



**TØNSBERG
KOMMUNE**

– der barn ler



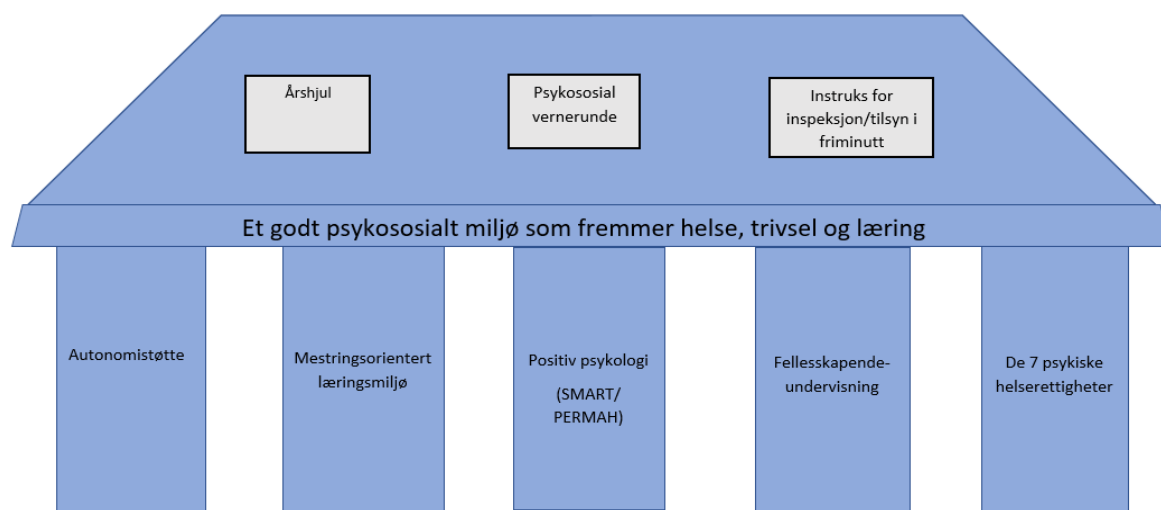
Rammeverk for skolenes forebyggende plan

«Et godt psykososialt miljø fremmer helse, trivsel
og læring»

Tønsberg kommune, 2022

Innhold

Innhold	2
Innledning	3
Elevsyn og psykisk helse	3
Årshjul	4
PSYKOSOSIAL VERNERUNDE	8
Skjema for psykososial vernerunde	8
INSTRUKS FOR INSPEKSJON/TILSYN I FRIMINUTT	10
Tips og ideer	11
REFERANSER	11
Diverse vedlegg:	11



En visuell framstilling av planen

Arbeidsgruppens deltakere: Mona Elisabeth Larsen, Revetal ungdomsskole, Andras Dyre-Hansen, Byskogen skole, Bente Thuen Alfheim, Husvik skole, Astrid Låhne Smedsrud, Eik skole, Geir Thomas, Fagforbundet, Monika Aafos og Tarjei Solum Grimstad, Utdanningsforbundet, Christina Grefsrud-Halvorsen, FUG, Geir Pettersen, Monica Nes og Eva-Mette Strand, Kompetanse- og Utviklingssenter for Oppvekst og Læring (KUOL).

Innledning

Denne planen handler om hvordan skolene, i samarbeid med elever, foreldre og hjelpetjenestene kan bygge et godt psykososialt miljø for elevene. Planen legges til grunn for de lokale planene som hver skole utarbeider. Selv om et godt psykososialt miljø er langt mer enn frihet fra mobbing og trakassering, må denne planen likevel sees i sammenheng med kommunens handlingsplan mot mobbing. I handlingsplan mot mobbing er følgende definisjon av begrepet lagt til grunn:

Mobbing av barn og unge er handlinger fra voksne og/eller barn og unge som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull deltaker i fellesskapet og muligheten til medvirkning (Lund, et al., 2015).

Sammenhengen mellom planene illustreres i tabellen under:



Figuren illustrerer det helhetlige arbeidet. (Udir)

Mens handlingsplanen mot mobbing handler mest om de to øverste nivåene i pyramiden, handler denne planen mer om å forebygge mobbing og andre krenkelser og om å fremme et godt skolemiljø. Hvilke rammer bør være på plass for å sikre at elevene har et trygt, godt og helsefremmende skolemiljø, der de trives og lærer?

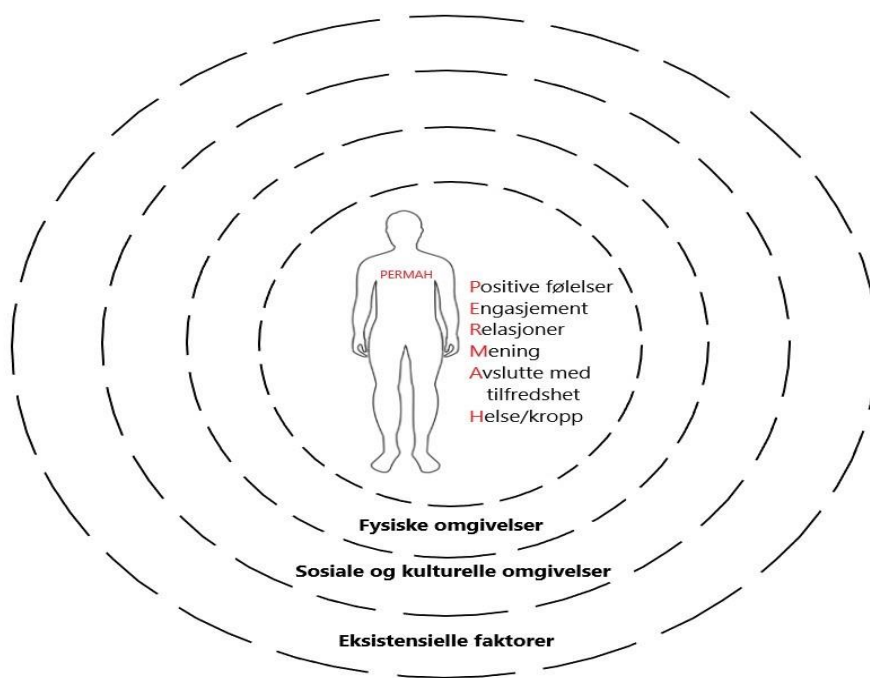
Planen er et rammeverk for skolene, og skolene utarbeider egne lokale planer for psykososialt arbeid. Hver skole utarbeider standarder for medvirkning fra foreldre/foresatte og elever som gjenspeiles blant annet i hvordan man legger opp foreldremøter og elevrådsarbeid.

Planen evalueres årlig.

Elevsyn og psykisk helse

Elevsynet i Tønsbergskolene bygger på positiv psykologi og Smart oppvekst. Positiv psykologi er vitenskapstradisjonen som ligger til grunn også for Smart oppvekst, slik at positiv psykologi er fundamentet og Smart oppvekst bygger på dette fundamentet.

Når skolene skal sikre at alle elever har det trygt og godt og fremme helse, trivsel og læring, så må dette henge sammen med en forståelse av hva som faktisk fremmer helsen. Modellen nedenfor tar utgangspunkt i PERMAH-modellen fra positiv psykologi og plasserer hvert enkelt menneske innenfor flere ulike kontekster, både fysisk, sosiokulturelt og eksistensielt.



Helhetlig modell for psykisk helse (Lisa Andrea Frigård mfl., 2021)

Det kan med fordel også gjøres koplinger til Arne Holtes syv psykiske helserettigheter (se nærmere beskrivelse bakerst i planen). Modellen sier noe om hva som fremmer elevers psykiske helse (Holte, 2020).

I pedagogisk praksis vil tilnærminger som “fellesskapene undervisning» og “autonomistøtte” være nyttige verktøy å ha tilgang på (se nærmere beskrivelse bak i planen).

Det anbefales generelt å jobbe for et mestringsorientert klima i klassene, framfor et prestasjonsorientert (se nærmere beskrivelse bak i planen).

Gamle Tønsberg kommune har utarbeidet en standard for klasseledelse som legges med som vedlegg (se bak i planen). Modellen kan være et utgangspunkt for videre arbeid med en oppdatert standard i nye Tønsberg.

Årshjul

Årshjulet implementeres i skolens psykososiale plan. Elevrådene oppfordres til å komme med trivselsfremmende tiltak. Standard for hjemmearbeid, prøver og innleveringer og arbeid med seksualundervisning bør i tillegg legges inn i den lokale planen.

Tidsangivelsene er forslag, og skolene må tilpasse aktivitet og måned i lokal plan.

Måned	Fokusområde	Aktivitet	Ansvarlig
August	Etablering av nye klasser/grupper	Faddergrupper for 1.klasse og 8.klasse. Gjennomgang §9A med ansatte og	Rektor

	<p>Etablering og gjennomgang av rutiner for skoleåret</p> <p>SFO</p> <p>Normer for klassen</p> <p>Relasjon lærer-elev</p>	<p>foreldre (eventuelt i september/oktober).</p> <p>Instruks for tilsyn i friminuttene gjennomgås med ansatte</p> <p>Hvordan ta imot barn på SFO før skolestart? "Fokuselev" jevnlig gjennom hele året. Klare kommunikasjonslinjer mellom SFO/skole</p> <p>Klasseregler/trivselsregler. Lages sammen med elevene</p> <p>Kontaktlærer har en elevsamtale med hver enkelt elev (fortsetter i september)</p>	<p>Rektor</p> <p>SFO-leder</p> <p>Kontaktlærere</p> <p>Kontaktlærer</p>
September	Elever som trenger spesielt fokus	<p>Kartlegging av sårbare elever og elever med "svake" relasjoner til voksne og medelever. Løpende gjennom hele året.</p>	Rektor
Oktober	Kartlegging av psykososialt miljø	<p>Elevundersøkelse/trivselsundersøkelse (høst)</p> <p>Relasjonskartlegging på team/trinn med fokus på</p>	<p>Rektor</p> <p>Rektor</p>

	Foreldreinvolvering	<p>lærer-elev relasjon etter gjennomført elevundersøkelse/trivselsundersøkelse (for eksempel i kategoriene rød-gul-grønn)</p> <p>FAU/SU/SMU: Ta opp skolens arbeid med skolemiljø.</p>	Rektor
November	<p>Vedlikehold av rutine</p> <p>Oppfølging av elevundersøkelsen</p> <p>Elevmedvirkning</p>	<p>Instruks for tilsyn i friminuttene gjennomgås med ansatte</p> <p>Spekter (5.-10. klasse) eller annen relevant undersøkelse</p> <p>Elevrådskonferanse (8.-10.kl)</p>	<p>Rektor</p> <p>Kontaktlærer</p> <p>Rektor og elevrådet</p>
Desember			
Januar	§ 9-A8: Elevenes deltagelse i planlegging og gjennomføring av arbeidet for et trygt og godt skolemiljø	<ul style="list-style-type: none"> - Tema i elevråd - Tema i hver enkelt klasse - Sees i sammenheng med elevundersøkelse/trivselsundersøkelse 	Rektor, kontaktlærere og elevrådslærer

Februar	<p>Psykososial vernerunde (se nærmere beskrivelse)</p> <p>Kartlegging av oppvekstsvilkår</p>	<p>Psykososial vernerunde blant alle elevene, følges opp med tiltak ved behov i etterkant</p> <p>Ungdata hvert 3. år (5.-10. trinn)</p>	<p>Kontaktlærer</p> <p>KUOL, rektor</p>
Mars	<p>Foreldreinvolvering</p> <p>Vedlikehold av rutine</p>	<p>FAU/SU/SMU: Ta opp skolens arbeid med skolemiljø.</p> <p>Instruks for tilsyn i friminuttene gjennomgås med ansatte</p>	<p>Rektor</p> <p>Rektor</p>
April	<p>Foreldreinvolvering i det psykososiale miljøet i klassen</p>	<p>Gjennomgang av klassens psykososiale miljø på vårens foreldremøte/foreldresamtaler</p>	<p>Kontaktlærer</p>
Mai	<p>Hver skole forbereder skolestart</p> <p>Elevmedvirkning</p>	<p>Fadderordning</p> <p>OSS-rutinene</p> <p>Elevrådskonferanse - junior</p>	<p>Rektor</p> <p>Rektor og elevråd</p>
Juni	<p>Årshjul</p>	<p>Hver skole lager eget årshjul over trivselsfremmende tiltak for neste skoleår</p>	<p>Rektor</p>

Psykososial vernerunde

En psykososial vernerunde er en samtale hjemme som et utgangspunkt før en utviklingssamtale.

Utdanningsdirektoratet definerer trygghet inn i fire ulike elementer: relasjonell trygghet, emosjonell trygghet, fysisk trygghet og kulturell trygghet. Disse er beskrevet nærmere i skjemaet.

Skjema for vernerunden sendes med elevene hjem og fylles ut av elev og foreldre i samarbeid. Skjemaet tas opp som en del av utviklingssamtalen med lærer, elev og foreldre. Dersom skjemaet ikke er fylt ut hjemmefra, så sørger lærer for at det fylles ut i denne samtalen. Skolene kan selv tilpasse temaene i det skjema skolen allerede bruker, og tilpasse det klassetrinn. Skjema ligger også som vedlegg bakerst i dokumentet. Skjema tar utgangspunkt i Udir sin kompetansepakke «Trygt og godt skolemiljø».

Skjema for psykososial vernerunde

Navn:

Når vi spør om skole, så innebærer det skolevei og buss, garderobe/gang, klasserom, friminutt og SFO.

Område/tema (se beskrivelse over):	Dette er eksempler på hva du kan si noe om:	Her <u>kan</u> du skrive hvordan du opplever det:
Relasjonell trygghet Relasjoner mellom elever, og mellom voksne og elever, er en viktig del av skolehverdagen. Barn og unges indre trygghet og selvfølelse bygges gjennom kjærlighet, omsorg og bekræftelser. Man må føle seg likt, før man kan like seg selv. Her kan voksne i skolen ha en betydningsfull rolle i elevenes liv. Trygge voksne i skolen er forutsigbare. De viser gjennom handling at de ser og liker elevene.	<ul style="list-style-type: none">- De voksne på skolen liker meg- Jeg er trygg på at de voksne på skolen vil mitt beste	
Emosjonell trygghet Barn og unge har behov for å erfare at følelser, tanker og oppfatninger kan uttrykkes og bli møtt med forståelse. Voksne som arbeider i skolen møter ulike følelsesuttrykk, og	<ul style="list-style-type: none">- Jeg kan snakke med de voksne på skolen hvis noe er vanskelig- De voksne på skolen er til å stole på- Jeg er trygg på de andre elevene på skolen	

<p>trenger strategier for å stå i det som kan oppleves utfordrende. Hvordan elevers følelser blir møtt er essensielt for deres opplevelse av om den voksne er til å stole på</p>		
<p>Fysisk trygghet</p> <p>Fysisk trygghet handler om å ha trygge omgivelser. Dette er de fysiske inne- og uterommene hvor elevene oppholder seg, men også hverdagens forutsigbare struktur og rammer. Voksne i skolen kan legge til rette for fysisk trygghet på mange ulike måter, for eksempel gjennom elevenes plassering i klasserom, garderobe, og verksted, i overganger og forflyttinger og på annerledesdager. Noen elever skaper sin egen fysiske trygghet for eksempel inni i ei hette, under en caps eller på steder de oppsøker i løpet av dagen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg har det trygt på skolen - Jeg plages ikke av støy på skolen - Det er godt lys på skolen - Det er rent på skolen 	
<p>Kulturell trygghet</p> <p>Kulturell trygghet handler om å oppleve at man hører til i felleskapet, at man regnes med som en av «flokkene», er velkommen, og kan slappe av, og være seg selv. Elever kommer fra ulike familier. Hver familie har sine normer, regler og måter å være sammen på. Disse erfaringene bringer elevene med seg i skolen og i møte med andre. Det er derfor viktig at voksne anerkjenner ulike måter å være sammen på, ved å vise</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg opplever at jeg er inkludert som en del av felleskapet i klassen og på skolen - Jeg opplever at jeg kan være meg selv på skolen - De voksne på skolen respekterer, anerkjenner og liker meg som jeg er 	

<p>interesse og nysgjerrighet for elevers ulike erfaringer, familie og kultur. Det unike det enkelte bringer med seg er viktige bidrag til skolens felleskap</p>		
--	--	--

Instruks for inspeksjon/tilsyn i friminutt

A) Forutsetninger fra skolen

- Skolens uteareal er delt inn i inspeksjonsområder. Det er viktig at soneinndelingen er gjort på en slik måte at en voksen jevnlig er tilgjengelig og synlig for barna.
- Skolen kartlegger røde soner/risikoområder. Røde soner må vurderes i forhold til årstid og aktiviteter.
- Skolen har et bredt utvalg av aktiviteter for elevene i friminuttene.
- Inspeksjon tas opp jevnlig på personalmøtene, minst tre ganger i året.
- De voksnes ansvar, forventninger til elevenes atferd, rutiner og konsekvenser er skriftliggjort for overføring til vikarer og nytilsatte. Skolens inspeksjonsrutiner og kart er skriftlige og gis til alle vikarer. Ved fravær sikres det at inspeksjonsplanen fylles ved at det settes inn erstatter og alle poster dekkes.
- Oversikt over hvem som har inspeksjon er lett tilgjengelig.

B) Inspiserende ansattes ansvar

- Jeg sørger for å ha oversikt over hele mitt inspeksjonsområde.
- Jeg har et søkende blikk og et inviterende kroppsspråk som gjør det enkelt for elever å ta kontakt.
- Jeg er en oppsøkende, undrende og aktiv tilretteleggende voksen.
- Jeg bruker positiv involvering i møte med elever i skolegården.
- Jeg griper raskt inn når jeg ser en situasjon som kan være en plage/mobbesituasjon.
- Jeg gir anerkjennelse til elever som viser gode sosiale ferdigheter i friminuttene.
- Jeg bruker refleksvest når jeg har inspeksjon.
- Gi tilbakemelding til kontaktlærer/SFO om viktige hendelser

C) Alles ansvar

- Forventninger til atferd er tydelige og innøvde med elevene på de områdene de gjelder.
- Potensielle risikoområder er kartlagt og kjent for alle. Ta opp dette i klasseråd/elevråd. For eksempel ved å gi elevene et kart over skolens område og elevene setter kryss der det ofte skjer hendelser.

Tips og ideer

<https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/nasjonale-satsinger/tilbud-om-kompetanseutvikling-miljo-og-mobbing/nettkurs-om-miljo-og-mobbing/>

<https://smart.consortia.no/wp-content/uploads/2020/04/Lekhefte.pdf>

<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/lekehefte/>

<https://www.reddbarna.no/skole/ingenutenfor/elevmedvirkning/>

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stottemateriell-til-overordnet-del/film-sosial-laring-og-inkluderende-laringsmiljo/>

Referanser

Helsedirektoratet. (2015). *Trivsel i skolen*. Helsedirektoratet.

Holte, A. (2020). De syv psykiske helserettighetene.

Kommunenes Interesseorganisasjon. (2020, 03 25). Fellesskapende didaktikk - Undervisning som "tiltak" for gode skolemiljøer.

Lisa Andrea Frigård, Simen Mjøen Larsen, Agnes Winsents, Ingvild Pettersen-Ervik, Tanja Antoinette Sæthre Ekeid, Geir Pettersen (2021). Helhetlig modell for psykisk helse.

Helheltlig modell for psykisk helse. Tønsberg kommune.

Lund, I., Godtfredsen, M., Helgeland, A., Nome, D. Ø., Kovac, B. V., & Cameron, D. L. (2015). *Hele barnet, hele løpet. Mobbing i barnehagen*.

Mind. (2016, 04 04). *Positiv psykologi - om å tenke positivt*. Hentet fra <https://mind.no/aktuelt/positiv-psykologi-1>.

SMART oppvekst. (u.d.). Hentet fra Smartoppvekst.no.

Uthus, M. (2021, 1 13). Folkehelse og livsmestring i skolen. Hva siser elever om erfaringer om å bestemme selv i læringsaktiviteter? En kvalitativ intervjustudie.

Diverse vedlegg:

Positiv psykologi

Positiv psykologi defineres ofte som vitenskapelige studiet av hva som gjør livet godt å leve. I dette ligger ideen om at et godt liv er mye mer enn å føle godt – det handler også om å fungere godt. I sistnevnte favnes betydningen av å streve, overkomme motgang, gå utenfor komfortsonen og være i læring og utvikling.

Historisk sett har psykologien en tradisjon for å være sykdomsorientert, og bygger på en medisinsk modell hvor man tar utgangspunkt i problemene, diagnostiserer dem og behandler dem. Positiv

psykologi handler om å flytte fokuset fra sårbarhet og sykdom, til menneskelige styrker og ressurser. Ikke som et alternativ til den tradisjonelle tilnærmingen, men som et komplementært perspektiv. Positiv psykologi er altså ikke et eget fagfelt, men et perspektiv vi kan anvende i ulike fagfelt, for eksempel utviklingspsykologi, organisasjonspsykologi, idrett eller eldreomsorg. Sentralt for denne tilnærmingen er at mental helse annet enn fravær av mental sykdom, mot er noe mer enn fravær av feighet, lykke er noe mer enn fravær av depresjon, og langtidsfriske ansatte skapes ikke av å ta bort risikofaktorer for langtidssyke.

Positiv psykologi er ikke nytt. Begrepet ble introdusert av Maslow i 1954, hvor han etterspurte et større fokus på menneskelige styrker og ressurser, og betydningen av positive opplevelser og personlig vekst. I 1998 ble begrepet "relansert" av Martin Seligman da han som nyvalgt president i den amerikanske psykologforeningen satte et strategisk mål om å utvide psykologiens tilnærming, og valgte å sette fokus på kunnskap om hva som gjør livet verdt å leve (Mind, 2016).

Les mer her: <https://mind.no/aktuelt/positiv-psykologi-1>

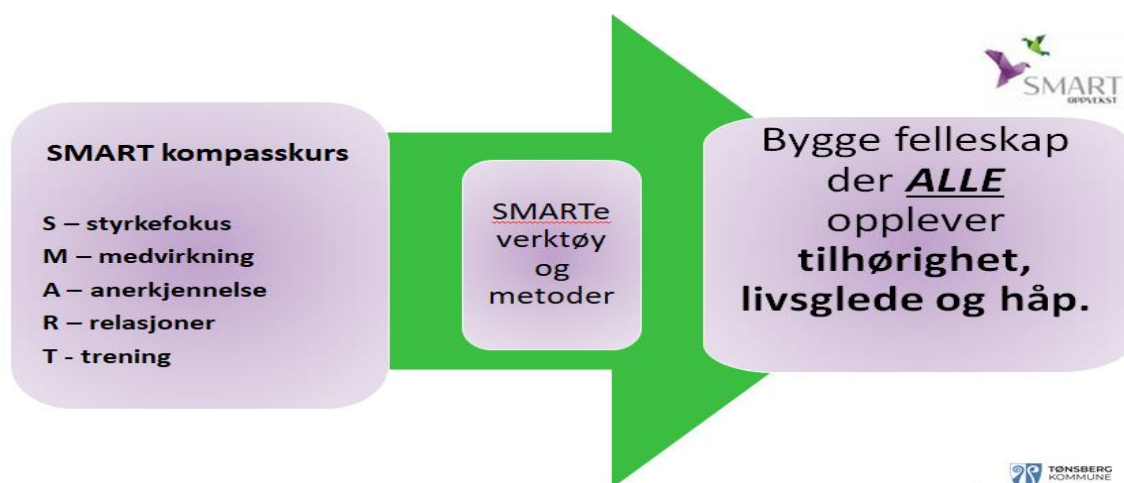
Smart oppvekst

Kort forklart handler SMART oppvekst om å sette verdier og prinsipper (styrkefokus, medvirkning, anerkjennelse, relasjoner og trening) i bevegelse for å bygge denne kulturen og dette fellesskapet. Det handler om våre opptredener og handlinger i alle våre mellommenneskelige møter.

SMART senter for sosial innovasjon har sammen med mange engasjerte praktikere i Norge utviklet en rekke verktøy og metoder som kan være til hjelp og inspirasjon i dette arbeidet (SMART oppvekst, u.d.)

Ler mer her: Kurs på KS læring som kan gi et lite innblikk:

<https://www.kslaring.no/mod/page/view.php?id=23578>



Tekst og illustrasjon er hentet fra smartoppvekst.no

Arne Holtes syv psykiske helserettigheter:

De syv psykiske helserettighetene er ifølge Arne Holte:

- Identitet og selvrespekt: Følelsen av at du er noen og at du er noe verdt.
- Mening i livet: Følelsen av at du er del av noe som er større enn deg selv, at det er noen som trenger deg. Det kan være familien, venner, barnehagen, skolen, nabolaget, jobben, eller en organisasjon. Du kan også hente denne følelsen fra religion eller filosofi.
- Mestring: Følelsen av at du duger til noe, at det er et eller annet du får til. Det er nesten det samme hva det er, bare det er noe.
- Tilhørighet: Følelsen av at du hører til noen, at du hører hjemme et sted.
- Trygghet: Følelsen av at du kan tenke, føle og utfolde deg uten å være redd. Kanskje ikke alltid, men som oftest.
- Deltakelse og involvering: Følelsen av at det faktisk spiller en rolle for noen andre hva du gjør eller ikke gjør.
- Fellesskap: Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med, noen som kjenner deg, som bryr seg om deg og som du vet at vil passe på en når det trengs. Du er ikke alene (Holte, 2020).

Les mer her: <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Fellesskapende didaktikk:

I det en setter fellesskapende sammen med didaktikk-begrepet rettes fokus mot hvordan undervisningens mål, metoder og innhold proaktivt kan samle elevene om et faglig innhold som det felles tredje (Hansen, 2014). Både didaktikk og klasseledelse mobiliseres som pedagogiske verktøy for å låse opp destruktive sosiale mønstre, snu negative spiraler og motvirke utrygge relateringsformer i klasserommet (Kommunenenes Interresseorganisasjon, 2020). Les mer her: <https://www.ks.no/globalassets/fagomrader/barn-og-unge/barnehage/2020-mars-fou-fellesskapende-didaktikk-.pdf> og <https://www.ks.no/fagomrader/barn-og-unge/barnehage-og-skolemiljo/fellesskapende-didaktikk---undervisning-som-tiltak-for-gode-skolemiljoer/>

Autonomistøtte:

Behovet for autonomi belyser medbestemmelse, selvstyre, initiering, vilje annerkjennelse av egen atferd (Ryan & Deci, 2000). Autonomistøtte oppstår når dette behovet blir støttet. Dette kan oppstå når en autoritet (lærer) tar den andres (elevens) perspektiv, anerkjenner den andres følelser og skaper muligheter for valg (Black & Deci, 2000). Læreren kan i tillegg være autonomistøttende ved å gi oppmerksomhet og tid og vise interesse for eleven (Reeve, 2002). Autonomistøtte vil, ifølge selvbestemmelsesteorien, opprettholde eller øke den indre motivasjonen, mens et kontrollerende læringsmiljø kan undertrykke indre motivasjon (Black & Deci, 2000) (Helsedirektoratet, 2015). Videre er selvbestemmelse forbundet med positive følelser hos elevene og engasjement i læringsarbeidet (Jang et al., 2016) (Uthus, 2021).

Klassemiljøet kan også bidra positivt til å stimulere elevenes opplevde autonomistøtte. Klassens toleranse for variasjon i synspunkter og væremåte, så lenge det ikke går utover et godt samhold og

respekt for hverandre, er således avgjørende for at den enkelte skal føle seg akseptert og verdsatt for den en er (Goodenow, 1993). (Helsedirektoratet, 2015).

Les mer her: <https://utdanningsforskning.no/artikler/2021/folkehelse-og-livsmestring-i-skolen.-hva-sier-elever-om-erfaringer-med-a-bestemme-selv-i-laringsaktiviteter-en-kvalitativ-intervjustudie/>

Mestringsorientert versus prestasjonsorientert læringsmiljø:

Elever som er mestringsorienterte søker suksess gjennom læring, mestring, utvikling og forbedring av sine ferdigheter. Her handler det om egeninnsats og ikke måling opp mot andre, slik at resultater får liten oppmerksomhet (Roberts, 2001). Man yter for å utvikle seg selv og sitt talent og graden av suksess er bestemt av mer individuell framgang. Det å gjøre feil oppfattes som en naturlig del av læringsprosessen, og eleven blir opptatt av hvordan man kan forbedre seg. Han/hun viser engasjement og har stor interesse for aktiviteten (Skaalvik, 2015).

Er man prestasjonsorientert vil man vise kompetanse ved å måle sine evner og ferdigheter i forhold til andre. Her oppnås suksess målt gjennom sosial sammenligning, og det er viktig å vise at ens ferdigheter og evner er høyere enn andres (Laksy, 2006) (Fjerstad, 2015).

Les mer her:

https://www2.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS_4_2012/5504-BS-4-12-web_stornes.pdf og

https://www.researchgate.net/publication/339888116_Mestringsorientert_klima_-_veien_til_hoy_innsats_indre_motivasjon_og_karakter_i_kroppsoving

Standard for klasseledelse fra gamle Tønsberg kommune:

