# Sammen

for elevers psykososiale miljø

Mirjam Harkestad Olsen og Rigmor Mikkelsen

# Sammen

## for elevers psykososiale miljø

CAPPELEN DAMM AKADEMISK

© CAPPELEN DAMM AS, 2015

ISBN e-bok: 978-82-02-63363-9

ISBN trykt bok: 978-82-02-44829-5

1.utgave, 1.opplag 2015

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med CAPPELEN DAMM AS er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

*Denne boken er skrevet med støtte fra Norsk faglitterær forfatter- og oversetterforening (NFF).*

Redaktør: Inger Johanne Holth
Sats og layout: Laboremus Oslo AS
Omslagsbilde: © Jørgen Landehag
Omslagsdesign: Mona Dahl Design
8 kunstbilder ved inngang til hvert kapittel: © Jørgen Landehag
Trykk og innbinding: Livonia Print SIA, Latvia 2015

www.cda.no
akademisk@cappelendamm.no

# Innhold

**Forord** ..... 9

**Innledning** ..... 11

**Kapittel 1**
**Klassens psykososiale miljø** ..... 15
Psykososialt miljø ..... 15
Psykososialt miljø og elever med ADHD og epilepsi ..... 17
Psykisk helse ..... 17
Psykisk helse og elever med ADHD og epilepsi ..... 19
Forebyggende arbeid ..... 19
Kilder til psykisk helse ..... 21
Relasjoner ..... 22
Dimensjoner av relasjonskompetanse ..... 24
Tilpasset opplæring ..... 26
Spesialundervisning ..... 28
Universell utforming ..... 30
Oppsummering ..... 31

**Kapittel 2**
**Hjerne og atferd** ..... 33
Nevropedagogikk ..... 33
Hjernens oppbygning ..... 34
Storhjernen ..... 35
Hjernestammen ..... 38
Lillehjernen ..... 38
Nerveceller ..... 39
Hjernens funksjon ..... 40
Kognisjon ..... 40

Oppmerksomhet ..... 42
Hukommelse ..... 44
Eksekutive funksjoner ..... 46
Persepsjon ..... 49
Depresjon ..... 50
Kognitiv støtte ..... 52
Oppsummering ..... 54

**Kapittel 3**
**Eleven med epilepsi** ..... 57
Epilepsi og det psykososiale miljøet ..... 57
Om epilepsi ..... 58
Behandling ..... 59
Ulike anfallsformer ..... 61
Fokale anfall ..... 61
Generaliserte anfall ..... 62
Psykogene ikke-epileptiske anfall (PNES) ..... 63
Anfallshåndtering ..... 64
Prosedyreplaner ..... 65
Epilepsi og kognisjon ..... 66
Lærerfortellinger ..... 68
Elevenes skolesituasjon ..... 69
Anfallshåndtering ..... 72
Forebygge anfall ..... 72
Strategier for anfallshåndtering ..... 73
Relatert til psykososialt miljø ..... 77
Tilpasset opplæring ..... 78
Oppsummering ..... 80

**Kapittel 4**
**Eleven med ADHD** ..... 85
Om ADHD ..... 85
ADHD og hjernen ..... 89
Medisinering ..... 91
Familiefortellinger ..... 92
Elevenes skolesituasjon ..... 93
Å leve med ADHD ..... 95
Relatert til psykososialt miljø ..... 97
Tilpasset opplæring ..... 101

Samarbeid med skolen ..... 104
Elevenes råd til skolen ..... 105
Oppsummering ..... 106

**Kapittel 5**
**Klasseledelse for et godt psykososialt miljø** ..... 109
Relasjonen til elevene ..... 109
Selvbilde og selvaksept ..... 111
Mentalisering ..... 112
Proaktiv klasseledelse ..... 114
Å være til stede i klasserommet ..... 115
Å gi klare og tydelige beskjeder ..... 116
Å skape gode rutiner ..... 118
Å etablere regler ..... 121
Å skape motivasjon gjennom positiv oppmerksomhet ..... 125
Å håndtere utfordrende atferd ..... 127
Å velge den minste reaksjonsform ..... 127
Å bruke signaler ..... 129
Å korrigere rettferdig og respektfullt ..... 130
Oppsummering ..... 131

**Kapittel 6**
**Å legge til rette for mestring** ..... 133
Å gi tilpasset hjelp ..... 133
Assistert læring ..... 135
Individuelle mål og varierte arbeidsmåter ..... 138
Selvregulert læring og læringsstrategier ..... 140
Faser i selvregulert læring ..... 141
Metakognitive og kognitive strategier ..... 143
Hukommelsesstrategier ..... 144
Utdypings- og organiseringsstrategier ..... 145
Overvåkingsstrategier ..... 147
Logg som hjelpemiddel til å strukturere læringsprosessene ..... 148
Vurdering for læring ..... 149
Praksiseksempel – vurdering for læring ..... 151
Vurdering for sosial læring ..... 153
Oppsummering ..... 154

**Kapittel 7**
**Å utvikle et godt psykososialt klassefellesskap** ..... 157
Sosiale strukturer i klassen ..... 157
Posisjonering og sosiale hierarkier ..... 158
Sosiometri ..... 160
Å motvirke uheldige sosiale strukturer ..... 161
Sosial kompetanse ..... 164
Læring av sosial kompetanse ..... 166
Sosiale historier ..... 168
Stopp-strategien ..... 169
Sosiale problemløsningsstrategier ..... 171
Læringsvenn-metoden ..... 176
Oppsummering ..... 180

**Kapittel 8**
**Skole og hjem sammen om elevers psykososiale miljø** ..... 183
Typer samarbeid ..... 183
Hva skal det samarbeides om? ..... 184
Støtte og hjelp til faglige oppgaver ..... 185
Klassens regler og rutiner ..... 186
Læring av sosiale ferdigheter ..... 187
Klassefellesskapet ..... 188
Sårbare foreldre ..... 190
Å legge til rette for et godt samarbeid ..... 192
En systemorientert tilnærming ..... 192
Den utfordrende samtalen ..... 194
Oppsummering ..... 196

**Referanseliste** ..... 199

**Førstehjelp ved GTK-anfall** ..... 206

**Førstehjelp ved fokale anfall** ..... 207

**Stikkord** ..... 209

# Forord

Rent statistisk vil det i hver eneste klasse befinne seg en elev med enten ADHD eller epilepsi (Gillberg, 1998). Rent statistisk vil derfor hver eneste lærer ha behov for kunnskap om hvordan det psykososiale læringsmiljøet kan legges til rette for å møte behovet hos disse individuelle elevene.

Elever med epilepsi eller ADHD er ikke alene som elever. De fleste er deltakere i en gruppe med andre elever. Deres lærere vil derfor ha behov for kunnskap om hvordan de skal ivareta de øvrige elevene i klassen når anfall eller uro forstyrrer de planlagte aktivitetene.

Lærerne skal ivareta den enkelte eleven, men de skal også ivareta klassen. De skal legge til rette for et læringsmiljø som fremmer god helse, læring og trivsel for alle elevene. Dette kravet er gitt gjennom opplæringsloven § 9a-3.

For å lage en bok med høy nytteverdi for læreren har vi tatt utgangspunkt i disse to elevgruppene, som i stor grad berører og blir berørt av det psykososiale klassemiljøet. Barna med epilepsi og barna med ADHD påvirker på ulike måter det psykososiale miljøet og blir på ulike måter påvirket av det. Formålet med boken er at den skal være en nyttig håndbok for lærere som har elever fra disse to gruppene. Samtidig har vi ønsket å lage en bok som kan være til nytte for alle lærere i deres arbeid med å tilrettelegge et godt psykososialt miljø.

Vi har snakket med lærere, vi har snakket med mødre, og vi har snakket med ungdommer. Vi vil rette en stor takk til alle de lærerne og familiene som delte sine historier med oss. Uten dere ville boken blitt langt mer fattig. De virkelighetsbeskrivelsene dere ga, forteller oss at en bok som denne er nødvendig.

Representanter fra Norsk Epilepsiforbund har bidratt med å formidle samtykkeforespørsler til sine ungdomsmedlemmer. De har også gitt tilbakemelding på kapittel 3. Tusen takk for god hjelp og interessante innspill.

Representanter fra ADHD Norge har formidlet forespørsler til sine medlemmer. De har også informert om prosjektet på sine nettsider. På bakgrunn av dette meldte det seg en stor gruppe interessenter. Dessverre var det ikke tilstrekkelig med verken tid eller ressurser til å samle inn alle historiene, men vi er takknemlige for interessen og for hjelpen med å finne fram til de vi til slutt valgte ut.

Ida Marie Olsen har tegnet de flotte illustrasjonene av hjernen som du finner i kapittel 2, 3 og 4. De beriker boken. Tusen takk skal du ha. Takk også til Jørgen Landehag som har latt oss få låne sine vakre bilder. Det er hans kunst som preger forsiden og inngangen til hvert kapittel. Vi setter stor pris på denne muligheten til å supplere teksten.

Også redaktøren vår, Inger Johanne Holth, har heiet på prosjektet. Takk for flott støtte og suveren tro på at dette kunne bli et produkt andre kunne ha nytte av.

Nå er boken her!

*Alta, februar 2015*
*Mirjam Harkestad og Rigmor Mikkelsen*

# Innledning

«Psykososialt miljø – at man trives på skolen og at man gleder seg til å gå på skolen og har det bra med medelever og lærere. Og har gode forutsetninger eller en god situasjon for å kunne lære nye ting.» (lærer på 8. klassetrinn).

Elevers psykososiale miljø er bokens hovedtema. Det foreligger mange bøker og programmer om psykososialt miljø, men de fleste av disse er knyttet til fenomenet mobbing. Denne boken er ikke et nytt bidrag i denne rekken. Fokuset ligger i stedet på de tre nøkkelbegrepene i psykososialt miljø: helse, trivsel og læring, der den psykiske helsen står sentralt. Bokens formål er å gi kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for å fremme elevers psykiske helse, og hvordan man bør gripe inn ved mistanke om trusler mot en god psykisk helse. Vårt hovedfokus ligger på forebyggende arbeid.

Omdreiningspunktet er elever som medisineres i forhold til enten epilepsi eller ADHD. Disse elevene har en livssituasjon som er noe annerledes det elever uten medisinering opplever. Livssituasjonen er spesiell delvis på grunn av den tilstanden som er årsaken til medisinene, og delvis på grunn av medisinene i seg selv. Vi er av den oppfatning at disse elevene trenger en tilpasning i sin læringssituasjon gjennom struktur og forutsigbarhet.

Eleven med epilepsi eller ADHD er ikke alene. Han eller hun er som regel en del av en større gruppe, en gruppe som kan oppleve en læringssituasjon preget av uro eller av stadige brudd i planlagte aktiviteter. Vi har derfor et dobbelt fokus i det vi skriver, gjennom at vi er opptatt av det psykososiale miljøet til de enkelte elever som har særlige behov, og det psykososiale miljøet til deres medelever.

Ifølge Buli-Holmberg og Ekeberg (2009) kan psykososiale vansker forstås ut fra et individperspektiv eller et systemperspektiv. Med andre ord basert på henholdsvis forhold hos enkelteleven eller på et miljø som bidrar

til å utvikle og forsterke avvik. Boken gir et slikt dobbelt perspektiv på det psykososiale miljøet i klassen. Vi ønsker å fremme en forståelse av individuelle forutsetninger for og behov knyttet til et godt psykososialt miljø, samtidig som vi ønsker å fremme en forståelse av betydningen av et miljø som er til nytte for hele fellesskapet.

Læreren er en nøkkelperson i tilretteleggingen av et godt psykososialt miljø. Hvordan læreren klarer å møte elevenes ulike behov, og fremstå som en god leder i klasserommet, har stor betydning for elevenes trivsel og læring. I denne boken har derfor lærerens tilrettelegging for elevenes helse, trivsel og læring en sentral plass. Selv om vi gjennomgående skriver om den enkelte lærer, må det understrekes at læreren er en del av et større kollegium. Skolens kollektive ansvar for elevenes psykososiale miljø er et viktig tema, men blir ikke eksplisitt omtalt i denne boken. Vi vil også presisere at selv om vi mange steder i boken bruker begrepet *klasse*, er vi kjent med at dette begrepet formelt er erstattet med *gruppe*. Vi vil, for variasjonens skyld, veksle på å bruke disse begrepene.

Tradisjonelt er det mobbeproblematikk som knyttes til elevers rett til et godt psykososialt miljø. Dette legger også opplæringsloven opp til ved at § 9a-3, andre ledd viser til mobbing, diskriminering, vold eller rasisme som områder der skolen har plikt til å gripe inn. Ved å gi slike eksempler er det lett at fokus rettes mot dette. Mye tyder også på at de dommer som er avsagt knyttet til elevers rett til et godt psykososialt miljø, dreier seg om mobbing (Welstad og Warp, 2011). Det er ingen tvil om at barn som mobbes, opplever utrygghet i skolen. Mobbing er likevel ikke tema i denne boken. Vi har fokusert på den generelle helsen, trivsel og læring. De tiltakene vi foreslår i bokens siste del, vil imidlertid kunne bidra til en bedre hverdag for alle elever, også for den gruppen elever som opplever utrygghet på grunn av mobbing.

Boken har to deler – en teoretisk og empirisk del og en didaktisk del. Den første delen er skrevet av Mirjam Harkestad Olsen og består av fire kapitler. I kapittel 1 diskuteres hva et godt psykososialt miljø er, og hva som er nødvendig for å tilrettelegge for et slikt miljø. Kapittel 2 er en gjennomgang av sammenhengen mellom hjerne og atferd, og viser hvilke utfordringer elever kan møte i skolehverdagen sett fra et nevropedagogisk ståsted. De to siste kapitlene i del 1 er empiriske, basert på Olsens forskningsprosjekter

om psykososialt miljø i skolen. Prosjektene tar utgangspunkt i henholdsvis elever med epilepsi og ADHD. Empirien er en innsamling av fortellinger fra lærere, foreldre, barn og ungdommer om elever som er i risikosonen for å oppleve et dårlig psykososialt miljø. Kapittel 3 har fokus på elever med epilepsi, der det er gjort intervjuer med lærere, basert på samtykke fra foresatte. Kapittel 4 fokuserer på elever med ADHD, der elevene og deres foresatte er intervjuet. Alle familier som er involvert i disse intervjuene, har samtykket til at deres barn benyttes som kasus. Gjennom en analyse av fortellingene til de ulike informantene er intensjonen å øke kunnskapene om forhold i skolen som kan påvirke det psykososiale miljøet.

Bokens andre del er skrevet av Rigmor Mikkelsen og er didaktisk relatert. Kapittel 5 handler om hvordan læreren gjennom sin klasseledelse kan skape positive relasjoner til elevene og legge til rette for god struktur og forutsigbarhet i klasserommet. Kapittel 6 tar opp betydningen av å tilrettelegge for en opplæring som er tilpasset elevers behov, og hvordan læreren gjennom dette kan hjelpe elever til mestring. Opplæring i læringsstrategier er en viktig forutsetning for at elevene skal bli selvstendige eller selvregulerte i sine læringsprosesser, og en del av kapitlet er derfor viet dette temaet. Kapittel 7 handler om hvordan læreren kan legge til rette for et klassefellesskap der elevene opplever trygghet og tilhørighet. Å lære elevene sosiale ferdigheter er en viktig del av dette arbeidet, og i kapitlet gis noen råd om hvordan dette kan gjøres. Det siste kapitlet i boken, kapittel 8, tar for seg samarbeidet mellom skole og hjem. Kapitlet handler om hva skolen kan samarbeide med hjemmet om, og hvordan læreren på best mulig måte kan møte foresatte til elever med særskilte behov.

Boken er skrevet slik at hvert kapittel står alene og kan leses uavhengig av de andre. På den måten kan lærere bruke boken som en slags håndbok. Samtidig har vi bygd de enkelte kapitlene på hverandre ved at vi starter med teori knyttet til psykososialt miljø og til hjerne og atferd, presenterer de to elevgruppene vi fokuserer på, og deretter presenterer ulike konkrete tips til tilrettelegging. Vi opplever det som viktig at den voksne som skal være støtte for eleven, har god innsikt i elevens forutsetninger og behov. Dette ivaretas i bokens første del. Basert på slik kunnskap kan det tas gode valg, der bokens del 2 vil kunne hjelpe læreren til å foreta begrunnede valg.



KAPITTEL 1

# Klassens psykososiale miljø

Elevers psykososiale miljø er bokens hovedtema. I dette kapitlet vil vi diskutere hvilket innhold og hvilken legitimitet et slikt begrep har.

Ulike studier viser at mange barn har psykiske plager eller psykiske lidelser (Berg, 2005). Dette kan føre til at mange elever kommer til kort i det psykososiale læringsmiljøet. Det kan skyldes kvaliteter i læringsmiljøet eller forhold i eller rundt barnet uavhengig av skolesituasjonen. God psykisk helse kan fremmes ved at voksenpersonene rundt elevene vet hvilke signaler de skal reagere i henhold til.

I arbeidet med å fremme elevenes psykiske helse er det spesielt to forhold som får stor betydning: relasjonsforståelse og tilpasset opplæring. I dette kapitlet har vi en teoretisk tilnærming til begrepene. I bokens fire siste kapitler vil disse momentene bli tatt opp igjen på ulike måter, men da i et mer praktisk rettet perspektiv.

## Psykososialt miljø

I 2002 kom en viktig endring i opplæringsloven ved at kapittel 9a om elevenes skolemiljø ble føyd til. Hensikten med lovendringen var å sikre alle elevers rett til et fysisk og psykososialt miljø for fremme av helse, trivsel og læring (§ 9a-1). Det vil si at skolen skal arbeide ikke bare for å vedlikeholde, men også for å fremme helse, trivsel og læring. En sentral paragraf i kapitlet er § 9a-3 om det psykososiale miljøet. Første ledd presiserer et godt psykososialt miljø som et miljø der eleven opplever trygghet og en sosial tilhørighet:

**Opplæringsloven § 9a-3 Det psykososiale miljøet**

Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør.

Dersom nokon som er tilsett ved skolen, får kunnskap eller mistanke om at ein elev bli utsett for krenkjande ord eller handlingar som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal vedkommande snarast undersøkje saka og varsle skoleleiinga, og dersom det er nødvendig og mogleg, sjølv gripe direkte inn.

Dersom ein elev eller forelder ber om tiltak som vedkjem det psykososiale miljøet, deriblant tiltak mot krenkjande åtferd som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal skolen snarast mogleg behandle saka etter reglane om enkeltvedtak i forvaltningslova. Om skolen ikkje innan rimeleg tid har teke stilling til saka, vil det likevel kunne klagast etter føresegnene i forvaltningslova som om det var gjort enkeltvedtak.

For elever i skolen er et godt psykososialt miljø en rettighet. § 9a-3 andre ledd gir retningslinjer for skoleansattes ansvar for å undersøke og sette i gang tiltak ved mistanke om at en elev ikke har et godt psykososialt miljø. Tredje ledd beskriver skolens plikt hvis eleven selv eller elevens foresatte mistenker at det psykososiale miljøet ikke tilfredsstiller lovens krav. Da kan de be om tiltak. Ved en slik henvendelse plikter skolen å behandle saken etter reglene for enkeltvedtak. Dette gir elever et sterkt rettsvern.

Welstad og Warp (2011) fikk av Kunnskapsdepartementet i oppdrag å utrede realiseringen av elevenes rett til et godt psykososialt miljø. I den forbindelse diskuterer de om prinsippet om enkeltvedtak er hensiktsmessig i alle saker som angår det psykososiale miljøet. De viser til at avgjørelser knyttet til elevers opplæring bør være av en viss størrelse før regelen om enkeltvedtak slår inn. Dette begrunnes både i tidsbruk og i faren for at en sak kommer ut av sine opprinnelige proporsjoner og eskalerer til en alvorlig konflikt hvis formell saksbehandling aktiveres. Samtidig skriver de et annet sted at skolene har gode rutiner på papiret, men i mindre grad omsetter disse rutinene i praktisk handling. Vårt inntrykk er at skolene i liten grad praktiserer prinsippet om enkeltvedtak på eget initiativ, men at det slår inn når elever eller foresatte klager på elevens psykososiale miljø.

Dette kan være en fornuftig praksis. Hvorvidt en sak får lov til å eskalere, vil vi påstå avhenger av hvordan skolen ellers forvalter saken, ikke hvorvidt saken behandles som et enkeltvedtak eller ikke.

## Psykososialt miljø og elever med ADHD og epilepsi

Bokens hovedtema er som sagt elevers psykososiale miljø. Navet vi spinner temaet rundt, er elever som har ADHD og/eller epilepsi. Årsaken til dette valget er basert på antall elever og på deres særskilte situasjon i skolen.

Disse elevene utgjør totalt en stor gruppe barn og unge i skolen. Cirka 1,5 % i alderen 0–20 år har epilepsi (epilepsi.no). Ved hjelp av daglig medisinering er cirka 70 % av disse anfallsfrie, slik at lærere ikke alltid vet hvem de er. Cirka 5 % av elevene i skolen har ADHD (Berg, 2012). Dette utgjør i gjennomsnitt mer enn én elev i hver ordinære klasse. Noen av disse elevene medisineres for å få en bedre hverdag med sin ADHD.

Tilstander som ADHD og epilepsi kan ha stor innvirkning på elevers psykososiale miljø og deres psykiske helse. Dette gjelder både de elevene som har denne tilstanden, og gruppens øvrige elever. De fleste grupper der elever med slike tilstander inngår, trenger en godt gjennomtenkt tilrettelegging for å oppleve et godt psykososialt miljø. Overland (2007) skriver at lærere er usikre på hvordan de skal håndtere uro i klassen. I datamaterialet som presenteres i kapittel 3, vil vi vise at også lærere til elever med epilepsi er usikre på hvordan de skal håndtere dette. Det gjelder både selve anfallssituasjonen og ivaretakelsen av klassen.

Skolen skal arbeide aktivt og systematisk for å fremme et godt psykososialt miljø. For å kunne gjøre det trenger det pedagogiske personalet god innsikt i både hva psykisk helse er, og hvordan det kan legges til rette for god psykisk helse. Dette vil være fokus i dette og det neste kapitlet. Videre er det nødvendig med en bakgrunnsforståelse for både epilepsi og ADHD, noe du vil finne i henholdsvis kapittel 3 og 4.

# Psykisk helse

Berg (2012) oppgir tre tilstandsgrupper innenfor psykisk helse. Det er for det første *psykisk velvære*, som innebærer å bli møtt med empati og

forståelse, å oppleve seg tilfreds og trygg, og å ha mulighet for å realisere egne muligheter. For det andre er det *psykiske plager*, som dreier seg om symptomer som angst, søvnvansker, spisevansker, konsentrasjonsproblemer, rastløshet med videre. Berg skriver at slike symptomer kan være et forstadium for mer langvarige psykiske lidelser, noe som gjør det viktig å sette inn tiltak så tidlig som mulig når elever viser slike symptomer. Mellom 15 og 20 % av barn og unge opplever psykiske plager i løpet av skolegangen sin (Berg, 2005). Den tredje gruppen er *psykiske lidelser*, som kjennetegnes av alvorlige psykiske symptomer som endring av tankemønstre, følelser og atferd, og der elevens daglige funksjon reduseres. Symptomene danner som regel grunnlag for en sykdomsdiagnose, som depresjon, generalisert angst med videre. Cirka 8 % har de mest alvorlige symptomene (Berg, 2005). Tallene Berg oppgir, tyder på at en stor gruppe barn og unge i skolen ikke opplever psykisk velvære. For noen skyldes det faktorer utenfor skolemiljøet, men for mange er læringsmiljøet en viktig faktor for deres manglende opplevelse av et slikt velvære. Men hvis læringsmiljøet framstår som trygt for eleven, kan det også bidra til å dempe effekten av uheldige faktorer.

Et annet begrep som benyttes i forbindelse med spørsmålet om psykisk helse i skolen, er *psykososiale lærevansker*. Buli-Holmberg og Ekeberg (2009: 87) skriver at psykososiale lærevansker er «innlæringsvansker som følge av utviklingsforstyrrelser på det personlige, sosiale og/eller psykiske/emosjonelle utviklingsområdet som hemmer læring og utvikling». Slike innlæringsvansker kan skape store barrierer for læring. Buli-Holmberg og Ekeberg skriver at forståelsen av slike vansker henger sammen med hvilke verdier og holdninger lærere har.

Søderstrøm (2011) skriver om *psykososial risiko* som en sekkebetegnelse for ulike forhold som kan være en belastning for eller en trussel mot barnets utvikling. Hun skriver også at en «stor psykososial belastning øker sannsynligheten for at barnet selv utvikler psykososiale vansker» (Søderstrøm 2011: 160). Dette sier noe om hvilken betydning det psykososiale læringsmiljøet har for elevens mulighet for læring. Videre gir det en indikasjon på betydningen av en rettssikkerhet knyttet til det psykososiale miljøet i skolen.

## Psykisk helse og elever med ADHD og epilepsi

Tilstander som ADHD og epilepsi kan påvirke den psykiske helsen. Brodtkorb (2008) skriver at det er en overhyppighet av angst og depresjon blant personer med epilepsi, spesielt der anfallene ikke er under kontroll. Nakken (2010) skriver at personer med epilepsi er særlig utsatt for stigmatisering, ekskludering og mobbing. Zeiner (2006) skriver at de psykososiale forholdene som omgir elever med ADHD, har stor betydning for hvordan disse elevene utvikler seg. Disse studiene viser med andre ord at tilstanden i seg selv, men også miljøet eleven er i, har betydning for deres psykiske helse.

Også medisinering knyttet til tilstander som epilepsi eller ADHD kan påvirke elevens læringsevne (Nakken, 2010). Årsaken kan være økt trøttbarhet, nedsatt konsentrasjon og oppmerksomhet, dårligere hukommelse, nedstemthet eller økt irritabilitet. Dette er bivirkninger av medisiner, medisiner som for eleven kan være livsnødvendige eller livskvalitetsnødvendige. Vi anser at kunnskap om hva som skjer i hjernen, og om hvordan for eksempel økt trøttbarhet slår ut på læringsevnen, er viktig for bedre å kunne legge til rette for de elevene det gjelder. Dette vil være tema i kapittel 2 «Hjerne og atferd». Vi lar det derfor ligge i denne omgang.

## Forebyggende arbeid

I henhold til opplæringsloven paragraf 9a-3 skal skolen bidra til å *fremme* helse, trivsel og læring. Dette blir presisert i departementets veileder: «Dette innebærer at bestemmelsen ikke bare handler om å hindre plager og dårlig læring, men også om at skolemiljøet skal bidra positivt til elevens helse, trivsel og læring.» (Kunnskapsdepartementet, 2006: 4). Det gir skolen et ansvar for å tenke forebyggende, eller som paragraf 9a-3 formulerer det, å arbeide aktivt og systematisk.

Berg (2005: 63) skriver om tre nivåer av forebyggende arbeid relatert til elevers helse. På de to første, det primære og det sekundære nivået, har skolen en sentral rolle i. De beskrives nærmere nedenfor. Helsetjenesten og andre hjelpeinstanser har hovedrollen på det tertiære nivået, da dette er av mer behandlende karakter.

Det primære nivået av forebygging dreier seg om å legge til rette slik at sykdom ikke oppstår hos friske mennesker. Berg (2005: 67) beskriver

dette slik: «For å kunne gi den enkelte elev et godt psykososialt miljø må vi kjenne disse forutsetningene for at han eller hun skal kjenne seg trygg, verdsatt og inkludert på skolen.» Primær forebygging dreier seg altså om at skolen har kunnskap om hva som kan skape utrygghet hos ulike elever, og hvilken tilrettelegging som er nødvendig for at elevene skal oppleve at de har en verdi i fellesskapet og er inkludert både faglig, sosialt og kulturelt. En slik forebygging kan skje på mange måter og på flere plan. For mange elever gir struktur og forutsigbarhet en større trygghet i læringssituasjonen. Rutiner kan elever kjenne seg igjen i. En tydelig klasseledelse har stor verdi for å forebygge vansker relatert til det psykososiale, noe kapittel 5 har et særskilt fokus på. Som det vil bli diskutert i kapittel 5, innebærer god klasseledelse blant annet elementer som forutsigbarhet, relasjonsbygging, å utvikle klassen som sosialt system og å bygge opp rutiner som hjelper elevene til å mestre egen læring. Læreren er på denne måten en nøkkelperson i det primære forebyggingsarbeidet.

Det sekundære nivået dreier seg om å oppdage tidlige signaler på sykdom eller vansker og på den måten forhindre eller bremse en videre utvikling. Dette omtales også som tidlig innsats, det vil si å gripe inn straks det kommer signaler om at noe ikke er som det skal være. For at det skal være mulig, må læreren vite hvilke signaler hun skal se etter. Det er nødvendig å ha generell kunnskap om psykiske plager som konsentrasjonsproblemer, rastløshet, spisevansker eller søvnvansker. På den måten kan læreren kjenne igjen risikofaktorer i det hun observerer, eller i det elever forteller om. Det er også ønskelig med en viss kjennskap til symptomer på psykiske lidelser, da læreren kan være den første eleven lufter slike problemer overfor. Læreren skal ikke sette psykiske diagnoser eller ha fokus på slike diagnoser. Det dreier seg om å registrere de utslag som forstyrrelser i søvn, tankemønstre og atferd gir på elevens funksjon i læringssituasjonen. Læreren vil også kunne stusse over endringer hos eleven, endringer knyttet til elevens dagliglivsferdigheter, hans sosiale rolle i klassen eller reduserte faglige prestasjoner. I slike tilfeller er det viktig å drøfte bekymringen med eleven. Også elevens foresatte bør involveres, avhengig av elevens alder.

Oppsummert kan det sies at et forebyggende arbeid for et godt psykososialt miljø i gruppen innebærer at læreren kan tolke de tegn elevene gir, og handle på bakgrunn av dem. Samtidig vil god forebygging speiles