

Psykisk hälsa och skolan – teori och praktik

Forskningen om vilka skolfaktorer som har betydelse för **elevers psykiska hälsa och välbefinnande**

Gabriella Dahlberg, chef för barn- och elevhälsa i Lidingö stad. Tidigare sakkunnig välbefinnande, KTH, samt projektledare för Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande i Region Stockholm

Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2017-2018

- **De allra flesta elever i Sverige är tillfreds med livet och skattar sin hälsa som god.**
- Flera av de levnadsvanor som mäts fortsätter också att förbättras, med t.ex. färre som varit berusade och färre som provat att röka.
- Det är fortfarande få som når rekommendationen om minst en timmes fysisk aktivitet om dagen. Däremot har andelen som tränar minst fyra gånger i veckan ökat sedan 1980-talets mitt.
- Många skolbarn har återkommande psykiska och somatiska besvär, såsom känner sig irriterade eller på dåligt humör, har svårt att sova, har huvudvärk eller ont i magen. Besvären förekommer oftare bland flickor än pojkar.
- Det är vanligare att pojkar är nöjda med sin kropp, dvs. tycker att de väger lagom mycket, medan fler flickor tycker att de är för tjocka.
- De flesta kan prata med sin mamma om bekymmer. Andelen som kan prata med sin pappa är mindre, men har ökat de senaste åren.
- **Trivseln i skolan har minskat sedan förra undersökningen, medan en större andel uppger att de ofta eller väldigt ofta har för mycket skolarbete. Den självrapporterade skolstressen är utbredd.**

Vad är psykisk hälsa?

“..ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i”.

(Världshälsoorganisationen, 2004)

”Hälsa är inte bara ett tillstånd av välbefinnande utan också kopplat till förmågor, där en central förmåga är att kunna anpassa sig i relation till förändringar och utmaningar i omgivningen.”

(Hälsa för lärande – lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket 2019)

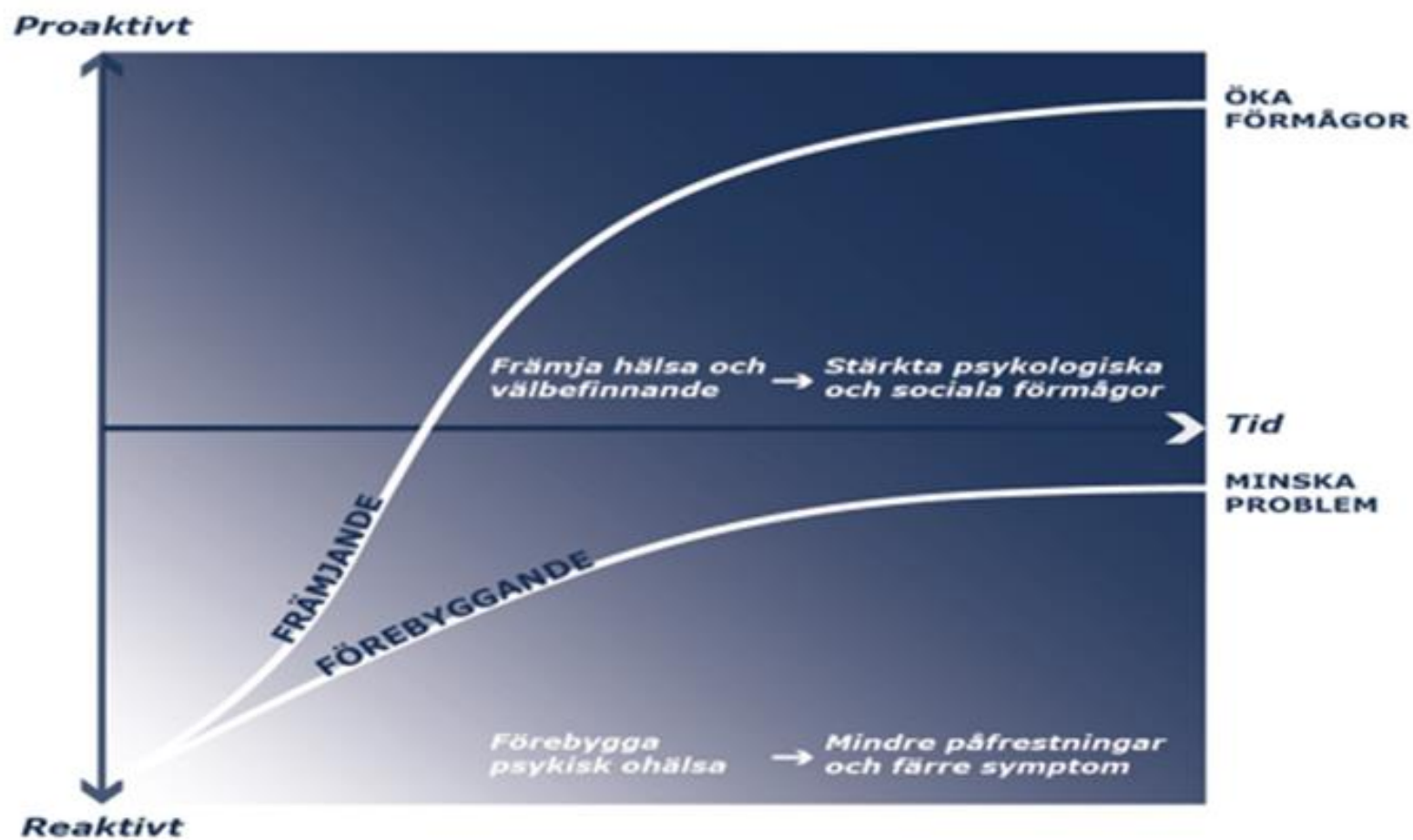
Begreppet psykisk (o)hälsa

”Psykisk ohälsa är ett paraplybegrepp som omfattar både mindre allvarliga psykiska besvär och mer allvarliga tillstånd och symtom som uppfyller kriterier för psykiatriska diagnoser. Det gör också att jämförelser och trender inte alltid är lätta att sammanfatta, eftersom det förekommer olika definitioner för vad som kan betecknas som psykisk ohälsa.”

(Hälsa för lärande – lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket 2019)



Begrepp inom området psykisk hälsa (från gemensamt PM av Sveriges Kommuner och Regioner, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, 2020)



Bilden visar relationen mellan att främja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande samt att förebygga psykisk ohälsa.

Skolgång är i sig en starkt främjande faktor för psykisk hälsa och en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa

På kort sikt och på lång sikt

Genom att ge de allra yngsta barnen förutsättningar för lärande- och utveckling skapar förskolan förutsättningar att förbättra deras hälsotillstånd på kort och lång sikt.

Elevhälsans arbete ska bidra till att skapa miljöer som främjar lärande, utveckling och hälsa. Uppdraget att främja eleverns psykiska hälsa och välbefinnande är ett gemensamt uppdrag för alla som arbetar i skolan.

Skola, lärande och psykisk hälsa, Kungliga vetenskapsakademien, 2010

Första skolåren blir en positiv erfarenhet

Att barnet lär sig läsa, är viktigt för barnets fortsatta lärande och för att det ska må bra.

Dåliga skolprestationer leder till en låg självkänsla. Det kan också leda till utagerande beteenden, som i sin tur förstärks om lärare och kamrater reagerar negativt på barnets beteende.

En förskola av hög pedagogisk kvalitet kan förbättra barnets senare läsförmåga och matematiska färdigheter. Vistelsen i förskolan har effekt upp i mellanstadiet.

Det är avgörande för barnens framtid att vi tar reda hur vi kan förbättra deras situation i skolan.

Skydds- eller friskfaktorer

Känslan av delaktighet i lärandet, tillfredsställelse, känslan av kompetens samt stödjande relationer med lärare och med kamrater.

Riskfaktorer

Negativa erfarenheter av provsituationer, prestationskrav och stress, negativa bedömningar, exkludering, trakasserier samt bristande relationer med lärare.

För flickor - inåtriktade psykiska problem i samband mellan skolresultat och prestationer under tonåren i högre grad än hos pojkarna.

För pojkar - högre grad utåtriktade psykiska problem i de yngre åren.

Den onda cirkeln mellan utåtagerande beteende hos elever och den konfliktfyllda relationen med lärare, kan förstärka utåtagerande beteende samt leda till sämre skolresultat och lägre engagemang för skolan.

- tidiga svårigheter i skolan, och särskilt läs- och skrivsvårigheter, kan orsaka både utåt- och inåtriktade psykiska problem
 - skolrelaterade hälsoproblem har en tendens att minska när eleverna börjar på gymnasiet och får tillträde till nya områden av aktiviteter, roller och valmöjligheter
- stora ansträngningar i skolan utan att uppleva att de ger resultat är relaterat till utveckling av depression
- en god självuppfattning inte bidrar direkt till bättre resultat men andra faktorer som är relaterade till självuppfattning (motivation och upplevd inre respektive yttre kontroll) påverkar lärande och resultat
- relationer till klasskamrater och lärare bidrar till kopplingen mellan skolmisslyckande och psykisk ohälsa
- relationer med kamrater och lärare kan vara friskfaktorer mot utvecklingen av psykisk ohälsa

Hälsa för lärande – lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket 2019

”Barn och unga befinner sig i förskolan och skolan under en lång tid av sin uppväxt, och påverkas i sin utveckling av det som sker där. Förskolan och skolan ska verka för att barns och elevers erfarenheter av lärandet och undervisningen också främjar deras hälsa och välbefinnande.”

Hälsa för lärande – lärande för hälsa, Forskning för skolan, Skolverket 2019

- Det hälsofrämjande uppdraget
- Hälsofrämjande, främjande, förebyggande och åtgärdande arbetet
- Lärande och fysisk och psykisk hälsa
- **Att främja hälsa och välbefinnande genom delaktighet och engagemang i lärandet**
- **Relationens betydelse för hälsa, lärande och utveckling**
- **Barns och ungas autonomi, självreglering och metakognition i undervisningen**
- **Lärmiljöers roll för hälsa, välbefinnande och lärande**

Psykisk hälsa i skolan : främja, skydda och stärka, Kristina Bähr

- **Att stärka alla elevers psykologiska motståndskraft mot psykisk ohälsa och hjälpa dem att förstå och hantera livets motgångar?**
- **Att anpassa lärmiljön och undervisningen för att ge alla elever en chans att må bra i skolan?**
 - **Alla elever ska ha minst en bärande relation med en vuxen på skolan.**
 - **Alla på skolan behöver vara med i planeringen av det hälsofrämjande arbetet och förstå sin egen roll i det.**
 - **Skolans vuxna har en viktig roll när det kommer till att hjälpa barn och unga förstå att även vissa negativa känslor är fullt normala och friska, att det är naturligt att livet går upp och ned, och att det kan vända.**

Psykisk hälsa i skolan - främja, skydda och stärka, Kristina Bähr

Skyddsfaktorer

Goda vänskapsrelationer

Gott ledarskap i klassrummet

Stöd hemifrån

God relation mellan lärare och elev

Adekvata utmaningar i sin inläring

Begriplig för ålder och funktionsnivå

med utveckling av kunskap

Delaktighet och inflytande

Erkännande för sin ansträngning

Trygghet i skolan

Meningsfull fritid

Gott vuxenstöd

Balans mellan insats och belöning

Individuella faktorer som temperament och intellekt

Adekvat stöd för inläring i skolan

Tydlig kommunikation.

Rättvisa och respektfull behandling

Samarbete och teamarbete

Lugn skolmiljö

Framtidstro och hopp

(Crehan, 2018; Ekornes, 2018; Samuelsson, 2017; Cummins, 2017; Socialstyrelsen, 2016, m.fl.).

Hjälpsamma
begrepp är våra
verktyg i
arbetet med att
främja psykiskt
välbefinnande

Häsolitteracitet

Resiliens

Mindset

Coping

Grit



Samordning för ett hållbart elevhälsoarbete



FotU skriftserie nr 10/2020

Författare
Ingrid Hylander
Pia Skott

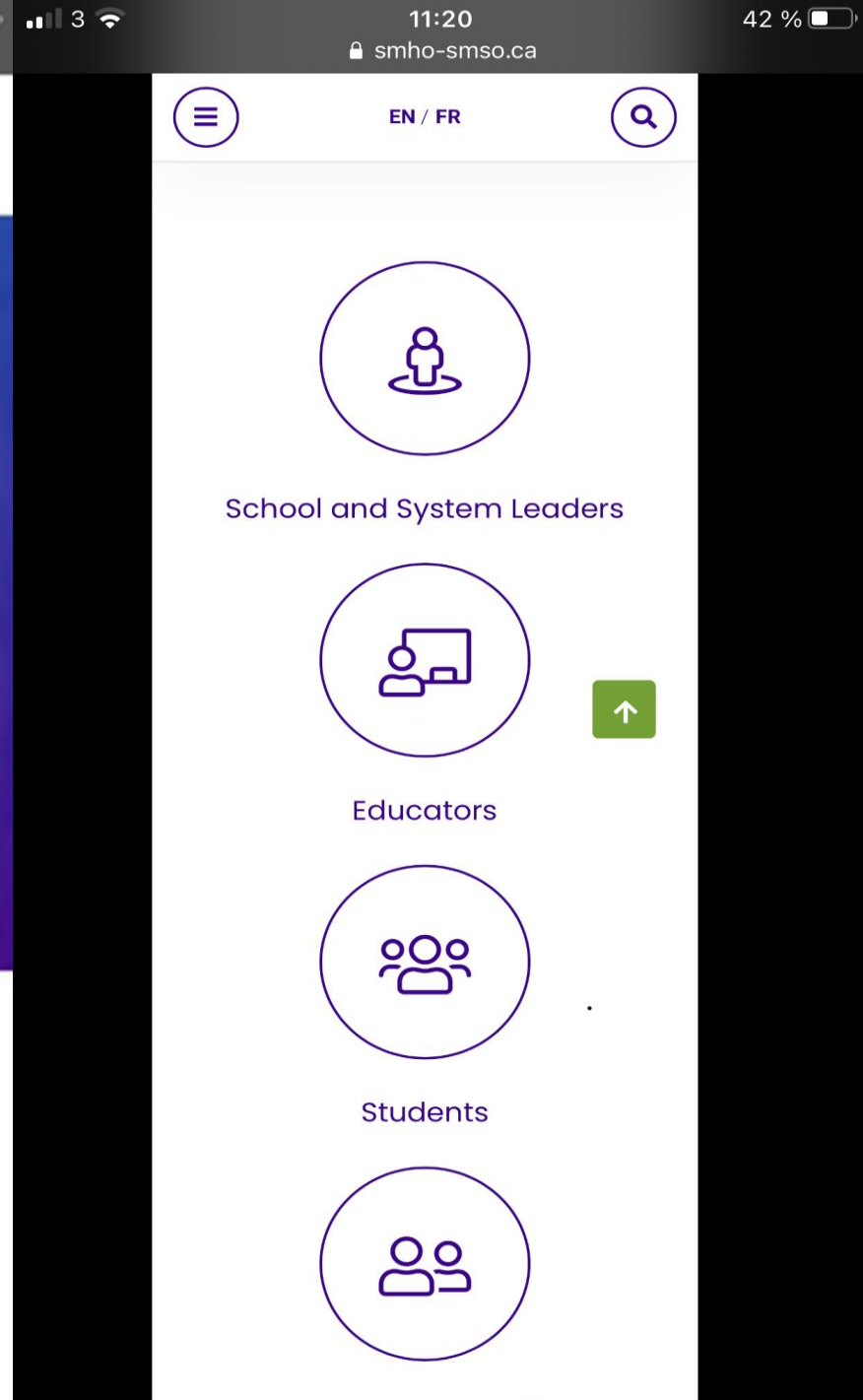
Samordning för ett hållbart elevhälsoarbete

”Rektorer arbetar inte med en sak åt gången, utan med allt hela tiden”

”I skolor som nått särskilt långt är både elevhälsoteamen och arbetslagen sammansvetsade i det gemensamma elevhälsoarbetet”

- Huvudmannens styrning och ledning inverkar tydligt på förutsättningar för ett hållbart elevhälsoarbete.
- Framgångsrika skolor karakteriseras av mål- och resultatorientering, samförstånd och samordning, tillit och förtroende mellan nivåer.
- Elevhälsoteam, rektorer, arbetslag, övrig skolpersonal, huvudmannen – systemets delar och systemet som helhet.

School Mental Health Ontario, Canada



United Kingdom What works wellbeing

We are the UK's independent body for wellbeing evidence, policy and practice

Our work aims to accelerate research and democratise access to wellbeing evidence



A central infographic titled "Supporting mental health & wellbeing in secondary schools" features an illustration of a teacher and three students. It is flanked by four informational panels:

- Exam stress:** What can school staff do to support a young person experiencing exam stress? Includes a list of 5 strategies.
- Sleep problems:** What can school staff do to support a young person with sleep problems? Includes a list of 5 strategies.
- Eating disorders:** What can school staff do to support young people with eating disorders? Includes a list of 4 strategies.
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD):** What can school staff do to support a young person with ADHD? Includes a list of 5 strategies.

Tack!

gabriella.dahlberg@lidingo.se

