



Adresse Fossveien 24
0551 Oslo
Norge

Telefon (+47) 22 99 55 00

Post Postboks 6853
St. Olavs plass
N-0130

Faktura Postboks 386
Alnabru
0614 Oslo

Org.no. 977027233
Giro 8276 0100265

Knut Mohrsen
Psykisk helse

PPU - Teater
Avdeling Dans 2020

KHIODA
Kunsthøgskolen i Oslo,
Digitalt Arkiv

www.khioda.no
khioda@khio.no

Publikasjoner som arkiveres/publiseres i KHIODA reguleres av Lov om opphavsrett til åndsverk.

Opphavsmannen beholder opphavsretten til materialet i KHIODA, men gir brukerne tillatelse til å sitere fra verket, samt videreformidle det til andre, i henhold til åndsverkslovens regler. En forutsetning er at navn på utgiver og opphavsmann angis.

Kommersiell bruk av verket er ikke tillatt uten etter skriftlig avtale med opphavsmannen.

Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling Dans
Lærerutdanning

Utdanning: Praktisk- pedagogisk utdanning
Eksamenstype: skriftlig hjemmeeksamen
Emnekode: PPDPE / PPTFD
Emnenavn/fag: Pedagogikk og fagdidaktikk

Kandidatnummer: 20208

Dato for innlevering: **27.05. 2020 kl. 12.00**

Psykisk Helse

Hva kjennetegner Psykisk helse, forekommer psykiske plager og lidelser mer blant ungdommer enn voksne, og hvordan kan vi som lærere ta gode pedagogiske tiltak for å hjelpe med å forhindre psykiske plager og lidelser for elevene i hverdagen?

Innholdsfortegnelse:

1. Innledning.....	3
2. Psykisk helse.....	4
2.2 Psykiske plager og lidelser.....	4
2.2.1. Stress, Depresjon og Angstlidelser.....	5
2.3 Alkohol- og rusmisbruk.....	7
3. Psykisk helse i Skolen.....	8
4. Hvilke tiltak kan gjøres som lærere?.....	9
4.1 Relasjoner.....	10
4.2 Piaget.....	11
4.2 Eriksons stadier.....	12
4.4 Motivasjon.....	14
5. Konklusjon	15
6. Referanser.....	17

1. Innledning

I denne oppgaven skal jeg ta for meg problemstillingen, *Hva kjennetegner Psykisk helse, forekommer psykiske plager og lidelser mer blant ungdommer enn voksne, og hvordan kan vi som lærere hjelpe med å forhindre psykiske plager og lidelser for elevene i hverdagen?*

Jeg skal ta for meg psykisk helse, men jeg skal fokusere mest på psykiske plager og hvordan man skal gå frem for å håndtere dette fremfor psykisk velvære i denne oppgaven. Jeg tror det er ganske mange mørke tall når det kommer til psykiske plager, både for barn og for voksne. Og det kan være veldig mange faktorer som spiller inn som forsterker disse plagene. Jeg mener dette er et alvorlig tema som bør tas tak i. Lærere har et ansvar for elevene sitt velvære, i hvert fall når de er på skolen, og gjerne utenfor.

Er det slik at i de mer kunstneriske fagene er det høyere prosentandel av depresjon, angst og stress?

Jeg hørte fra en gammel lærer jeg hadde at 80 prosent av elevene han selv gikk i klasse med sluttet med skuespill før de fylte 30 år fordi de hadde psykiske plager av ulike skuespillrelaterte grunner, men finnes det noen forskning på dette? Blant ungdom kan det være mye identitetsforvirring, stress, angst og forventninger fra andre som forårsaker psykiske plager. Så hvordan kan vi som lærere hjelpe med å forhindre disse plagene?

Er det slik at stand-up komikere har en høyere selvmordsrate enn andre innenfor det kunstneriske fagfeltet? Skyldes dette fordi de har et enormt press på å levere gang på gang et materiale som kan tilfredsstille publikum, og at de til slutt ikke klarer mer?

Jeg skal prøve å besvare alle disse spørsmålene i denne oppgaven. Først skal jeg se på hva som kjennetegner psykisk helse, så skal jeg se på hvorfor det er så utbredt blant ungdommer og hvor grensen går, deretter skal jeg se på hvordan vi som lærere kan ta gode pedagogiske tiltak for å gå frem for å forhindre dette, og til slutt skal jeg konkludere med om jeg har besvart problemstillingen jeg har satt meg for denne oppgaven.

2. Psykisk Helse

«Ordet psykisk er avledet av det greske ordet «psukhé» som betyr livsånde og handler om det som puster liv i oss, det som holder oss levende og gir livet glede og mening.

(Andersen, 2018). Kort fortalt så handler god psykisk helse om hvordan en håndterer situasjoner som kan forårsake stress og andre psykiske plager på en god og sunn måte. Det handler ikke bare om en selv, men også for andre mennesker og for samfunnet.

Andersen skriver også at det blir mer og mer vanlig å assosiere ordet psykisk helse med psykiske plager og lidelser, at vi nå går mer bort fra ordets originale betydning. (Andersen, 2018). Det blir dermed mer fokus på selve problemet, noe som kanskje i seg selv ikke er så ille, det er viktig å ta psykiske plager alvorlig, men vi mister også fokus på det positive med psykisk helse. Det er viktig å ta tiltak før problemene oppstår, kontinuerlig prøve å skape et velvære for deg selv og andre i samfunnet til enhver tid.

2.2 Psykiske Plager og Lidelser

Psykiske plager og psykiske lidelser er to forskjellige ting, og det kan være lett å blande disse to. «*Psykiske plager er mentale vansker som nettopp er plagsomme, men ikke i så stor grad at de kan betegnes som diagnoser.*» (<https://www.kognitiv.no/psykiske-lidelser/#>). Psykiske lidelser derimot må fylle et par diagnostiske kriterier før det kan kalles psykiske lidelser. De største utfordringene med psykisk lidelse som utgjør store kostnader for samfunnet er angst og depresjon. Dette kan være grunnet at en person ikke møter opp på skole eller jobb. Psykiske lidelser kan behandles og forebygges, men da er det viktig å ta tak i problemet rask slik at det ikke utvikler seg til noe verre. (<https://www.kognitiv.no/psykiske-lidelser/#>).

2.2.1 Stress, depresjon og angstlidelser

Ifølge Folkehelseinstituttet så er tallene på disse plagene og lidelsene ganske høye, om lag én av fire vil rammes angst i løpet av livet, og cirka 15% i løpet av et år. (Folkehelseinstituttet, 2019). Tallene på depresjon er nesten like høye med 15-25% som vil kjenne på depresjon en gang i løpet av livet. Norge skiller seg ikke veldig mye ut fra andre vestlige land, men dette er fortsatt høye tall når Norge er på nummer 3 av lykkeligste land i hele verden i 2019. (World Happiness Report, 2019).

I en studie av Folkehelseinstituttet ble det funnet ut av at unge voksne er de som er hardest rammet av angstlidelser, og at det er dobbelt så mange kvinner enn menn som lider av dette. (Folkehelseinstituttet, 2019). Er dette virkelig tilfelle? Det kan tenkes at i ungdomsårene er jenter mer åpne om følelser enn det gutter er, og tørr å ta kontakt for hjelp. Kan det være mange mørke tall blant gutter i denne aldersgruppen? Da jeg var i praksis på Videregående skole hadde jeg denne diskusjonen med min praksislærer. Praksislæreren mente det var omtrent like mange gutter som jenter som led av psykiske plager og lidelser, bare at guttene skjuler det mer. Det kan være mange faktorer som kan utløse psykiske plager og lidelser i denne aldersgruppen. For å nevne noen, så har vi populærhetsstatus, hjemmemiljø og økonomi, forventninger, og kroppspress- og utseende. Hvordan familien har det økonomisk kan ha stor påvirkning på barnets adferd, mange barn har kanskje til og med skilte foreldre og må bo hos begge. Sosiale medier kan være noe av årsaken til at det har blitt et enormt kroppspress blant ungdom i dag, spesielt blant jenter. Bloggere som stadig vekk legger ut bilder av kostholdet og bilder av den «perfekte» kroppen har nok en stor påvirkning på norsk ungdom.

I en artikkel fra forskning.no står det at andelen unge jenter mellom 15 og 20 år som får hjelp for psykiske lidelser øker, og at det er syv prosent av jenter mellom 15 og 17 år og ni prosent mellom 18 og 20 år diagnostisert med en psykisk lidelse. Det er hovedsakelig angst, depresjon, spiseforstyrrelser og tilpasningsvansker som går igjen hos disse jentene. (Dietrichson, 2018). Det står også at 40 prosent flere søker hjelp nå enn for 5 år siden. Det kan være fordi det er mer akseptert i samfunnet nå å søke om hjelp, og at de unge er klar over hvor lett og tilgjengelig det er for å få hjelp.

Det negative med dette er at mengden med antidepressiva øker betraktelig. (Dietrichson,

2018). Det er mye spekulering frem og tilbake som sier at voksne har blitt for overbeskyttende mot barna, at de syr puter under armene på dem slik at de blir mer beskyttet og sårbare og dermed ikke er i stand til å ta kritikk eller motgang, derfor ender så mange opp med lette psykiske plager. Hadde det vært tilfelle hadde nok en enda høyere prosentandel av ungdommen trengt psykologisk hjelp. Anders Bakken som er sosiolog og forsker ved Oslo Met skriver til forskning.no at han mener at gutters og jenters forskjellige innstilling til livet kan være noe av grunnen til at jenter sliter mer psykisk. (Dietrichson, 2018). Jenter kan ta mer ting på alvor enn gutter generelt, både når det kommer til skole og lekser, derfor føler de kanskje mer på et press fra omgivelsene rundt seg, de kjenner mer på forventningene folk har til dem enn det gutter gjør. Gutter har en lettere tendens til å avfeie problemene de kommer overfor. Bakken sier også at Ungdata har fått kritikk for spørreundersøkelsene sine når det gjelder gutter, at spørsmålene er indirekte mer rettet mot jenter. (Dietrichson, 2018)

Skolen er en viktig faktor som kan påvirke gutter og jenters psykiske helse. Stress om å leve opp til forventningene fra lærere, foreldre og de rundt deg, og om å til slutt få seg en utdanning. Bakken vil likevel ikke gjøre skolen til «*Den store stygge ulven.*» (Dietrichson, 2018). Han mener det er veldig mye trivsel i norsk skole, men at det er viktig å se på hvordan skolen blir drevet og om man tar tak i problemene når de oppstår, hvis ikke kan skole ha en negativ effekt for de unge.

En annen artikkel fra forskning.no som ble gjennomført av Høgskolen i Sørøst-Norge og Universitetet i Bergen forteller at de trodde at kroppspress var en stor faktor for helseplager for jenter, men det viser seg at stress av skolearbeid og lav selvfølelse spiller en større rolle for jenters helseplager i skolehverdagen. (Stranden, 2017).

Steffen Torp som er professor ved Høgskolen i Sørøst-Norge sier at «*Dette er et paradoks, siden jenter generelt jo gjør det bedre på skolen enn gutter. Men det kan være at jenter tar forventningene om å oppnå gode karakterer alvorligere enn guttene.*»

Mobbing er også et alvorlig tema som kan bidra med å forårsake psykiske plager og lidelser. I en rapport fra Utdanningsdirektoratet om mobbing skrevet av Christian Wendelborg er det en tabell som viser til prosentandelene av mobbing i skolen. Tabellen viser at det er mange flere tilfeller av mobbing i tidlig skolealder fremfor senere år. Andelen som sier at de blir mobbet 2 til 3 ganger i måneden er på rundt 9% i 5.klasse på barneskolen og rundt 2% på videregående. (Wendelborg, 2018, s.7). Rapporten sier også at gutter mobber mer enn det jenter gjør, gutter tyr til mer fysisk mobbing, mens jenter utestenger og baksnakker mer enn det gutter gjør. Nøyaktig hvorfor folk mobber er det ikke en fasit på, men det kan spekuleres i at mobbere

sliter psykisk også, at de mobber for å få andre til å føle det samme som de gjør, skam, ensomhet, aggresjon osv. Derfor er det viktig å ta i bruk gode pedagogiske tiltak for både offeret og mobberen.

2.3 Alkohol og Rusmisbruk

En virkelighetsflukt

Er det slik at det er mer sosialt akseptabelt at kvinner kan ha psykiske plager og lidelser enn menn?

En forskning fra Folkehelseinstituttet viser til at alkoholbrukslidelser er vanligst blant unge voksne fra alder 18-35 år der menn får alkoholbrukslidelser to til tre ganger mer enn kvinner. (Folkehelseinstituttet, 2018). Dette kan diskuteres tilbake til det jeg nevnte tidligere om at menn skjuler at de har psykiske plager og lidelser og tyr da til alkohol og annen rus som en form for selvmedisinering og kvinner tar heller og oppsøker hjelp, for eksempel hos en psykolog. Er det rett og slett på grunn av stolthet og skam at menn gjør dette?

Folkehelseinstituttet skriver også at rus- og alkoholbrukslidelser kan opptre ofte sammen med psykiske lidelser. *«Det er uklart i hvilken grad psykiske lidelser utvikler seg som en følge av rusmiddelbruk, i hvilken grad de psykiske lidelsene opptrer før rusmiddelbruken, eller i hvilken grad felles risikofaktorer fører til både psykiske lidelser og rusmiddelbruk.»*

(Folkehelseinstituttet, 2018, s 106).

En forskning som ble gjort i USA fra 2008-2012 viser at av alle yrkesgruppene, så er kunst- og underholdningsbransjen på topp 5 når det kommer til alkohol- og rusmisbruk. (Bush & Lipari, 2015). Kunst- og underholdningsbransjen havner på 4. plass på alkoholkonsumering, og 2. plass på annen rusmisbruk. Denne undersøkelsen spurte mennesker i aldersgruppen 18-64 år. Dette er riktignok i USA, så det er nok andre tall i Norge. Jeg mener det fortsatt er noe å ta på alvor. Grunnen til at det er så høye tall i kunst- og underholdningsyrkene kan være fordi mange lever med et veldig stort press på å levere et produkt som kan tilfredsstille publikum. Det er også store forventninger til deg og ukurante jobbtider som kan være med å påvirke dette. Det er nok mange som møter veggen stadig vekk og dermed tyr til alkohol eller andre rusmidler. Stand-up komikere har det kanskje verst av alle, de må levere et produkt som kan tilfredsstille publikum på alle mulige måter, hvis ikke publikum ler, så har du ikke gjort

bestillingen din godt nok. Bare én dårlig forestilling så kan hele selvbilde ramle sammen, og da kan den psykiske helsen bli påvirket kraftig.

3. Psykisk Helse i Skolen

I en spørreundersøkelse som Utdanningsdirektoratet gjorde i 2014 ble lærere, skoleledere og skoleeiere spurt om psykisk helse i skolen og hvordan de møter elevene med psykiske plager og lidelser. 16 fylkeskommuner, 90 kommuner, 544 skoleledere og 1989 lærere deltok.

(Holen & Waagene, 2014). Undersøkelsen viste at opp mot 80 prosent av lærerne har opplevd elever med psykiske plager og lidelser som de mener trenger behandling eller hjelp. Opp mot 50 prosent mener de ikke har kompetanse nok til å håndtere elevene med psykiske vansker, og rundt 33 prosent av lærerne mener de trenger mer tid og ressurser for å kunne hjelpe elevene. De ønsker også mer oppfølging og tilrettelegging fra skoleeiere og skoleledere. Lærerne mener skolen har en viktig rolle for å hjelpe med å forebygge psykiske plager og lidelser hos elevene. (Holen & Waagene, 2014).

Jeg husker da jeg var i praksis på videregående så var dette et tema på lærermøtene. En av problemstillingene som dukket opp var hvor mye tid og ressurser kan lærerne bruke på elever med psykiske vansker uten at det går utover skoleundervisningen, og om det vil ta fokus bort fra skolefag. Jeg mener det er viktig at dette temaet blir tatt opp stadig vekk på lærer- og foreldremøter. Det finnes kanskje flere løsninger som kan hjelpe med å bidra til psykiske vansker i skolehverdagen og utenfor skolen.

Da jeg tok min skuespillerutdanning hadde vi et fag som het TRE, det står for Trauma Release Exercises, eller Tension Release Exercises. Dette faget går ut på å hjelpe deg med å forebygge stress, søvnproblemer, muskelspenninger, smerter, angst mm. Gjennom meditasjon og avslapnings- og spenningsreducerende øvelser. Hovedoppgaven med øvelsene er å løsne opp i emosjonelle spenninger, traumer og langvarig stress du har hatt i kroppen. Vi hadde en psykolog på huset som tok oss igjennom øvelsene og som man kunne snakke med etter timen hvis øvelsene brakte frem noe du gjerne vil bli kvitt. Dette kan jo være et forslag til alternativ undervisning for de som sliter med psykiske plager og lidelser. Jeg mener selv at det hjalp meg enormt, og jeg ble selv bevist på underliggende traumer jeg ikke trodde jeg skulle ha. Vi hadde dette kun 1 time i uken, men bare så lite som det hjalp meg mye gjennom vanskelige og stressende situasjoner på skuespillerutdanningen.

4. Hvilke tiltak kan gjøres som lærere?

Det er mange elever som sliter psykisk av forskjellige grunner, så hvordan kan vi som lærere ta gode pedagogiske tiltak for å hjelpe elever med psykiske plager og lidelser? Hvis vi fokuserer på skuespillerundervisning med tanke på at det er det jeg kommer til å undervise i, så finnes det noen triks som en kan bruke i undervisningen.

Øke motivasjon, trygghet og kreativitet er veldig viktig for engasjement i skuespillertimene. Mitt skuespillermotto er: «Ingen ideer er dumme, her sier vi Ja til alt.» Det å skape et trygt rom der elever bare kan prøve seg frem uten at noe er rett eller galt og man er med på å skape et produkt sammen ut av det mener jeg er noe av det viktigste innen skuespill. *“Kreativiteten kan utvikles, den kan både økes og minkes. Dessverre er det slik at kreativiteten ikke bare økes i skolen, den minkes også”* (Forsth, 1995, s. 7). Derfor er det ekstremt viktig å skape et trygt rom i klasserommet. Med en gang en elev ikke føler seg trygg forstyrres balansen i klassen og det hemmer kreative prosesser. Så da må lærer ta bruk øvelser som motiverer og inkluderer alle, i hvert fall i starten av et skoleår hvis elevene ikke kjenner hverandre fra før. Når elevene har blitt trygge på hverandre kan læreren gå videre til øvelser i grupper og lignende.

Det er viktig å være varsom med konkurranser i klassen, aktivitetene bør følges nøye for at ingen blir utsatt for utidig press. Alle elevene bør ha mulighet til å vinne eller lykkes i konkurranser som blir innad i klassen. I tilfeller der det er veldig engstelige elever, bør man unngå å plassere dem alene foran klassen med noe de skal presentere, ta heller å gi dem enkle spørsmål som kan svares med enten Ja eller Nei. Og gi dem trening i å snakke foran mindre grupper. Vær sikker på at du har gitt tydelige instruksjoner når du gir ut en oppgave, usikkerhet kan lede til mer engstelse. Gi elevene nok tid til å fullføre lekser og prøver, unødvendig tidspress leder til stress. Lærere kan komme opp med alternativer til skriftlige prøver, som for eksempel gruppeprøver, quiz, muntlige prøver eller prøver der elevene kan bruke læreboka. Berolige dem før og etter en prøve, mange kan kjenne på press og forventninger. (Woolfolk, 2004, s. 291)

Det kan også være greit å vite om elevenes interesser, hobbyer og andre aktiviteter de driver med på fritiden for å kunne koble det opp mot noe du underviser om for å vekke elevenes interesse og engasjement i timene. Ta å snakk om dine egne hobbyer og interesser for elevene,

tilfør gjerne også litt humor slik at du virker litt mer menneskelig foran dem. (Woolfolk, 2004, s. 287).

I høyere utdanning er det ulike skoleordninger som hjelper de som har psykiske plager og lidelser. SIO har blant annet tilgang til psykologer som studentene kan benytte seg av så mye de vil. Andre ting som kan hjelpe kan være å arrangere ulike arrangementer for elever som kanskje ikke kjenner så mange andre slik at de kan bli bedre kjent.

4.1 Relasjoner

«Godt kvalifiserte lærere som bygger positive relasjoner til elevene sine, ser ut til å være av stor betydning for elevene.» (Woolfolk, 2004, s.27) Tett oppfølging til hver enkelt elev du har ansvar for er veldig viktig for relasjonsbygging mellom lærer-elev.

Bør man teste de som sliter? Hvis det er for eksempel høytlesning fra et manus eller lignende, skal man peke ut de elevene som er flinke til å lese fremfor de som har lesevansker? Ifølge Ogden, Brophy og Evertson (1997) så kom de frem til at det er best å ta en runde i klassen slik at alle elevene fikk være med å delta, slik at ingen ble oversett og ikke får tilbakemeldinger fra læreren. (Woolfolk, 2004, s.34) Det er nok noen elever som synes det er skummelt å lese uansett om du tar en leserunde eller ikke, men alle trenger trening, og er det allerede etablert et trygt klasserom, så kommer ingen til å bli ertet eller ledd av hvis de leser litt feil. Og hvis de som har lesevansker kommer seg igjennom leserunden uten særlig mange lesefeil vil kanskje eleven føle en form for mestringsfølelse, som er med på å styrke motivasjonen i skolen.

Det samme vil gjelde om du gir elevene hjelp stadig vekk før de har prøvd å tenke seg frem til svaret selv. Sandra Graham (1996) gjorde en forskning på dette og fant ut at hvis en lærer gir hjelp før eleven spør om det vil eleven, og andre rundt, konkludere med at han eller hun mangler evner til å løse oppgaven. (Woolfolk, 2004, s.34) Dette vil hemme innsatsen, motivasjonen og kreativiteten til eleven. Dette kan senere lede til en form for utestengelse og ensomhet for eleven i klasserommet. Hvis en regissør kommer til meg og forteller meg akkurat hva jeg skal gjøre til punkt og prikke uten at jeg får komme med noen forslag selv er det veldig negativt for en skuespiller. Hvis en skuespiller står fast og ikke vet hva han eller hun skal gjøre, så er det selvfølgelig greit at du henvender deg til regissøren. Det er mye debatt rundt dette, fordi regissører skal jo lage et produkt som de har forestilt seg det skal være. Hvis skuespillere begynner å gjøre ting som ikke passer etter regissørens visjon så

kommer det til å skape konflikter. Er eleven eller skuespilleren veldig ung og ikke har så mye i «verktøykassa» enda, så må læreren eller regissøren støtte og hjelpe mye i starten til eleven eller skuespilleren kan stå på egne bein. Her kan Vygotskys teori om såkalt assistert læring, og «stillasbygging» brukes. Denne teorien går ut på at *«å gi strategisk hjelp på de første læringsstadiene, for å så gradvis å gi hjelp mindre hyppig ettersom elevene blir mer selvstendige.»* (Woolfolk, 2004, s.75) Så gjennom hint, påminnelser, informasjon og oppmuntring til rett tid og til rett omfang til de gradvis klarer mer på egenhånd.

Da jeg var i praksis på kulturskolen i Oslo hadde jeg et par elever som var veldig passive til oppgavene jeg ga dem. Jeg følte at disse elevene kanskje hadde blitt hemmet tidligere av andre lærere som har ført til at de var likegyldige og passive. Dette førte nesten til en automatisk utestengelse fra andre elever, siden de var klar over at disse elevene ikke hadde lyst til å jobbe. Derfor måtte jeg komme opp med noen andre øvelser som inkluderte alle, der ingen kunne sitte på sidelinjen og observere. Jeg tok og veiledet dem igjennom steg for steg til de klarte å gjennomføre oppgaven jeg ga dem på egenhånd. Når oppgaven var løst så jeg en form for mestringsfølelse hos disse elevene og at de hadde hatt det gøy.

4.2 Piaget

Jean Piaget var veldig interessert i hvordan barn tenker, noe som jeg mener er viktig hvis vi skal kunne hjelpe de som sliter psykisk. Piaget fant ut at vi kan lære en god del om hvordan barn og unge tenker ved å observere hvordan de løser ulike oppgaver og problemer på. *«Hvis vi forstår barns tenkning, vil vi være i bedre stand til å tilpasse undervisningsmetodene til barnas evner.»* (Woolfolk, 2004, s.65). Piaget snakker også om hvor viktig det er å ha en god balansegang i det du underviser om, det såkalte tildelingsproblemet. Det går ut på at læreren må ikke gi så lette oppgaver at elevene begynner å kjede seg eller gi så vanskelige oppgaver at elevene ikke klarer å følge med og begynner å falle av lasset. Det kan derfor være vanskelig av og til å finne godt nok undervisningsmateriale som passer bra for alle elever.

Skal du sette opp et teaterstykke så kan oppgaven være at elevene skrive litt om hva stykket handler om, for eksempel Trollmannen fra Oz. Da kan elevene tolke det litt som de vil og det vil passe for alle. De som sliter litt kan skrive om de overordnede temaene som gjennomgår i

stykket, ensomhet, vennskap, bekjempe det onde osv. Og de som klarer seg greit kan gå mer i dybden av stykket.

4.3 Eriksons stadier

Erik Erikson kom opp med åtte stadier i den psykososiale utviklingen hos mennesker gjennom livet. «*Eriksons psykososiale teori understreker utviklingen av selvet, vår søken etter identitet, individets relasjoner med andre og kulturens rolle gjennom livet*» (Woolfolk, 2004, s.88)

Eriksons teori er veldig viktig med tanke på psykiske plager og lidelser, hvordan de oppstår og hvordan vi som lærere kan ta tak i dette. Erikson hevder at ethvert individ vil oppleve en «utviklingskrise» i hvert av hans stadier, der det oppstår et spenningsforhold som har to mulige utfall. Enten et positivt, eller et negativt, og ut ifra hvordan individet løser denne krisen, så vil det bidra med å danne den personens selvbilde og samfunnsyn. (Woolfolk, 2004, s.88) Ender det opp med at et individ lander på flere kriser med et negativt utfall vil jeg tro at det tærer på individets psykiske helse.

Vi skal nå se litt på Eriksons ulike stadier med enten det positive eller negative utfallet.

Det første stadiet er grunnleggende tillit eller grunnleggende mistillit. Dette er veldig tidlig alder, dette stadiet går fra fødsel til 12-18 måneder. Det er allikevel viktig å vise mye omsorg og kjærlighet slik at barnet kan utvikle en tillit og trygghet ovenfor deg. Hvis barnet ikke utvikler denne formen for tillit, kan det påvirke den psykiske helsen i senere år. Hvis eleven ikke stoler på mennesker rundt seg kan det være veldig vanskelig å hjelpe hvis eleven sliter.

Det andre stadiet går ut på selvstendighet eller skam og tvil. Dette er også i en veldig tidlig alder fra 18 måneder til 3 år gamle. Nå begynner barna å utvikle motoriske og fysiske ferdigheter. Barnet begynner også å utvikle selvkontroll og få selvtilit. Og de begynner å ta små selvstendige valg. I dette stadiet må foreldrene balansere handlingene sine. Barnet må beskyttes, men ikke være overbeskyttende ovenfor barnet. Skam og tvil kan oppstå hvis barnet tviler på sine egne selvstendige evner hvis foreldrene ikke anerkjenner barnets anstrengelser for å mestre kognitive og motoriske ferdigheter. «*Erikson mener at barn som tviler på sine egne evner på dette stadiet, vil tvile på seg selv hele livet gjennom.*» (Woolfolk, 2004, s.89). Jeg føler dette er noe som dukker stadig opp i skolehverdagen. Jeg kan kanskje til og med kjenne meg selv litt igjen. Tvilen for å rekke opp hånden i timen, tvilen på min egen kunnskap og frykten om å feile og skammen som oppstår hvis jeg tar feil. Det var først når jeg startet med skuespill at jeg turte å kaste meg ut i det, fordi jeg hadde en lærer som ga meg

akkurat den støtten jeg trengte for å overkomme den frykten. Ved å stadig vekke minne meg på at det ikke gjør noe å feile, at det heller var en positiv ting.

På det tredje stadiet handler det om initiativ eller skyldfølelse. Dette er fra da barnet er 3 til 6 år gammel. Barnet blir enda mer selvstendig og selvsikker på seg selv. I dette stadiet er det viktig å la barnet få utforske på egenhånd, hvis foreldre blander seg inn i alt barnet gjør og retter på alt, kan barnet utvikle en skyldfølelse som kan få barnet til å tro at alt en gjør er feil. Det anbefales for foreldre å oppmuntre barnet til å gjøre ulike aktiviteter, og prøve så godt det lar seg gjøre å ikke avbryte et barn som er veldig engasjert i en aktivitet.

Man kan også koble dette stadiet sammen med John Dewey sin teori om «Learning by doing, and reflect.» (Lyngsnes & Rismark, 2014, s. 45). En får ikke erfaring av å bare gjennomføre en handling. Resonnering og refleksjon over handlingen må til for at et barn kan lære.

Det fjerde stadiet til Erikson handler om arbeidsomhet/flid eller mindreverdsfølelse. Her er barnet mellom 6 og 12 år gammel. Det her er de første årene på barneskolen, og en viktig alder for å sette et godt grunnlag for god psykisk helse. Her ser elevene sammenhengen mellom utholdenhet og gleden av å se oppgaver fullført. Skolearbeid, gruppeoppgaver og aktiviteter og vennskap er viktige faktorer som vil føre til økt kompetanse hos barnet. Her er det viktig å starte smått, og senere utfordre elevene mer ettersom du ser at kompetansen deres øker. Det er veldig viktig å tolerere feil elevene gjør når de gjør oppriktige forsøk for å få det til. Hvis man inkluderer elevene i enkle oppgaver som læreren har, som for eksempel å få dem til å dele ut ark, eller vaske av tavlen vil også kompetansen hos eleven øke.

Det femte stadiet til Erikson handler om identitet eller rolleforvirring. Dette er i ungdomsalder, og det er i denne alderen de fleste unge begynner å utvikle psykiske plager og lidelser. Når elevene er i denne alderen føler mange på forventninger fra folk rundt seg, og får spørsmål som, «hva skal du bli når du blir stor? Er du sikker på at det er riktig valg da?» osv. Det er veldig mange som ikke klarer å bestemme seg for så store spørsmål i den alderen, og det leder til et såkalt moratorium, som går ut på at «*en utforskning som medfører forsinket forpliktelse når det gjelder personlige og yrkesmessige valg.*» (Woolfolk, 2004, s. 91).

James Marcia har kommet opp med fire identitetsstatuser i denne ungdomsstadiet.

Den første statusen er Identitetsoppnåelse, der man tar et valg for hva man skal bli og man holder ved det valget, som regel bytter ungdommene valg ved overgangen fra videregående til høyere utdanning, men i noen tilfeller holder de fast ved det første valget de tok ut fullfører en utdanning i dette faget. Det er også voksne som velger å bytte identitet etter at det har holdt

på den identiteten i lang tid, men finner ut at de vil prøve noe nytt.

Den andre statusen er Identitetsovertakelse, som går ut på forpliktelse uten utforskning. Disse følger bare etter andre, noen får høre at for eksempel sykepleie er et veldig trygt og sikkert yrke og kaster seg på toget sammen med en gjeng med andre. Vanligvis går de i foreldrenes fotspor og følger foreldrenes verdier og normer.

Den tredje statusen til Marcia er Identitetsforvirring, som handler om at eleven ikke klarer å komme frem til noen form for konklusjon på hvem de er. Disse kan være apatiske, reserverte og tilbaketrukkne. Kan også ha mangel på motivasjon og håp for fremtiden. (Woolfolk, 2004, s. 91)

Det sjette stadiet til Erikson handler om intimitet og isolasjon. Dette er i ung voksen alder. Her er det veldig viktig å skape relasjoner til andre mennesker, gjerne på et dypere plan. Hvis man ikke gjør dette kan det føre til isolasjon og ensomhet, som er en stor årsak for depresjon. Å knytte sterke bånd med mennesker du har tillit til er essensielt for dette stadiet.

Dette kan kanskje være lettere å legge merke til som lærer i forhold til de andre stadiene til Erikson. Hvis du for eksempel ser at en elev holder seg mye for seg selv gjentatte ganger, og snakker sjeldent med andre.

Det syvende stadiet til Erikson er det siste jeg skal snakke om angående stadiene i denne oppgaven, selv om det er totalt 8 stadier. Dette stadiet handler om generativitet eller stagnasjon. Dette er i voksen alder og dreier seg om å være en veileder og forelder for den yngre generasjonen. Det er her du skal videreføre kunnskap og verdier til de yngre. Som voksen har du opplevd litt i løpet av livet og vet kanskje hvordan du skal håndtere ulike situasjoner som oppstår. Dette er veldig viktig når det gjelder å være der og ta gode tiltak for elever og unge som sliter med psykiske plager og lidelser.

4.4 Motivasjon

«Motivasjon defineres vanligvis som en indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd.» (Woolfolk, 2004, s. 274)

Det er viktig å fremme både indre og ytre motivasjon i timene. Indre motivasjon går ut på motivasjonen en har for ulike aktiviteter og interesser som i seg selv fungerer som en belønning for deg. Ytre motivasjon går mer på eksterne faktorer som belønning og straff, for

eksempel, «hvis dere løser denne oppgaven her skal dere få gå 10 minutter før.»

For nyutdannede lærere kan det være vanskelig å gjøre undervisningen interessant nok for elevene uten at de mister motivasjonen og fokus i timen. Så da kan en prøve å rette undervisningen opp mot elevenes interesser for å stimulere deres nysgjerrighet og engasjement. (Woolfolk, 2004, s. 288)

Det er et veldig fint eksempel i boken «Pedagogisk Psykologi» på side 287, som går ut på å bygge elevenes interesser og øke motivasjonen på skolen. Det går ut på at læreren samarbeider med en lærer på en annen skole der de lar elevene i hver klasse brevveksle med hverandre på tvers av skolene. Elevene får en anonym brevvenn der de kan utveksle personlige erfaringer, tegninger, skriftlig arbeid, og spørre og besvare spørsmål. (Woolfolk, 2004, s. 287).

Jeg mener dette er et ypperlig eksempel for å bidra mot psykiske plager og lidelser. Hvis en elev er mye alene og ikke har så mange venner på sin skole, så får eleven en anonym venn på en annen skole. Hvis disse elevene kommer veldig godt overens over tid kan man høre om det er greit å bytte personlig informasjon slik at de kan kontakte hverandre utenfor skolen også.

5. Konklusjon

Min problemstilling for denne oppgaven var «*Hva kjennetegner Psykisk helse, forekommer psykiske plager og lidelser mer blant ungdommer enn voksne, og hvordan kan vi som lærere ta gode pedagogiske tiltak for å hjelpe med å forhindre psykiske plager og lidelser for elevene i hverdagen?*». Det at det er en økning av psykiske plager og lidelser blant unge, spesielt unge kvinner er absolutt et problem. Selv om det er en økning på 40 prosent som søker hjelp nå enn det var for 5 år siden viser at Norge har tatt dette problemet på alvor. Det spekuleres i mange mørke tall blant gutter og unge menn som har psykiske lidelser. Alkohol- og rusmisbruket av unge er også veldig høyt, og i slike tilfeller er det vanskelig å skaffe hjelp for disse med mindre de spør om hjelp selv. Så lærere og skoleledelse bør fortsette med å formidle til elevene at det er hjelp å få hvis de har behov for det. Psykologer og andre hjelpeorganisasjoner er i hvert fall tilgjengelig for høyere utdanning, og det kan være en idé å ansette en psykolog på hver skole, slik at elever har noen å snakke med uten at de må behøve å snakke med andre de ikke stoler på. Som spørreundersøkelsen fra utdanningsdirektoratet sa, så er det for mange lærere som ikke har kompetanse eller ressurser til å ta seg av elever med

psykiske plager og lidelser uten at det skal gå utover skolefagene.

Gode relasjoner til elevene og å skape et trygt klasserom er essensielle faktorer for å forhindre økning av psykiske plager og lidelse. Ta i bruk øvelser som inkluderer alle på en trygg måte for å etablere gode relasjoner mellom lærer og elev, og elev og elev. For eksempel leserunder, og oppgaver som alle kan svare på selv om de har ulik kompetanse innenfor faget. Berolige dem så godt det lar seg gjøre, knytt undervisningen opp mot elevenes interesser og hobbyer, varier litt med humor og andre gøyale ting for å vekke engasjement i timene. Så er det viktig å huske på varsomhet blant konkurranser og lignende. Og være varsom på at det er noen elever som kan slite med å uttrykke seg foran hele klassen, så da er det bedre å stille enkle spørsmål med ja/nei svar.

Piaget sin teori om barns tankegang og hvordan lærere kan bruke dette til å tilrettelegge en undervisning som passer for aldergruppen er noe jeg mener alle lærere bør ta med seg. En lærer kan jo ikke gå inn i en 4.klasse på barneskolen og ha holdninger og kroppsspråk som hvis du skulle ha undervist 2.klasse på videregående. Ikke gi dem for lette oppgaver, og ikke gi dem for vanskelige, prøv å tilpass for noe alle kan få til, for eksempel Trollmannen fra Oz. Eriksons stadier på den psykososiale utviklingen hos et individ viser oss hvordan barn og unge tenker og utvikler seg. Hvis lærere har denne kunnskapen under huden, kan det være lettere for dem å forstå hvordan elevene har det, og ta gode pedagogiske tiltak ut ifra det. Ved å ta i bruk eksempler som jeg blant annet refererte til under punktet «motivasjon» der elevene får en anonym brevvenn, vil mest sannsynlig ensomhet og andre lignende plager reduseres. Det er små ting som dette en lærer kan gjøre for å hjelpe med å forebygge mot psykiske plager og lidelser og for å gjøre skoledagen litt lettere for enkelte elever. Jeg mener også det er viktig å ha i bakhodet at lærere ikke er psykologer. At hvis man som lærer opplever at en av dine elever lider av alvorlige psykiske lidelser, så er det viktig at man tar dette opp med ledelse eller foresatte og skaffer profesjonell hjelp for eleven. Lærere skal bidra med at du trives 100 prosent på skolen. Gjør alle dette, vil vi kanskje se en positiv økning av psykisk helse.

6. Referanser / Kilder

- Andersen, A, J, W. *psykisk helse i Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 20. mai 2020 fra https://sml.snl.no/psykisk_helse
- Bush, D, M. & Lipari, R, N. (2015). *Substance use and Substance use disorder by Industry*. Hentet den 26 mai fra: https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/report_1959/ShortReport-1959.html
- Dietrichson, S. (2018). *Kroppspress, skole og bekymringer gjør flere jenter psykisk syke*. Hentet den 25 mai fra: <https://forskning.no/skole-og-utdanning-kjonn-og-samfunn-media/kroppspress-skole-og-bekymringer-gjor-flere-jenter-psykisk-syke/286391>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Hentet den 20 mai fra: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf
- Folkehelseinstituttet. (2019). *Fakta om Angst*. Hentet den 25 mai fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/angst/>
- Forsth, L. R. (1995). *Kreativ undervisning*. Oslo: Aquarius Forlag AS
- Holen, S & Waagene, E. (2014) *Psykisk Helse i Skolen*. Hentet den 25 mai fra: <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/280087/NIFUrapport2014-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lyngsnes, K. & Rismark, M. (2014) *Didaktisk Arbeid* (3.utg) Gyldendal Akademisk.
- Norsk forening for Kognitiv Terapi. Hentet den 25 mai fra: <https://www.kognitiv.no/psykiske-lidelser/>
- Stranden, A, L. (2017). *Derfor har unge jenter mer helseplager enn gutter*. Hentet den 25. mai fra: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-forebyggende-helse-skole-og-utdanning/derfor-har-unge-jenter-mer-helseplager-enn-gutter/342926>
- Wendelborg, C. (2019). *Mobbing og Arbeidsro i Skolen*. Hentet den 25 mai fra: https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2020/mobbing-og-arbeidsro-i-skolen-2019_20.pdf
- Woolfolk, A. (2014) *Pedagogisk psykologi* (9.utg). Bergen: Fagbokforlaget.
- World Happiness Report. (2019). Hentet den 25 mai fra: <https://worldhappiness.report/news/finland-again-is-the-happiest-country-in-the-world/>