

Fra emneplan:

Det legges det vekt på forhold i og utenfor skolen som har betydning for barns og unges identitetsutvikling, psykisk helse og det psykososiale skolemiljøet



HVA MED STUDENTENE?

Mattias Øhra

Søvnproblemer

Psykisk plager

Ensomhet

Stress

Kjedsomhet

Trøtthet

Avhengighet



Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT)

Hovedrapport 2022

- Som ved de foregående SHoT-undersøkelsene oppgir omtrent fire av ti studenter god livskvalitet. Allikevel ser man en klar økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet sammenlignet med tidligere runder.
- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Til tross for en nedgang fra 2021 til årets undersøkelse, har forekomsten av psykiske plager økt jevnt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022.
- Totalt oppgir omtrent halvparten (48%) av studentene at de plages svært mye eller en del av eksamensangst.
- Det er en tydelig økning i forekomsten av selv-rapporterte psykiske lidelser. Hver 5. student rapporterer nå å ha en psykisk lidelse.
- En av tre studenter (34 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomni-diagnose.
- Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og fem prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv.
- Hele 29 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 20 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 20 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert.
- Tre av ti oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. Det gjelder 39 % av kvinnene og 9 % av mennene.

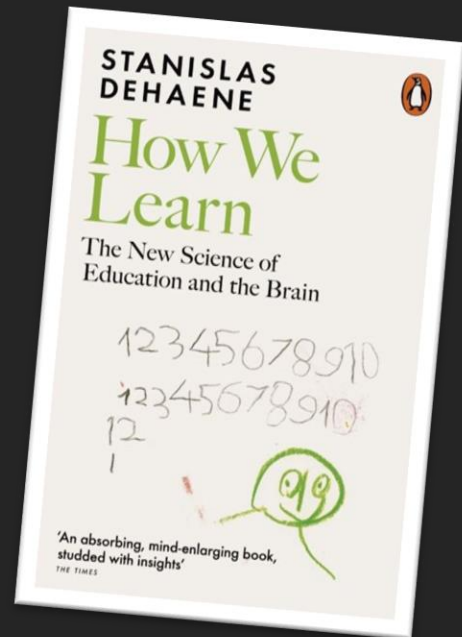


Blir det å være student verre
og verre eller ligger årsakene
i andre strukturelle forhold?



Hva vet vi om læring?

1. **Oppmerksomhet – konsentrasjon / Distraksjon**
2. **Aktivt engasjement nysgjerrighet og mening / Passiv fraværende**
3. **Lære av feil / Aldri tørre å gjøre og lære av feil**
4. **Konsolidering / Hyperoppmerksomhet**



HJERNEN

- Hjernen består av 100 milliarder hjerneceller
- Hver celle er i kontakt med 10000 andre celler

Når vi lærer vil forbindelsene mellom hjernecellene forandres



Synapsene mellom nerveceller endres:
'Cells that fire together wire together'

[Læring fra et nevrologisk perspektiv](#)
[Marianne Fyhn YouTube](#)

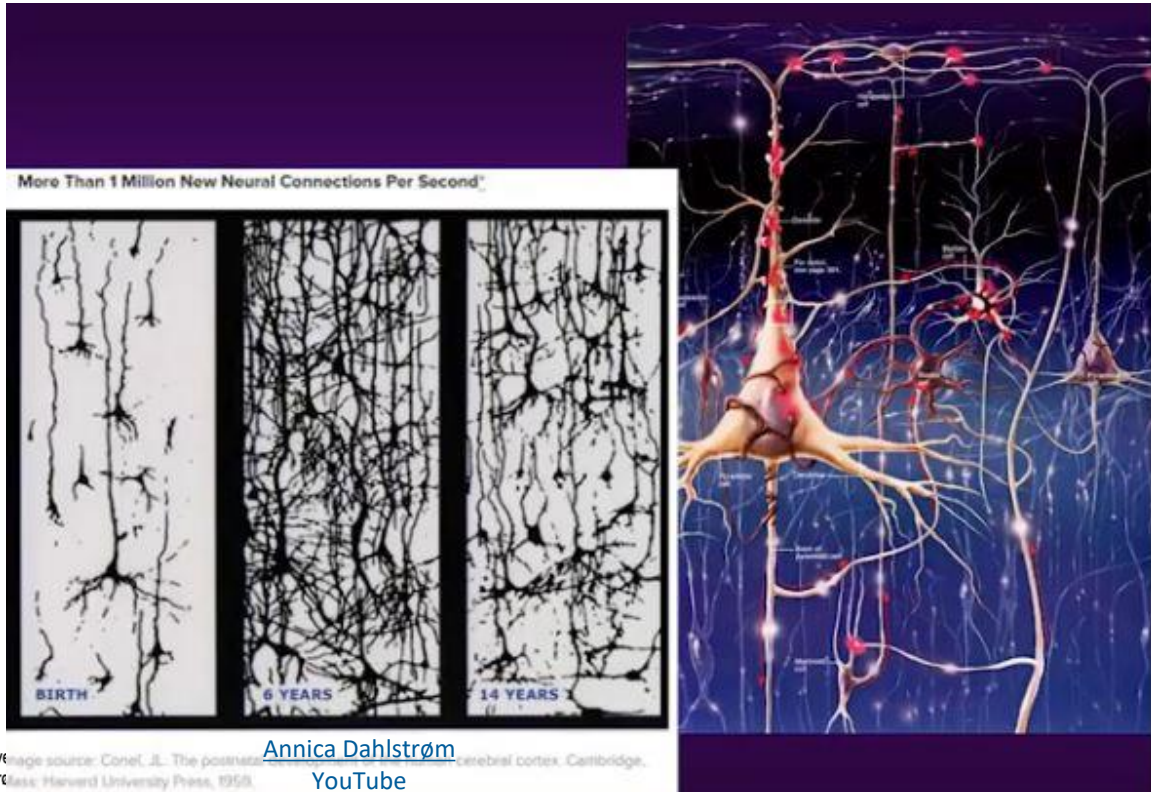
PLASTISITET

I tidlig barndom har hjernen høy grad av plastisitet

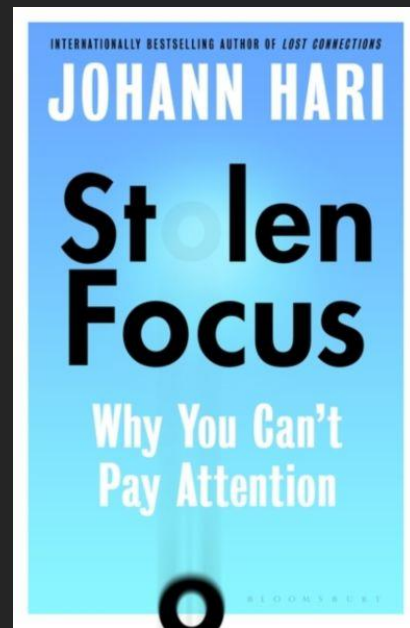
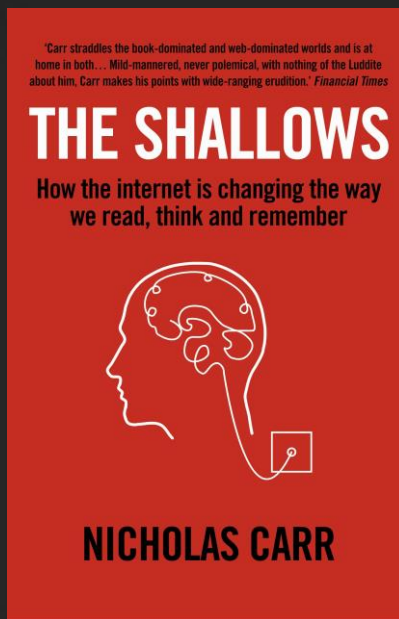
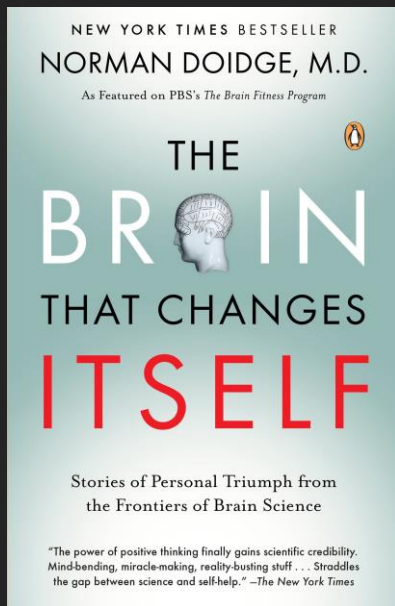


[Læring fra et nevrologisk perspektiv](#)
[Marianne Fyhn YouTube](#)

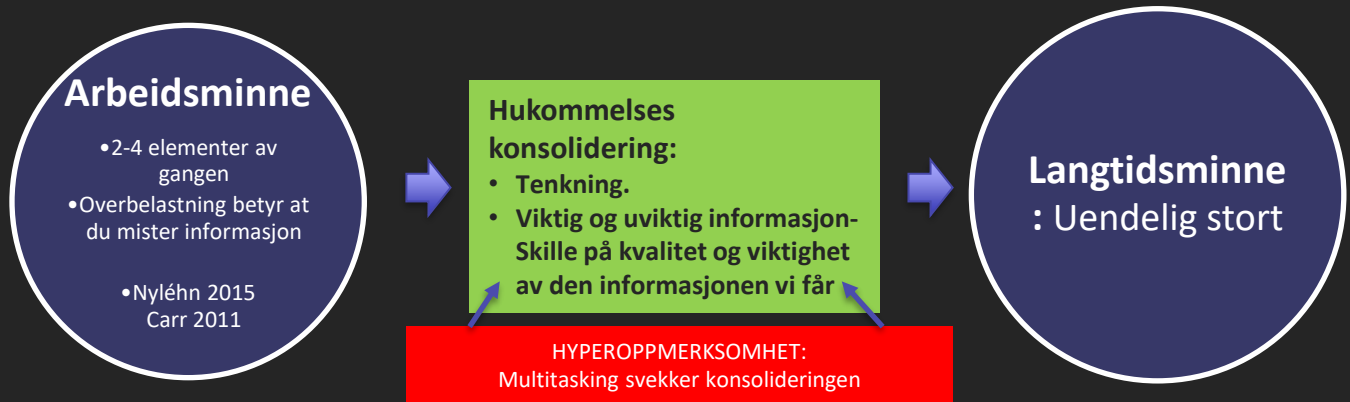
LEK OG LÆRING



Nevroplastisitet:



Informasjon versus kunnskap



«Høye nivåer av stress reduserer arbeidsminnet. Tilsvarende gjelder ved lave stressnivåer, og generelt virker arbeidsminnet best når stressnivået er middels. For eksempel blir arbeidsminnet redusert med mellom 30 og 45 % før et fallskjermhopp, mest hos nybegynnere. Dette kan være årsaken til at 11 % av fallskjermulykker skyldes at skjermen aldri ble forsøkt utløst (Klingberg, 2012). Dette gjelder kortvarig stress. Under kronisk stress blir nydannelsen av nevroner i hippocampus redusert, og dette er et område som er viktig for å danne minner» Nyléhn 2015:48

Parameter for oppmerksomhet og prestasjoner	Hva er det?	Hva hender?	Tips
Multitasking	Når du prøver å gjøre to eller flere ulike oppgaver samtidig	Hvis begge oppgavene krever oppmerksomhet kommer minst en, oftest begge, bli lidende. Det blir dårligere kvalitet på det du gjør og det vil ta lenger tid	Regelen er at du bare kan gjøre en ting ordentlig av gangen. Går den ene oppgaven automatisk (tygge tyggegummi) kan du gjøre den andre med godkjent resultat.
Distraksjon	Når noe drar din oppmerksomhet bort fra oppgaven du fokuserer på.	Hvis deler av din oppmerksomhet dras mot noe annet minsker ressursene for å håndtere det du skulle. Du oppnår da dårligere kvalitet på det du gjør og det tar lengre tid fordi du må gjenta steg i tankeprosessen når du går tilbake til oppgaven	Forebygg dette gjennom å minimere forekomsten av forstyrrelser/distraksjoner. Legg vekk telefonen, sett deg i et separat rom, lukk vinduer på PC som ikke er relevante og si fra til andre at du ikke vil bli forstyrret i denne økten
Switching / bli avbrutt	Når du selv skifter din oppmerksomhet mellom to oppgaver eller tvinges av noe annet til å skifte oppmerksomhet til en ny oppgave	<u>Switching</u> av oppmerksomhet har sin pris, og på bakgrunn av hvor kompleks oppgaven er og lange avbruddene er kan det ta <u>ca</u> 20 minutter å gjenopprette den prestasjonsgraden du hadde før avbruddet.	Forsøk å gjøre klart en viss type og mengde av arbeidet (så godt det går) før du bytter aktivitet. Arbeider du i et sosialt miljø, bli enig om hvilke saker som det ok å avbryte hverandres oppmerksomhet for.

FOMO
Fear Of Missing
Out (redd får å gå
glipp av ting)

Hva kan så skolen gjøre? (Jordet 2020 s.76)

Den samlede skoleforskningen tegner alt i alt et bilde av en skole som ikke ivaretar sitt samfunnsoppdrag på en tilfredsstillende måte. Til det er det for mange barn som ikke lykkes i skolen.

- Det er for mange elever som gjennom årene på skolen daglig erfarer at de ikke mestrer de faglige og sosiale utfordringer de møter i skolehverdagen.

[Læringsmiljø i matematikk](#)

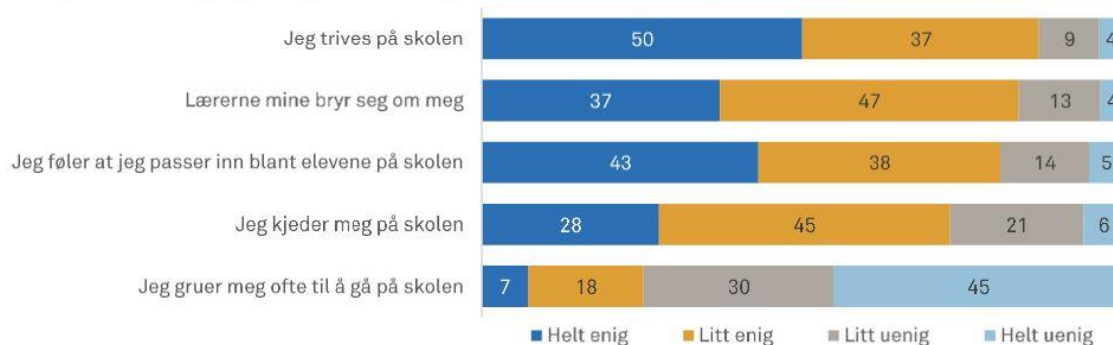
Hva kan så skolen gjøre? (Jordet 2020 s.76)

- Det fører til at de ikke vil tilegne seg de kunnskaper, ferdigheter og holdninger de trenger for å kunne henge med i det videre skole- og utdanningsløpet, slik at problemet forsterkes.
- Mange av de som strever faglig, strever også sosialt og utvikler i større grad negative relasjoner til lærere og medelever.
- Mange av disse elevene kommer ut av skolen med skadet selververd og identitet og med tilhørende svak tro på seg selv og egen framtid.
- Den negative effekten av denne subjektive selvpplevelsen understøttes av forskning som viser at elever som marginaliseres gjennom årene på skolen, også objektivt sett får redusert sitt handlingsrom og sine framtidsmuligheter som en faktisk realitet: De har økt risiko for varig utenforskap og økt risiko for sosiale og helsemessige problemer senere i livet.
- Dette svekker muligheten for å bli deltakere i arbeid og fellesskap i samfunnet.

Ungdomsskolereform?

- Sist, men ikke minst, og dette gjelder majoriteten av elevene: Altfor mange elever, også blant de som tilsynelatende klarer seg bra, utfolder ikke sitt iboende potensial. Det er uttrykk for en skole som ikke er spesielt god på å tenne elevenes engasjement og lærelyst (Jordet 2020:73)
- NY Ungdomsskolereform?

Hvor mange som er enige og uenige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2767874/NOVA-rapport-8-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hva kan så skolen gjøre? (Jordet 2020 s.76)

Ifølge forskningen vil skolen være psykisk helsefremmende hvis den:

1. styrker det enkelte barns identitet og selvrespekt
2. oppleves meningsfull
3. fremmer mestring
4. skaper tilhørighet,
5. gir trygghet
6. legger til rette for deltakelse
7. styrker fellesskapet

Skoler som leverer på disse områdene, vil være psykisk helsefremmende, mens skoler som ikke gjør det, vil bidra til patologier – det vil si psykisk og fysisk uhelse for barn.

Anerkjennelse jmfr Honneth (I Jordet 2020).

Barns interaksjonserfaringer i skolen har avgjørende betydning for deres faglige og sosiale læring og for deres liv, helse og utvikling i videste betydning.

Honneth (2008) knytter anerkjennelse til tre livsfaser:

kjærlighet i den private sfære, *rettigheter* i den offentlige sfære og *sosial verdsetting* i den sosiale sfære.

Anerkjennelse baserer seg dermed på intersubjektivitet, som refererer til det som skjer mellom to eller flere subjekter. Individet er avhengig av å erfare anerkjennelse i alle de tre livssfærene for å kunne utvikle et trygt selv og en trygg identitet, men det må også selv møte andre med anerkjennelse.

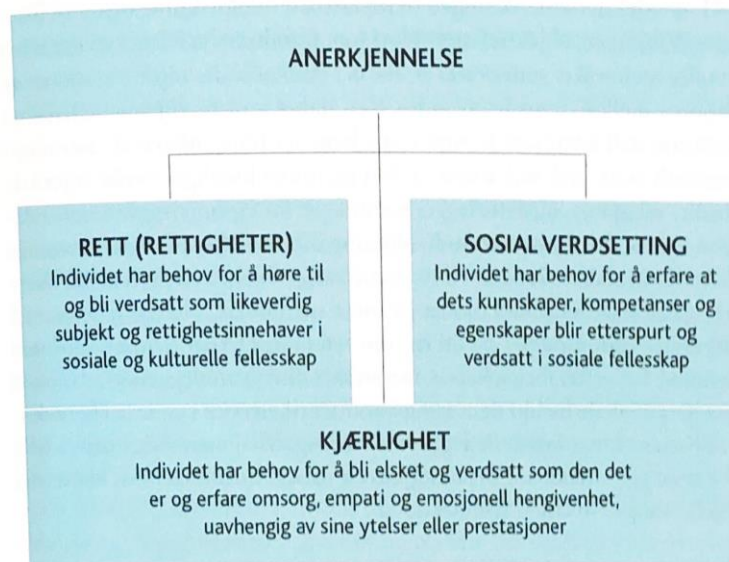
Dialektisk relasjonstenkning (Honneth/Hegel).

Kjernen i dialektisk relasjonstenkning er at mennesket trer inn i og lever sitt liv i en sosial og kulturell sammenheng, og den enkeltes utvikling skjer i et gjensidig samspill mellom individet og dets miljø.

Hva er Anerkjennelse?

Hva er krenkelse?

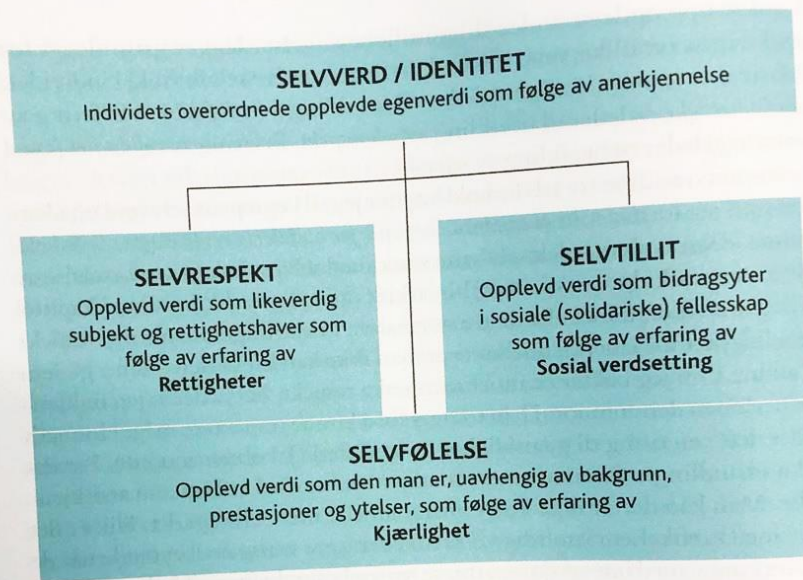
Anerkjennelse



Figur 3: Anerkjennelsens tre former.

Anerkjennelse (Jordet 2020: 114)

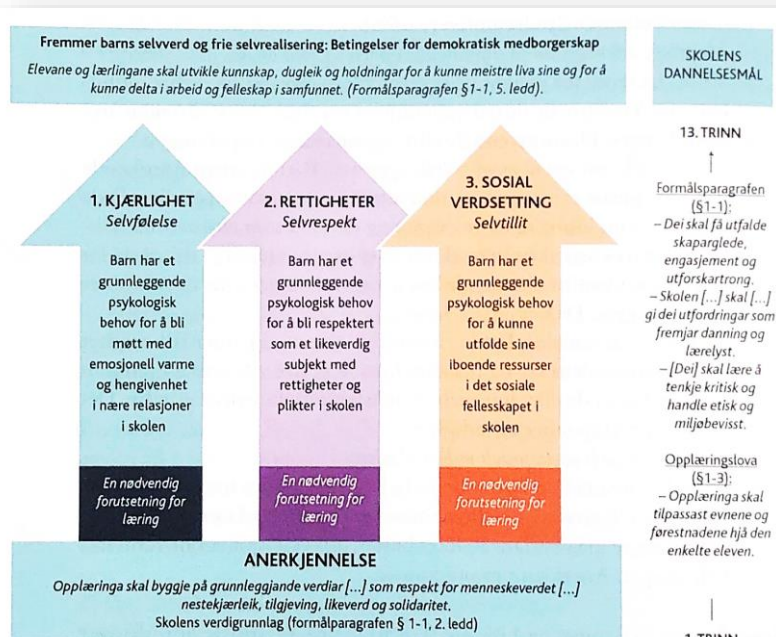
114 | ANERKJENNELSE I SKOLEN



Figur 4: Selvverd/identitet som summen av selvfølelse, selvrespekt og selvtillit.

Anerkjennende pedagogikk (Honneth)

(I Jordet 2020: 374).



Figur 16: Tre hoveddimensjoner i en anerkjennende pedagogikk.

Forebygge stress i flokken:



Sosial støtte og forutsigbarhet

STRESS



Sosial støtte og forutsigbarhet

NORM



Sosial støtte og forutsigbarhet

NORM

- 1. NEVN TRE KJENNETEGN PÅ HVA SLAGS OPPFØRSEL SOM BØR TILSVARE NORM I KLASSEN**
- 2. NEVN TRE KJENNETEGN PÅ HVA SOM TILSVARER LITT UNDER NORM, OG TRE PÅ UNDER NORM**
- 3. NEVN TRE KJENNETEGN PÅ LITT OVER NORM, OG TRE KJENNETEGN PÅ OVER NORM.**
- 4. TA MED NORMKARTET OG PRESENTER DETTEI PLENUM.**
- 5. HVORDAN KAN LÆRERE LAGE ET NORMKART SAMMEN MED KLASSEN PÅ HVA SOM SKAL VÆRE NORM, UNDER NORM OG OVER.**

SOSIAL STØTTE OG FORUTSIGBARHET