

Om mestring og psykisk helse (3 min), Læringsmiljøsentret, UiS, ved førsteamanuensis Trude Havik

Forhold i barnehage og skole kan være beskyttende og fremme god mental helse, men kan også være en risiko som virker hemmende. Derfor er barnehage og skole viktig, ikke minst fordi barn og unge tilbringer mye tid der. Jeg vil i dette innlegget fokusere på noen forhold i skolen.

Vi som jobber med barn og unge kan sammen bidra til at skolene fremmer god faglig, sosial og emosjonell utvikling - ved å forebygge, tidlig oppdage og hjelpe elever som er i risiko. Men det vi gjør må være forskningsbasert.

Dessverre er det noen elever som opplever at skole er utrygg, blir mobbet, er ensomme, har fallende engasjement, opplever skolen som kjedelig eller svært vanskelig og kanskje angstfylt. Noen av disse kan utvikle skolevegring eller starte å skulke, og tilslutt droppe ut av skolen. De er i stor risiko for å utvikle dårlig mental helse.

Noen ganger kan vi forstå at det er for mye for et barn/en ungdom. Andre ganger tenker vi at de må tåle litt mer, de må ta seg sammen. Men det er slik at faglige og sosiale krav og forventinger oppleves og mestres forskjellig, fordi elever er forskjellige, i tillegg til at de oppholder seg i læringsmiljø med ulik kvalitet.

Individuelt kan det handle om sårbarhet, manglende tro på seg selv eller tro på å mestre, dårlige mestringsstrategier og tidligere erfaringer.

Men skolen og lærere betyr mye gjennom det som skjer i **klasserommet**. Som at lærere/andre voksne skaper et **godt emosjonelt klima og bygger gode relasjoner til alle**, uansett hvem det er. I slike klasserom er læreren/den voksne interessert i den enkelte barn/unge, viser varme, støtte og omsorg og har positive forventninger til alle, både Trine og Achmed.

I et slik miljø lærer elevene hvordan de skal være mot hverandre, og de blir lettere **venner** - og venner betyr svært mye for en god mental helse.

I tillegg lærer elevene mest i et varmt og støttende læringsmiljø, der er det også rom for å prøve og feile, og utfordringer og krav mestres bedre.

I slike klasserom har en også mer **mestringsorientering**, der **læringsprosesser og forståelse** er i fokus, fremfor konkurranse og det å bli best.

Dette er viktige forhold for alle elever, men mest for elever i risiko.

Men barn og unge, noen mer enn andre, bør å lære hvordan de skal håndtere stress og krav, lære alternative mestringsstrategier, tenke positivt, regulere følelser eller å ha et oppmerksomt nærvær. Men tiltak må være **forskningsbaserte** (på Ungsinn.no finnes oversikt over tiltak).

I påsken observerte jeg to gutter i en skibakke, der den yngste tråkka opp, rente ned og falt, tråkka opp igjen, rente ned og falt igjen.....etter en stund sier den eldste til den yngste: «*Du vil ikke klare det om du ikke tenker at du klarer det- du må si til deg selv, at dette klarer jeg, så klarer du det*». Gode mestringsstrategier kan komme godt med, også i skibakken... ☺

Men hovedfokuset bør være å bidra til et varmt, trygt og inkluderende læringsmiljø. Vi trenger ikke alltid å gjøre noe nytt, men vi må bidra til at alle lærere/voksne møter de unge med enda høyere kvalitet og bevissthet. Det kan gi magiske øyeblikk som kan være avgjørende for et barns fremtid.