene og se på validitet og reliabilitet i forbindelse med den undersøkelsen jeg har gjort. Jeg startet innsamlingen av data ved å benytte meg av skriftlig kvalitativt intervju som tre ulike lærere har svart på. Formålet med dette var å få tak i tankene og refleksjonene til lærerne, og høre hvordan de jobber med teamet psykisk helse i barneskolen. Opplevelsene og hvordan lærerne jobber med psykisk helse er noe som ikke nødvendigvis kan måles eller tallfestes. Derfor har valget i denne bacheloroppgaven falt på å benytte meg av samfunnsvitenskapelig og kvalitativ metode (Dalland, 2012, s.112). En samfunnsvitenskapelig metode handler om hvordan vi skal gå fram for å få informasjon om

den sosiale virkeligheten, hvordan den kan analyseres og hva den kan fortelle oss om samfunnsmessige forhold og prosesser (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 16). Siden denne oppgaven vil se på hvordan lærere arbeider med psykisk helse i skolen, vil den da ta for seg samfunnsmessige forhold og prosesser.

3.1 Skriftlig intervju som metode

Jeg har som tidligere nevnt valgt en kvalitativ undersøkelsesmetode. Det betyr at den ikke nødvendigvis kan tallfestes, men det innhentes mer fyldig data for å få svar på problemstillingen. Det som kjennetegner kvalitativ metode er at den er mer fleksibel enn kvantitativ metode. Det innebærer at en kan stille åpne spørsmål, noe som gjør at deltakeren kan svare med egne ord. Det fører også til at svarene kan være mer utfyllende og detaljert enn ved kvantitative undersøkelser (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). I utgangspunktet var planen å gjennomføre et muntlig kvalitativt intervju med tre lærere, men av praktiske årsaker ble det gjennomført skriftlig. Nye regler for å kunne ta opptak av intervjuet gjorde at de fikk skrive sine egne svar for seg selv. Da de blir stilt spørsmål som krever refleksjon kan det være positivt for resultatet at de har fått god tenketid og er sikker på at det blir formulert slik de hadde tenkt. Ulempen med at det ikke ble gjennomført et muntlig intervju, er at muligheten for å stille oppfølgingsspørsmål utelukkes. Med nevnte ulempe har dette kunnet påvirket funnene mine, i den grad at jeg kunne fått mer konkretisering og mer utfyllende svar. Utformingen på intervjuet er strukturert, det vil si at både temaet, spørsmålene og rekkefølgen på spørsmålene er fastsatt før intervjuet. Det er ingen forslag til svaralternativ noe som legger til rette for at informantene formulerer sine egne svar. Med denne metoden får forskeren ikke noe innvirkning på hvordan informanten svarer, og svarene viser hvordan informantene har forstått spørsmålet. Fordelene med strukturert intervju er at alle informantene har fått samme spørsmål og dermed kan det være lettere å systematisere datamaterialet i etterkant (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 79).

3.2 Utvalg av informanter

Jeg valgte å gjennomføre datainnsamlingen på tre ulike lærere som jobber på to ulike skoler. På den skolen jeg hadde to informanter, var jeg kun i kontakt med den ene personen. Den andre ble da utvalgt og spurt gjennom han jeg hadde kontakt med. Som Christoffersen og Johannessen sier i sin bok, kan det være nyttig å benytte seg av eksisterende sosialt nettverk. Dette fordi det kan være vanskelig å få rekruttert informanter til undersøkelser, både med

tanke på tid og om det er sensitive områder de kan se på som en belastning. Da kan det å benytte seg av å noen en har kjennskap til være hensiktsmessig, da kvalitative undersøkelser krever en del tillit mellom informant og forsker (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 53). Den andre informanten har jeg også kjennskap til, og ble valgt ut da den planlagte informanten min ikke kunne stille allikevel. Det at jeg har kjennskap til to av informantene kan ha påvirket funnene mine. Dette med tanke på at de kan føle at de må prestere eller i større grad fremhever at de gjør en god jobb. Det kan også ha påvirket i positiv retning, da en forbindelse mellom oss kan gjøre at de ønsker å bruke av sin tid på dette, og dermed kanskje svarer mer utfyllende. Siden denne oppgaven omhandler psykisk helse, valgte jeg å gjennomføre intervjuet på kontaktlærere. Grunnen er at de jobber tett og kontinuerlig med de samme barna over tid og det er de som har hovedansvaret for å koble inn andre instanser om nødvendig. Det var også et mål at informantene skulle ha ulik arbeidserfaring for å omfavne en større variasjon. Her kommer en kort presentasjon av de utvalgte, de får navnene «Lærer 1» osv., dette for å bevare deres anonymitet.

Lærer 1: Jobbet i 3 år - Har utdanning i kroppsøving, samfunnsfag og engelsk. Har jobbet mest på mellomtrinn. Jobber som kontaktlærer og har også gjort det tidligere.

Lærer 2: Jobbet i 5 år. Har utdanning i matematikk, norsk, samfunnsfag og kroppsøving. Har jobbet mest på 6. og 7. trinn og alltid jobbet som kontaktlærer.

Lærer 3: Jobbet i ca 18 år. Har utdanning i matte, norsk, naturfag, religion og pedagogikk, heimkunnskap og musikk. Litt annerledes en dagens utdanning da det før var mindre fokus på fagspesialisering og en ble allmennlærere. Lærer 3 er adjunkt med opprykk. Jobbet mest på mellomtrinnet, vært kontaktlærer i 17 år.

3.3 Gjennomføring av datainnsamling

Lærerne fikk utdelt et ark med intervjuet på, som de svarte på og leverte etter ca 2 uker. Etersom de fikk ganske god tid, var ønsket fra meg at svarene ikke skulle være et hastverkarbeid. Siden det bare var tre personer som var med i undersøkelsen, var alle spørsmålene slik at de fikk skrive så mye som de ønsket. Intervjuguiden som lærerne fikk ligger i vedlegg A.

Jeg startet med å forklare hva oppgaven min gikk utpå og hvordan jeg ønsket at de skulle svare. Det ble presisert da at de gjerne kunne svare mest mulig utfyllende og komme med refleksjoner. Jeg opplyste også om at de når som helst kunne trekke seg, for å ivareta de etiske retningslinjene (Halvorsen, 2008, s. 252). I tillegg ble det opplyst at ved å svare på dette intervjuet, samtykket de samtidig på å være med i undersøkelsen. Personopplysningsloven stiller krav til at de som deltar må samtykke om det først (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 45). Deretter startet jeg med noen enkle spørsmål som omhandlet deltakeren sin utdanning og erfaring i yrket. Dette for å bli litt bedre kjent med deltakeren, få dem i gang og for å skape tillit mellom meg og deltakeren. Kvaliteten på intervjuet avhenger av tilliten mellom meg som intervjuer og informanten (Christoffersen & Johannessen, s. 81, 2012). Dette var også noe jeg hadde i tankene da spørsmålene til intervjuet ble utformet.

Spørsmålene som var i hoveddelene av intervjuet hadde jeg testet på en annen lærer, dette for å se om noe trengte å omformuleres. Når jeg fikk inntrykk av at testpersonen ikke forstod hva jeg mente, gjorde jeg om på noen av formuleringene. Det var viktig for meg å være så presis som mulig da dette skulle gjennomføres uten at jeg var tilstede og dermed måtte sørge for at spørsmålene var forståelige. Det var mange spørsmål jeg kunne tenkt meg til å ha med, men jeg måtte gjøre en avgrensning. Dette fordi jeg ikke tror flere spørsmål ville gitt meg noe bedre utgangspunkt til å få svart på problemstillingen. I formuleringene mine var jeg bevisst på å også bruke en del oppfølgingsspørsmål for å få så fyldige svar som mulig. I tillegg var jeg bevisst på å kun spørre etter en ting i en og samme formulering, da det motsatte ville kunne ha gitt dårligere svar (Christoffersen & Johannessen, s. 84, 2012). Det blir advart mot å bruke hvorfor-spørsmål når man skal ha en undersøkelse, dette fordi at det kan bli vanskelig for informanten å vite hvor inngående forklaringer de blir bedt om å gi (Christoffersen & Johannessen, s. 84, 2012). Derfor var dette noe jeg bevisst unngikk når jeg formulerte spørsmålene til intervjuet. For å få gode svar er det viktig at en unngår at informanten blir usikker og i tvil på hva jeg som forsker mener. Jeg valgte å avslutte med et spørsmål om det var noe de ønsket å tilføye, dette for å gi dem muligheten til å komme med mer informasjon.

3.4 Validitet og reliabilitet

Når en snakker om samfunnsvitenskap tar den utgangspunkt i den virkeligheten som folk opplever. Denne virkeligheten er svært kompleks og det vil ikke være mulig å få et fullstendig bilde av det som skjer. Data er da noe som vi skaper, og det blir bindeleddet mellom

virkeligheten og analysen og tolkningen av virkeligheten (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 21). Innsamlet data er ikke selve virkeligheten, men noe som en forsker lager en representasjon for. Det er da et sentralt spørsmål om hvor godt eller relevant denne representasjonen representerer fenomenet. Det er da en kommer inn på begrepet validitet som ofte benyttes i forskningslitteraturen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 24). Noe som går under dette er at måten det blir samlet inn data på må være relevant for problemstillingen på prosjektet (Halvorsen, 2008, s. 67). Dette er noe jeg har jobbet med, og jeg føler at mine innsamlet data har vært relevant for å kunne besvare problemstillingen min. Og siden validitet ikke er noe som kan oppfattes som absolutt, kan jeg si at dette kvalitetskravet er tilnærmet oppfylt (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 24).

Reliabilitet er også et sentralt begrep innenfor forskningslitteraturen. Det handler om hvor pålitelige målingene er. For å kunne oppnå høy reliabilitet betyr det at uavhengige målinger skal kunne gi tilnærmet identiske resultater. Skal en kunne oppnå dette må de ulike leddene i måleprosessen være fri for unøyaktigheter, en må ikke ha registret data feil eller kodet dataen feil (Halvorsen, 2008, s. 68). Siden dette handler om hvordan hver enkelt lærer jobber med psykisk helse, er det helt umulig å få helt identiske målinger om undersøkelsen blir gjort på nytt. En kan gjennomføre den samme undersøkelsen uten problemer på nytt, men en vil kunne få noe forskjeller i funnene, da dette avhenger av personligheten og hvordan de ulike lærerne jobber med elevene. Men ved at jeg har presentert arbeidserfaring og utdanning til de ulike lærerne, vil det eventuelt kunne være lettere å oppnå en høy reliabilitet. Det var viktig at det ikke skulle være noe uklarhet i hva jeg mente med de ulike spørsmålene, og derfor ble de testet på en annen lærer i forkant. Det var for å oppnå både validitet og reliabilitet. Noe som kunne sørget for en enda høyere reliabilitet, var å avklare begrepet psykisk helse med informanteten i starten av intervjuet. Om de hadde fått et spørsmål om hva de legger i begrepet psykisk helse, ville en kunne sett om det var store forskjeller og om det evt. ga noe uttrykk for forskjeller senere i intervjuet. Noe som også har stor betydning på reliabiliteten er at det er kun tre informanter som har deltatt i dette forskningsprosjektet. Det er da kun deres fremstilling som blir belyst i denne oppgaven. Det påvirker også reliabiliteten at det er første gangen jeg gjør en slik undersøkelse. Dette med tanke på hvordan jeg har formulert spørsmålene og tolket svarene deres. Nå har jeg i denne delen sett på valg av metode og hvordan data er blitt samlet inn, og videre i neste del vil det komme en presentasjon av datamaterialet.

4. Analyse

I denne delen av oppgaven blir analysen av datamaterialet presentert. Jeg vil dele det opp i sju underpunkter, slik at hvert spørsmål får hvert sitt punkt. Dette for å gjøre oppgaven og datamaterialet så oversiktlig som mulig. Jeg vil i tillegg komme med kommentarer under hvert punkt og trekke ut hovedmomentene. De to siste spørsmålene slo jeg sammen til ett da de ikke resulterte i noe utfyllende svar. I neste del av oppgaven vil jeg drøfte funnene opp mot teorien som er blitt brukt i del to.

4.1 Analysestrategi

Ettersom jeg har valgt å ha tre informanter gir det meg muligheten til å gå i dybden på svarene deres. Derfor har jeg muligheten til å gå nøye igjennom hvert enkelt spørsmål, for så å trekke ut det som er hovedmomentene i svaret. Enkelte har svart veldig utfyllende, noe som jeg hadde håpet på, og derfor velger jeg å kun ta med det som jeg anser som viktig i svarene. I tillegg vil jeg utfylle med direkte sitater som lærerne har skrevet. Dette for å få variasjon og få frem setninger med gode poenger. Her måtte jeg være oppmerksom på at jeg ikke skal tolke for mye i analysedelen. I drøftingsdelen kommer derfor drøftingen og dermed tolkningen frem. Siden kvalitative data ikke taler for seg selv, bør den som har samlet inn dataen også analysere og tolke den (Christoffersen & Johannessen, s. 94, 2012). I følge Patton er dokumenter og transkribert datamaterialer det som utgjør den ufordøyde og komplekse virkeligheten. Det som er utfordringen i kvalitative studier er det å kunne redusere, forenkle og få en mening ut av det en har samlet inn. Det er her koding kommer inn som et viktig steg i denne prosessen (Nilssen, 2014, s. 82). Jeg leste først over svarene som alle informantene hadde skrevet, deretter benyttet jeg meg av åpen koding. Det betyr at jeg identifiserte, kodet, klassifiserte og satt navn på de viktigste mønstrene i materialet (Nilssen, 2014, s. 82). Noe som også er viktig å nevne her, er at min forforståelse har en påvirkning på denne oppgaven. Alle mennesker møter verden med en forforståelse, det gjelder også innenfor forskning. Etter at en har samlet inn data, gjør en seg en utvelgelse av hvilken data som skal brukes og presenteres, noe som jeg har gjort nedenfor. Informasjonen blir tolket, det betyr at jeg som forsker tillegger denne informasjonen en mening utfra mine forhåndsoppfatninger og hva det er jeg legger mest vekt på (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 22).

4.2 Godt læringsmiljø + mestring + trygghet

Tenker du bevisst i din jobb som lærer at du skal bidra til at elevene får mulighet til å utvikle en god psykisk helse?

Her trekker lærer 1 frem at han bruker refleksjon og diskusjon rundt viktige temaer i undervisningen, og at han har en grunnleggende tanke om at god psykisk helse er en forutsetning for å kunne utvikle seg og være trygg på skolen. Lærer 2 skriver blant annet: *«Jeg jobber bevisst med å skape et godt læringsmiljø samt og skape et miljø der det er aksept for at vi er forskjellige.»* Lærer 3 mener det er viktig å møte elevene der de er og at de blir sett, og dermed får muligheten gjennom oppgaver til å styrke mestringsfølelsen sin. Denne læreren trekker også frem trygghet slik som lærer 1 også trakk frem.

4.3 Selvfølelse + tilhørighet + relasjon

Hva gjør du for at elevene dine skal få utvikle en god psykisk helse? Er det noen konkrete ting du er veldig bevisst på å gjøre?

Her trekker lærer 1 frem: *«I tillegg prøver jeg så mye det lar seg gjøre å bygge opp selvfølelsen til barna og at det ikke er skummelt å svare feil eller si noe andre er uenige i. Jeg er også veldig bevisst på å være åpen selv og prate om ting som er vanskelige, slik at elevene lærer at det kan være trygt å være åpen om vanskelige følelser.»* Her nevner både lærer 2 og 3 styrken i det å prate om at alle er ulike og dermed har ulike behov. Og det at dette igjen er viktig for å skape tilhørighet i en gruppe. Dette gjør de gjennom samtaler en til en, og i klasseromssamtaler. Lærer 3 trekker også frem at det aller første som må ligge i bunnen er en god relasjon med elevene, slik at tillit skapes og dermed kan ta tak i ting og forebygge.

4.4 Viktig arbeid + helhetlig prosess

Hvor viktig føler du at den jobben du gjør har betydning for elevens psykiske helse?

Her mener alle informantene det samme. De føler at jobben sin er viktig for elevenes psykiske helse. Lærer 1 mener også at dette må være en helhetlig jobb på skolen, hjemme og på fritidsaktiviteter etter skolen. Han nevner også at selvfølelse er noe som en legger grunnlaget for i tidlig alder *«Selvfølelsen bygges i tidlig alder og den tror jeg i størst grad bygges i hjemmet, men at skolen og lærer kan gjøre en forskjell hvis man jobber med det aktivt.»* Lærer

2 mener at siden de bruker så mye tid på skolen blir han en av de viktigste tillitspersonene som elevene har. Og videre påpeker han: *«Hvis de ikke stoler på læreren tror jeg mange av psykiske problemene man kan få oppstår pga. dette. Det er ikke alltid enklest å prate med foreldre om store problemer med seg selv.»*

4.5 Samtale med eleven + kontakt med hjemmet

Hva gjør du om du oppdager at noen ikke har det bra? Føler du at det fungerer?

Her svarer omtrent alle lærerne det samme. Først er det samtale med eleven, deretter kontakt med hjemmet og eventuelt andre instanser om problemet vedvarer. Som lærer 3 skriver: *«Prøver da gjennom en god prat, og den kan med fordel gjøres så diskret som mulig. Kan ta ut flere elever den dagen for en liten prat, dette for at samtalen med den eleven som ev sliter ikke skal bli så lett synlig for andre.»* Lærer 2 kommer også med noen viktige ting som ligger i bunnen til han når han prøve å hjelpe elevene, nemlig å vise dem at han er der for dem. Han sier *«Oftest prøver jeg å løse det med å vise mye kjærlighet og omsorg, så må man koble på flere veldig snart hvis man ser at problemet vedvarer.»*

4.6 Samarbeid med andre

Hvordan samarbeider du med andre instanser? Hvordan syns du samarbeidet fungerer? Noe du savner?

Samarbeidet med andre instanser synes både lærer 1 og lærer 3 fungerer godt. Lærer 3 har hatt god erfaring med samtaler og opplegg med miljøterapeut og helsesøster. Lærer 2 har en litt annen oppfatning her. Han synes det blir mye rapportskrivning og at det erstatter litt de gode muntlige samtalene. Samtidig har han hatt en god erfaring med å samarbeide med PPT. Han skriver blant annet *«Har hatt mange gode samarbeid med PPT for å komme med konkrete ting jeg kan gjøre for å enkle hverdagen til elever. Det jeg savner mest er kanskje oppfølging av elever, observasjoner etter tiltak er satt inn. Enda bedre oppfølging fra andre instanser. Føler kanskje at man sitter nesten alene etter rapporter IOP-er er skrevet.»*

4.7 Ledelsens fokus på psykisk helse

Hvilke fokus føler du ledelsen har på dette med psykisk helse? Blir det prioritert? Hva tenker du kunne vært gjort annerledes?

Her synes alle lærerne at ledelsen tar psykisk helse på alvor og at det blir arrangert kurs og dager hvor dette er fokus. Men både lærer 1 og 3 ønsker gjerne mer fokus utifra hvor viktig dette egentlig er. Lærer 1 sier blant annet « *Jeg synes ledelsen tar psykisk helse på alvor, men ut i fra eget syn på viktigheten av det kunne det vært satt av enda mer tid til diskusjon av temaet på skolen og ekstern ekspertise på området. Jeg føler at psykisk helse med fordel kunne blitt mer etterspurt på skolene og høyere prioritert ved etterutdanning av lærere. Dette tror og håper jeg endrer seg noe med den nye lærernormen.* » Han trekker frem den nye lærernormen og håper at den vil føre med seg noen endringer.

4.8 Mer kunnskap

Føler du at du har nok kunnskap om dette området? Er det noe jeg ikke har spurt om som du ønsker å tilføye?

Ingen av lærerne som var med i denne undersøkelsen synes ikke de har nok kunnskap innenfor dette område. Men at de allikavel tror og håper de har fått litt erfaring gjennom årene de har jobbet til å kunne nok til å gjøre en forskjell. Og lærer 2 kunne ønsket det var mer fokus på dette under lærerutdanning «*Vil kanskje skyte inn at jeg synes utdanningsløpet til lærere har for lite fokus på akkurat dette temaet.*»

Nå er funnene til denne bacheloroppgaven blitt presentert og jeg har trukket ut momenter som jeg anser som relevante for denne undersøkelsen. I neste del blir disse funnene drøftet opp mot teorien som er blitt nevnt tidligere.

5. Drøfting

Hensikten med dette forskningsprosjektet er å få en innsikt i hvordan lærere i barneskolen arbeider med psykisk helse. I denne delen vil jeg derfor drøfte de funnene som er blitt gjort opp mot teorien som er blitt belyst i teoridelen. Videre i neste del vil jeg reflektere rundt problemstillingen «Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?»

5.1 Godt læringsmiljø + mestring + trygghet

Et godt læringsmiljø er noe som alle lærerne har trukket frem som en viktig del av det de jobber med i klasserommet. Lærer 2 trakk frem at det var spesielt viktig å få formidlet at alle

er ulike og skape en aksept for det. Dette understøttes av teori som omhandler læringsmiljø. Et godt læringsmiljø er der elevene blant annet opplever å være en del av et fellesskap med jevnaldrende. Samtidig som de de skal få utfolde seg og mestre oppgaver de møter på (Dalgard, et al., 2011, s. 46). Dette nevner også lærer 2 er noe som han bevisst gjør i sin arbeidshverdag. Og han kommer samtidig inn på hvor viktig det er at elevene opplever mestring med det de gjør. Det som er interessant her er hvor tett sammen de ulike momentene henger sammen. For at elevene skal oppleve mestring må de være trygge, og for at elevene skal føle seg trygge er de avhengig av å ha ett godt læringsmiljø. Så det nytter ikke å kun jobbe med å mestring om en ikke også jobber med dette på et mer helhetlig nivå. Dette kan understøttes av studier som er blitt gjort på lærer-elev relasjonen, nemlig det at kvaliteten på denne påvirker hva og hvor mye elevene mestrer faglig sett på skolen (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 11). Og for at læringsmiljøet skal oppfattes som trygt er dette noe som det må jobbes kontinuerlig med. Uthus understreker at dette også påvirker selvetilstanden til den enkelte (Uthus, 2017, s. 85). Elevene må få hjelp til å ha realistiske forventninger, slik at mestring kan oppstå og de må bli verdsatt av både andre elever og voksne (Uthus, 2017, s. 85). For å kunne vite hva eleven kan klare å mestre, kommer en igjen inn på viktigheten av en god lærer-elev-relasjon. Dette blir også sett på som en helt avgjørende relasjon for at læreren skal få til å gjøre den jobben som de er pålagt. Noe som stortingsmeldingen nr.11 (2008-2009) understreker (Lillejord, Manger, & Nordahl, 2010, s. 137).

Alle barn og unge trenger trygge voksne som kan veilede dem i livet og vise dem forskjellen på rett og galt (Lillejord, Manger, & Nordahl, 2010, s. 137). Dette er noe som alle lærerne jobber med, både gjennom samtaler en til en og som klasseromssamtaler. Lærer 1 trekker frem at han prøver å være åpen om seg selv og prate om ting som er vanskelige. Ved at han gjør dette beviser han for elevene at alle har ting de synes er vanskelig og at det ikke gjør en til en dårligere person. Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad nevner i sin bok at når barn er utrygge vil det å normalisere utrygghet og det å snakke om at det er vanlig å streve med forskjellige ting være til hjelp (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 111). En kan tenke seg at dette kan en overføre også til barn som ikke nødvendigvis er utrygge, men gjeldende for alle. Det lærer 1 gjør da kan ses på som en måte for å hjelpe alle barn, både de som strever og forebyggende hos de som ikke har noe spesielt akkurat da som de strever med. Det å skape rom for samtale om vanskelige temaer er viktig å ta seg tid til. En vil da kunne øke forståelsen for hva de rundt kan gjøre om de ser noen strever, i tillegg skape en ro hos de som eventuelt strever om at det er flere som har det slik og at det er helt normalt. Dette er noe

som den nye overordnede delen i læreplanen påpeker at læreren og skolen skal sørge for. Nemlig det å lære elevene å håndtere medgang og motgang (Regjeringen, 2017, s. 13).

5.2 Selvfølelse + tilhørighet + relasjon

Elever som har tro på seg selv og tro på at de kommer til å mestre oppgaver, opplever skolen som noe mer positivt. Derfor er det helt avgjørende at lærerne har fokus på dette. Lærer 1 nevner her at han prøver å bygge opp selvfølelsen til barna og vise dem at det ikke er skummelt å svare feil eller si noe som andre er uenige i. Kanskje er dette ekstra viktig i dagens prestasjonssamfunn, der elever føler på mer og mer press. Har barna fått en god selvfølelse fra oppveksten både hjemme og på skolen, er det grunn til å tro at de da kan beherske evt. utfordrende ting bedre enn de som ikke har den samme selvfølelsen. I en artikkel til Federici og Skaalvik blir det belyst at elever som har en god relasjon til lærerne sine, rapporterer mindre om depressive symptomer og sosial angst (Federici & Skaalvik, 2017, s. 187). Dette er noe lærer 3 sier må være tilstede aller først. Dette for å kunne oppnå tillit og dermed kunne ta tak i ting som oppstår og forebygge utfordringer. Siden nevnte også blir understøttet i teori, er det da god grunn for å tro at dette også er noe som fungerer i praksis. For å få en god relasjon til elevene er det viktig å vise dem at en bryr seg og er genuint opptatt av dem og hva de driver med også på fritiden (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2012, s. 24). Føler elevene at læreren bryr seg om dem, vil de kunne føle seg trygge når de er på skolen. Og i følge Maslows behovspyramide har alle mennesker behov for trygghet. Siden dette er et behov som er etter søvn og mat, er det viktig at det dekkes slik at de andre behovene også kan dekkes. Som belyst i teoridelen er det noen som hevder at trygghet er et like viktig behov som mat og søvn (Uthus, 2017, s. 160). Derfor er det viktig at lærerne vet hvordan en skal få elevene til å føle seg trygge. Her kan småting som det å håndhilse med en egen personlig hilsen til hver enkelt elev om morgen være et eksempel. Da sikrer en at alle elevene blir sett minst en gang iløpet av dagen. Dette har jeg sett at mange lærere gjør når jeg har vært ute i praksis, og det kan være med på å forsterke trygghetsfølelsen med at de føler seg sett. Her kan en også se det i lys av trygghetssirkelen. Elevene har behov for å bli sett innenfra og få en forståelse for hva det er de trenger, om det er utforskning eller tilknytning (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 30). For å kunne gjøre dette er en avhengig av som lærer 3 sier: nemlig det å ha en god relasjon til elevene. Når en kjenner elevene sine godt vil en kunne se om de er i øvre eller nedre del av trygghetssirkelen. Når de er i nedre del er det som representerer avhengighets- og beskyttelsesbehovet. Da har de behov for å få hjelp,

trøst og nærhet (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 31). Dette ser det ut som lærer 2 har i bakhodet når han skal prøve å hjelpe elevene sine, han sier at han prøver å løse det med å vise mye kjærlighet og omsorg. I øvre del av sirkelen handler det om utforsknings- og selvstendighetsbehovet. Her vil det å styrke barnet sitt initiativ og deres opplevelse av å være en aktør i verden, en som kan bidra til at ting skjer (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, ss. 40 - 41). Her kan det tenkes at det at elevene får oppleve mestring vil være med på å bidra til deres selvstendighet. Og i tillegg at de får utviklet en god selvfølelse. Dette var noe lærer 1 trakk fram som en viktig del i hans jobb med å styrke elevens psykiske helse.

5.3 Samarbeid med andre + mer kunnskap

Her mener alle informantene at de samarbeider godt med elevenes foresatte, når det blir oppdaget at elevene ikke har det bra. Det er viktig at lærerne gjør dette. Selv om det er begge partene sitt ansvar for dette samarbeidet, er det skolen som skal ta initiativ og legge til rette for dette. Her viser en kartleggingsundersøkelse gjort av Thomas Nordahl at om det mangler en gjensidighet i dette samarbeidet mellom skole og hjem, er det en konsekvens av at den reelle makten ligger hos skolen og lærerne. Så her må lærerne være proaktive og ligge i forkant og dermed starte dette samarbeidet før det oppstår utfordrende ting senere (Bergkastet, Dahl, & Hansen, 2012, s. 167). Dette er noe som ikke blir nevnt at lærerne gjør i den undersøkelsen som jeg har gjort. Men alle informantene sier de samarbeider godt med andre instanser som miljøterapeut, helsesøster og PPT. Helsedirektoratet anbefaler at skolen bør ha et systematisk samarbeid med nevnte instanser, for å kunne sikre elevene et godt fysisk og psykososialt miljø, noe som alle forøvrig har krav på (Helsedirektoratet, 2016). Lærer 2 savner et enda bedre samarbeid med spesielt PPT etter at IOP er skrevet. Opplæringsloven slår fast at elever som ikke har eller kan få et tilfredsstillende utbytte av det ordinære opplæringstilbudet, har rett til spesialundervisning (Opplæringslova, 1998, § 5-1). Det er lærerne og skolen som har ansvaret for at det blir satt i gang tiltak om en elev trenger spesialundervisning, og senere utvikle en IOP på bakgrunn av tiltak som PPT har kommet frem til. Men her savner altså lærer 2 at samarbeidet med PPT skulle ha fortsatt etter endt rapportskrivning. Kanskje er det for å få hjelp til å observere og se om tiltakene fungerer. Dette er samme lærer som kommer med ønske om mer fokus på psykisk helse i utdanningsforløpet til lærerne. Kanskje kan dette ha en sammenheng med at han muligens ikke føler han sitter med nok kunnskap til å klare å se dette alene. En vil her kunne tenke seg at det er viktig for elevene at de ser på læreren sin som trygg i sin situasjon. Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad

påpeker at når barn som er trygge har et behov, vil de kunne søke en voksen tilknytningsperson for å få hjelp (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 30). En av hovedoppgavene lærerne har er å sørge for at barna er trygge. Siden lærere blir sett på som en volumknapp for barnets indre følelsesliv, er det da viktig at en har kunnskap om tilknytningsteori (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 23). Her vil en trygg lærer som er større og sterkere enn barnet bidra til at de føler seg trygge. De trenger å ha en lærer som kan ta grep, organisere, planlegge, forberede og ha kontroll over situasjonen (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017, s. 48). Her kan det tenkes at lærer 2, som ønsker mer oppfølging etter endt rapportskrivning, er litt utrygg i situasjonen med elevene og usikker på hva han skal gjøre. Dette må en være oppmerksom på i sin opptreden med elevene.

Ingen av informantene føler de har nok kunnskap på området som omhandler psykisk helse. De har imidlertid gjennom sin arbeidserfaring skaffet seg en del kunnskap om hvordan de kan hjelpe til. Lærer 1 trekker blant annet frem den nye lærernormen og ønsker at den skal føre til endringer. Han håper blant annet på mer ekspertise utenfra og mer fokus på dette under videreutdanning av lærere. Og siden regjeringen og departementet satser på økt kompetanse innenfor dette området, kan det tenkes at dette kan skje. Departementet ønsker at de nye tverrfaglige temaene skal komme frem i både kompetansemål og hovedområde (Kunnskapsdepartementet, 2016). Og siden psykisk helse blir trukket frem under et av de tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, kan det tenkes at det blir et økt fokus på dette etter at den nye læreplanen trer i kraft. Det at ingen av lærerne føler at de har nok kunnskap, kan være et tegn på at også andre lærere sitter med samme følelsen. Og det at en ikke føler seg ferdig utlært, gjør at en søker til ny kunnskap og er åpen for å lære mer. Dette er noe som det er fokus på under dagens lærerutdanning, at en skal ta i bruk ny forskning, men samtidig også se på det som har blitt gjort og som har fungert. Dette kan bli en bra kombinasjon når vi kommer ut i jobb og skal samarbeide med de som har nesten 20 års erfaring, som lærer 3 i denne undersøkelsen har. En kan da få til et godt samarbeid og forhåpentligvis øke kunnskapen til begge parter. Det har i de siste 40-50 årene skjedd store endringer når det gjelder lærerrollen. Nå skal ikke lærere bare undervise i fag og veilede slik de alltid har gjort. De skal i tillegg være teamarbeidere, kunne målformulering og evalueringsformer, utvikle nye praksisformer, kunne vurdere forskningsresultater, ha fokus på betydningen av organisasjonsutvikling og ledelse og drive kvalifisert markedsføring (Imsen, 2009, s 49). Dette viser at det ikke er lite som dagens lærere må forholde seg til, og da kan erfaringen til de som har vært ute i feltet lenge være betryggende for de nye som kommer. I tillegg vil den

nye kunnskapen til nyutdannede lærere være med på å hjelpe de som har jobbet lenge til å kanskje gjøre noe endringer som en er pålagt til å gjøre. Og siden ingen har jobbet med den nye fagfornyelsen som kommer vil det å støtte hverandre i den prosessen være viktig. Jeg har nå drøftet de funnene som er blitt gjort i forbindelse med denne oppgaven opp mot relevant teori og videre i neste del vil det komme en avslutning som oppsummerer oppgaven i sin helhet.

6. Avslutning

Problemstillingen til denne oppgaven var «Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?». Utfra analysen og drøftingen har jeg belyst hva lærerne har svart på i undersøkelsen min og dermed fått svar på hvordan de utvalgte lærerne jobber med dette. De jobber med å bygge relasjoner, skape tillit, vise kjærlighet og omsorg, bygge opp selvfølelsen, skape et godt og aksepterende læringsmiljø, skape mestring hos elevene og være en trygg person som elevene kan stole på. Alle mener de kan påvirke elevenes psykiske helse, men at også dette er en helhetlig jobb som også skjer hjemme med foreldre og på fritiden. Alle tre informantene mener de samarbeider godt med hjemmet om det skulle være behov for det. To av de er fornøyd med samarbeidet med andre instanser, mens en skulle ønske det var enda bedre oppfølging etter at diverse instanser har vært involvert og rapporter utarbeidet. De mener også ledelsen har et bra fokus på dette arbeidet, men ønsker mer kunnskap og at det skal jobbes med mer kontinuerlig og ikke kun enkelte dager. De trekker frem ulike ting hver, men de nevner også mye av det samme. Så det var ikke noe stor forskjell på om de hadde jobbet i 3 eller 18 år. Noe som er viktig å presisere helt på slutten av oppgaven er at disse funnene kun vil være representativ for disse informantene, og ikke generelt lærere i skolen (Halvorsen, 2008, s. 154). Metoden som er blitt brukt er skriftlig intervju som fikk frem informantenes refleksjon rundt sin egen praksis i forhold til deres arbeid med psykisk helse i skolen.

Dette arbeidet har gitt meg innsyn i hvordan det arbeides med psykisk helse hos enkelte lærere, og det stemmer veldig godt overens med den teorien jeg har lest i forbindelse med denne oppgaven. Svarene sto til forventningene mine. Det som også ville vært interessant å undersøke var om det jobbes på en annen måte lengre ned på trinnene og i tillegg fått observert om det som de sier stemmer med det som gjøres i praksis. Det ville også vært interessant å få lærerne til å si noe om hva de legger i begrepet psykisk helse, da ulik syn på

det også kunne hatt noe å si for svarene deres. I tillegg ville det vært interessant å fått elevenes syn på psykisk helse, men siden dette kan være et veldig sår tema for mange ble det heller en undersøkelse fra lærernes synspunkt. Når elevene er relativt unge kunne spørsmål om psykisk helse ha påvirket dem i negativ retning. Men det ville vært interessant å sett på hva elevene tenker om den psykiske helsen til barn og unge i dag, og hvordan eventuelt lærerne kan bidra til tilrettelegging. Avslutningsvis vil jeg si at det har vært interessant å skrive denne bacheloroppgaven. Jeg visste i forkant av oppgaven hvor viktig psykisk helse er, men nå har jeg fått et enda bedre innblikk og forståelse for hvor viktig og krevende denne jobben er. Og at dette er noe som må ligge i bunnen av alt en gjør sammen med elevene og jeg tror det er viktig å få en påminnelse om dette med jevne mellomrom.

7. Litteraturliste

- Aarø, L. E., Dalgard, O. S., Mathisen, K. S., Nord, E., Ose, S. & Rognerud, M. (2011). *Bedre fører var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Bergkastet, I., Dahl, L. & Hansen, K. A. (2012). *Elevenes læringsmiljø - lærerens muligheter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S. & Øiestad, G. (2017). *Se eleven innenfra*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bru, E., Idsøe, E. C. & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Cooper, G., Hoffman, K., Marvin, R. & Powell, B. (1999). *Trygghetssirkelen* (illustrasjon). Hentet 7. mai 2019 fra https://www.r-bup.no/no/vaare_utdanninger/trygghetssirkelen#
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk forlag
- Federici, R. A. & Skaalvik, E. M. (2017). Lærer-elev-relasjonen. I M. Uthus(red.), *Elevenes psykiske helse i skolen. Utdanning til å mestre egne liv*. (s. 186-203). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Helsedirektoratet. (2016). *Helsedirektoratet*. Samhandling med skole. Hentet 8. april 2019 fra <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/seksjon?Tittel=samhandling-med-skole-10337#oversikt:-skolehelsetjenesten-b%C3%B8r-ha-oversikt-over-elevenes-helsetilstandsterk-anbefaling>
- Imsen, G. (1999). *Elevenes verden. Innføring i pedagogisk psykologi* (3. utg). Oslo: Tano Aschehoug.
- Imsen, G. (2009). Lærernes profesjonalitet og nye styringsregimer. *Bedre skole*, 1, s. 42 - 49.
- Knudsen, A. K., Mathiesen, K. S. & Mykletun, A., (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. Nydalen: Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet 9. mai 2019 fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>

- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Regjeringen*. Fag – Fordypning – Forståelse — En fornyelse av Kunnskapsløftet (Meld. St. 28 (2015–2016)): Hentet 16. mars 2019 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/sec4>
- Lillejord, S., Manger, T. & Nordahl, T. (2010). Læreren og eleven. I *Livet i skolen 2: grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap. Lærerprofesjonalitet*. Bergen: Fagbokforlaget, s. 137-167.
- Malt, U. (2019). *Store norske leksikon*. Selvfølelse. Hentet 3. april 2019 fra <https://snl.no/selvfoelse>
- Maslow, A. (1943). *Maslows behovspyramide* (illustrasjon). Hentet 7. mai 2019 fra <https://ndla.no/subjects/subject:12/topic:1:183846/topic:1:183860/resource:1:85351>
- Markussen, E. & Seland, I. (2012). *Å redusere bortvalg - bare skolenes ansvar?* Oslo: Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning. Hentet 9. mai 2019 fra <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/280856/NIFUrapport2012-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nilssen, V. (2014). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Hentet 8. april 2019 fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_10
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61). Hentet 8. april 2019 fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_6#KAPITTEL_6
- Regjeringen. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnsopplæringen*. Hentet 9.mai 2019 fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/37f2f7e1850046a0a3f676fd45851384/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnsopplaringen.pdf>
- Uthus, M. (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk .
- World Health Organization (2014). Mental health. A state of well-being. Hentet 9. Mai 2019 fra http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Vedlegg

Vedlegg A

Bacheloroppgave - Hvordan arbeider utvalgte lærere med psykisk helse i barneskolen?

Om oppgaven:

Jeg skal skrive en bacheloroppgave om hvordan lærere på barneskolen arbeider med psykisk helse i sin skolehverdag. Jeg ønsker å finne ut om dette er noe det er fokus på i lærerjobben og om det er noe konkret lærere gjør for å bidra til at elevene kan utvikle en god psykisk helse. Ved å svare på disse spørsmålene, samtykker du samtidig at svarene dine kan bli brukt i en bacheloroppgave. Svarene vil være anonyme og evt. navn eller andre ting som kan kjennes igjen vil også bli anonymisert. Du kan når som helst velge å si ifra at du ønsker å trekke deg fra denne deltakelsen. Noen av spørsmålene åpner opp muligheten for å gi lengre svar og jeg ønsker å få informasjon om dine tanker rundt dette området, og vil gjerne få høre om episoder som du synes er relevante for disse spørsmålene.

Litt om deg:

- Hvor lenge har du jobbet som lærer?
- Hvilke fag har du utdanning i?
- Hvilke trinn har du jobbet mest på?
- Jobber du som kontaktlærer? Eller har du gjort det?

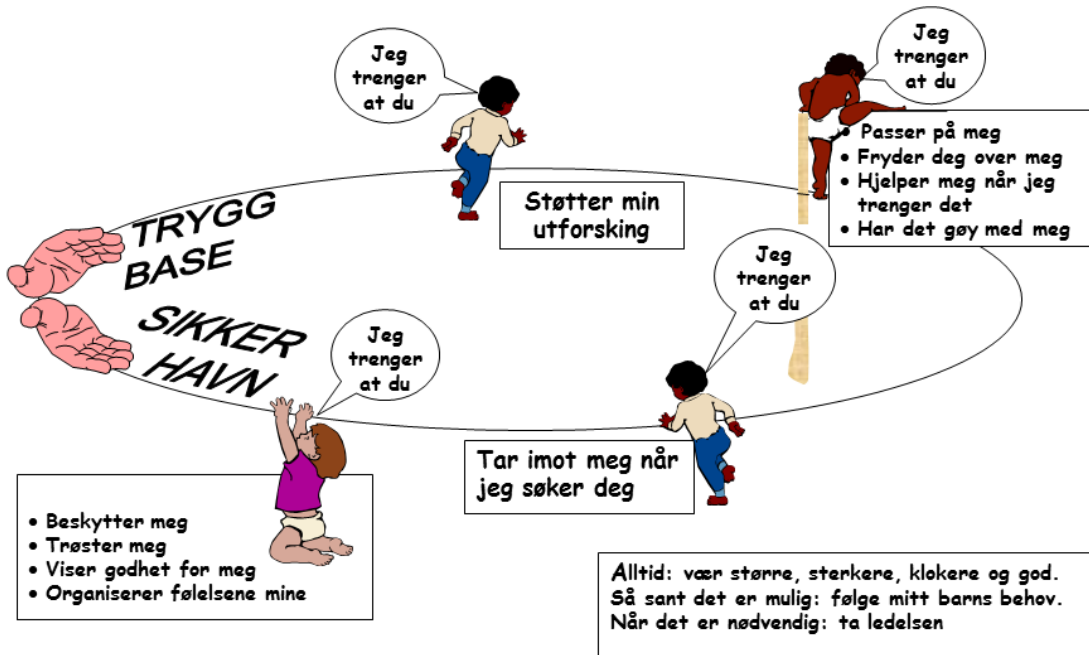
- Tenker du bevisst i din jobb som lærer at du skal bidra til at elevene får mulighet til å utvikle en god psykisk helse?
- Hva gjør du for at elevene dine skal få utvikle en god psykisk helse? Er det noen konkrete ting du er veldig bevisst på å gjøre?
- Hvor viktig føler du at den jobben du gjør har betydning for elevens psykiske helse?
- Hva gjør du om du oppdager at noen ikke har det bra? Føler du at det fungerer?
- Hvordan samarbeider du med andre instanser? Hvordan syns du samarbeidet fungerer? Noe du savner?
- Hvilke fokus føler du ledelsen har på dette med psykisk helse? Bli det prioritert? Hva tenker du kunne vært gjort annerledes?
- Føler du at du har nok kunnskap om dette området?
- Er det noe jeg ikke har spurt om som du ønsker å tilføye?

Vedlegg B

Trygghets sirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Powell, 1999



Vedlegg C

