

LIVSMESTRING I SKOLEN FOR BARN MED SPESIELLE BEHOV



UTGIVER: Voksne for Barn © 2018
REDAKSJONSKOMITÉ: Hilde Randgaard og Kirsti Wetterhus
ILLUSTRASJONSFOTO: Colourbox
LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form AS
TRYKK: Møklegaards trykkeri AS

1. opplag, 2018

ISBN 978-82-92488-77-5 (trykk)
ISBN: 978-82-92488-78-2 (PDF)

HVEM STÅR BAK DENNE RAPPORTEN?

REGIONAL KOMPETANSETJENESTE FOR AUTISME, ADHD, TOURETTES SYNDROM OG NARKOLEPSI I HELSE SØR-ØST (RKT)

RKT skal arbeide for likeverdige og individuelt tilrettelagte tjenester som er preget av langsiktighet, helhet, kontinuitet og god kvalitet. RKT yter kompetansetjenester til det tverrfaglige ordinære hjelpeapparatet, og har et nært samarbeid med regionale fagmiljøer i de andre helseregionene og regionens helseforetak.

STATPED SØR-ØST

Statped er opplæringssektorens spesialpedagogiske tjeneste for kommuner og fylkeskommuner. Statped bidrar med ressurser og kompetanse til tilpasset og inkluderende opplæring for barn, unge og voksne med særlige opplæringsbehov i samarbeid med pedagogisk-psykologisk tjeneste.

VOKSNE FOR BARN

Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som i snart 60 år har arbeidet for å fremme barns psykiske helse og oppvekstvilkår. Voksne for Barn driver, og har tilrettelagt, livsmestringsprogrammet Zippys venner i Norge.

LIVSMESTRING I SKOLEN FOR BARN MED SPESIELLE BEHOV

OPPMERKSOMHET RUNDT BARN MED SPESIELLE BEHOV OG PSYKISK HELSE

Det å lære om og kunne håndtere egne følelser er viktig del av en god psykisk helse. Ofte kan uhåndterbare følelser være mye av grunnen til at det er vanskelig å lære, omgås andre og være en del av et felleskap.

Ved å trene på følelshåndtering i ulike situasjoner og øve på å finne gode mestringsstrategier, kan positiv deltagelse i felleskap med andre øves opp. Dette krever systematisk repetisjon av ulike temaer og ferdigheter.

Nasjonal satsning på psykisk helse i skolen har hatt som mål å fremme alle barns psykiske helse og bidra til et godt psykososialt miljø, men det har vært lite fokus på hvordan barn med spesielle behov ivaretas. I hvilken grad tilrettelegges tiltak som skal fremme alle elevers psykiske helse for barn med spesielle behov?

Statped og OUS tok i 2016 kontakt med Voksne for Barn fordi de ønsket å se nærmere på hvordan livsmestringsprogrammet Zippys venner inkluderte deres målgruppe. Voksne for Barn har ønsket å prioritere barn med spesielle behov og hadde allerede ferdigutviklet tilpasset materiell for

denne gruppen. Prosjektet ble etablert, og gjennomført i perioden 2016–2018.

Et hovedspørsmål har vært i hvilken grad det tilrettelegges for bruk av tilpassede aktiviteter og andre justeringer spesielt for denne målgruppen.

VfB, Statped og RKT arrangerte erfarings-samlinger for tverrfaglige sammensatte grupper våren 2017. Målet var å gjøre suppleringsmateriellet kjent og få nærmere kjennskap til erfaringer med tilpasninger for elever med ulike spesielle behov uavhengig av diagnose.

Temaet vakte stor interesse, og RKT, Statped og Voksne for Barn turnerte sammen rundt i Norge og møtte over 200 lærere, spesialpedagoger, helsesøstre, PP-rådgivere, skoleledere og assistenter/miljøterapeuter for erfaringsdeling.

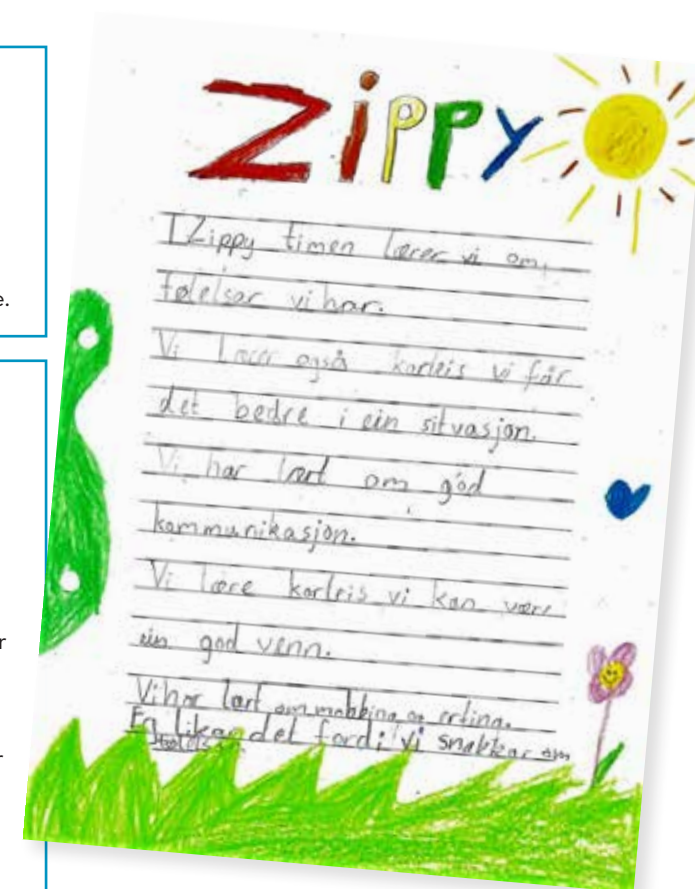
«DET ER VIKTIG MED FAGLIGE SAMLINGER DER VI MØTES PÅ TVERS AV UTDANNING/BAKGRUNN – ERFARINGSUTVEKSLING FØRER TIL NY LÆRING OG OPPFRISKING AV GAMLE KUNSTER.»

Barn med spesielle behov

Barn med spesielle behov omtalt i prosjektet, er elever med de spesifikke diagnosene ADHD, Tourettes syndrom, autismspekterforstyrrelser og narkolepsi samt elever med behov for spesielle tilpasninger uavhengig av diagnose.

Zippys venner

Zippys venner er et universelt helsefremmende livsmestringsprogram for 1.-4. trinn som brukes på rundt 700 skoler i Norge. Tiltaket er evidensbasert og en viktig effekt er et støttende og inkluderende klassemiljø (Holen, 2012). Kjerneelementer i Zippys venner er emosjonell kompetanse og ferdighetsbasert stressmestring med utgangspunkt i å identifisere og snakke om følelser. I Zippys venner er det utviklet et suppleringsmaterieell som lærerne kan bruke overfor elever som kan ha behov for ytterligere konkretiseringer og repetisjoner av innholdet i programmet.



HVA FANT VI

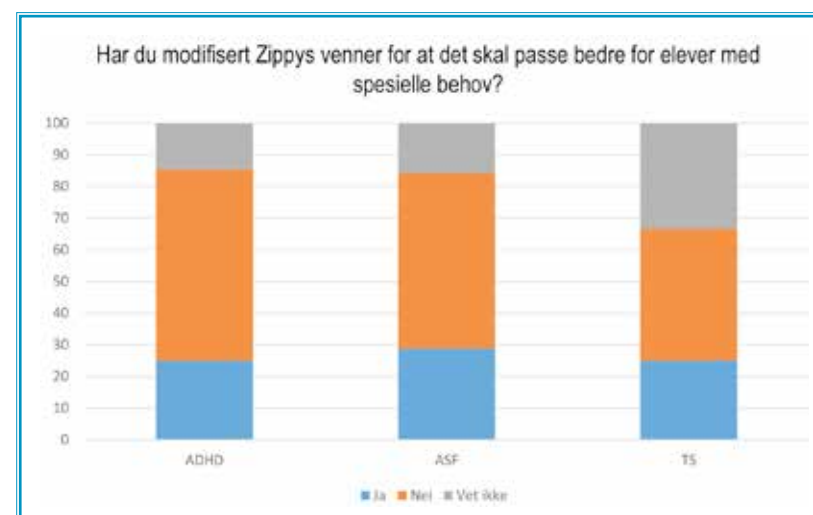
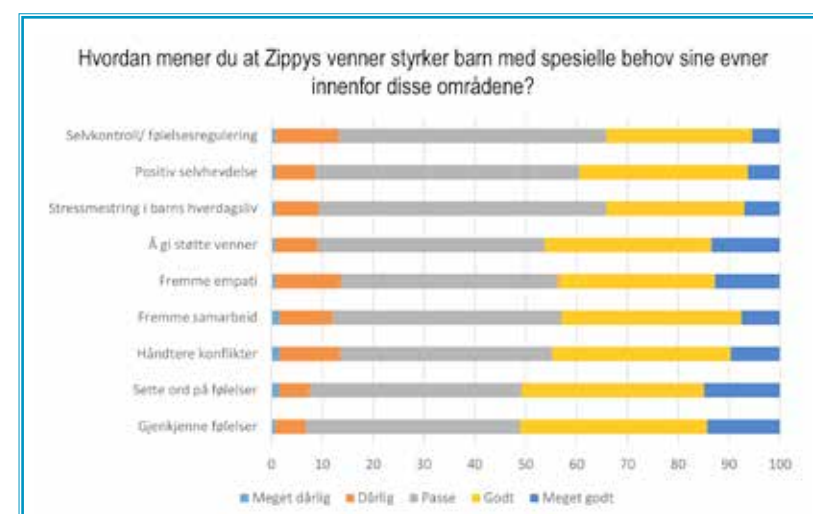
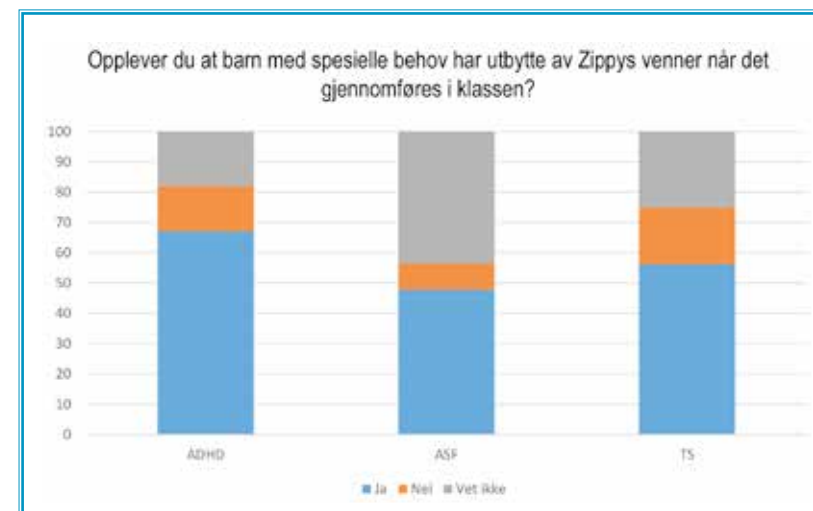
- › En systematisk livsmestringsopplæring ser ut til å ha en positiv effekt for mange elever med spesielle behov.
- › Undersøkelsen indikerer at både kunnskap om elevenes vansker, hvordan tilpasse, erfaring med bruk av programmet og voksenteitet er faktorer som påvirker grad av tilpasning og inkludering i klassen.
- › Fordi Zippys venner bidrar til å fremme et godt psykososialt klasse miljø og skal styrke lærernes evne til å bruke anerkjennende kommunikasjon, er det grunn til å anta at dette vil kunne øke klassens kollektive evne til å inkludere alle elever, også de med spesielle behov.

I en spørreundersøkelse i 2016 fikk lærere spørsmål om hvordan de vurderte programmets innhold og arbeidsmåter for elever med spesielle behov, herunder elever med ADHD, autismespekterforstyrrelser og Tourettes syndrom. 87 lærere som hadde gjennomført Zippys venner siste skoleår, besvarte et elektronisk spørreskjema. Resultatene viste at elever med ADHD, autismespekterforstyrrelser og Tourettes syndrom så ut til å delta i og ha nytte av Zippys venner. Lærerne hadde erfaring fra totalt 133 elever med enten ADHD, autismespekterforstyrrelser eller Tourettes syndrom i klassen.

Under 20 % av lærerne rapporterte at elever med diagnosene ADHD, autismespekterforstyrrelser og

Tourettes syndrom ikke hadde nytte av Zippys venner når det ble gjennomført i klassen. Mange lærere synes det var vanskelig å uttale seg om effektene.

På spørsmål om hvordan lærerne benyttet supplerende materiell for tilrettelagt undervisning og inkludering av alle elever, svarte under halvparten (40 %) at de var kjent med eller benyttet dette materialet.





«DET ER IKKE ALLE (ELEVER) JEG GREIER Å LIKE, MEN DA ER DET ESSENSIELT Å HUSKE AT DET ER HANDLINGENE JEG IKKE LIKER!»

Anerkjennelse av følelser

Et grunnleggende prinsipp i Zippys venner, og for å fremme psykisk helse generelt, er anerkjennende kommunikasjon. Dette beskrives ofte som en evne til å lytte slik at barn vil snakke. Det vil altså si at man må øve på å lytte til og ta barnets følelser og opplevelser på alvor. Da må alle følelser anerkjennes.

For å kunne lære å håndtere og mestre vanskelige følelser som sinne, frustrasjon og sorg må disse anerkjennes. Hegels berømte sitat er høyaktuelt; «for at et menneske skal kunne anerkjenne seg selv, må andre først ha vist det anerkjennelse.»

Første skritt er altså anerkjennelse. Det kan være en krevende øvelse når man ikke alltid forstår barnets reaksjon, ikke liker måten en følelse uttrykkes på eller blir utfordret på egne følelser. Dette var noe av det som lærere understreket som særlig utfordrende på erfaringssamlingene, og tilsvarende viktig, i møte med barn med spesielle behov.

Flere deltagere på samlingene opplevde at det var spesielt utfordrende å være anerkjennende i møte med elever som var sinte eller ga liten respons. Dette trengte de mer trening på og bevissthet rundt i kollegiet.

ERFARINGER FRA SKOLEHVERDAGEN

Hva er utfordrende:

- › Liten kompetanse blant lærerne og andre ansatte i skolen om hva som er utfordrende for elevene gjør det vanskelig å tilpasse opplegget basert på elevenes behov.
- › Lærerne uttrykker behov for støtte gjennom et tettere tverrfaglig samarbeid og sterkere fokus på hvordan skolen som helhet kan ha fokus på følelseskompetanse.
- › Mange synes det er vanskelig å ta elevenes perspektiv til tross for konkret verktøy. Situasjoner hvor en voksen ble utfordret på egne følelser anses som spesielt krevende. Det trengs trening, og også bevissthet om egen følelseshåndtering for å stå i krevende situasjoner med elevene.

Hva er nyttig:

- › Kjennskap til de ulike diagnosenes utfordringer
- › Gjennomføring av praktiske øvelser tilpasset målgruppen
- › Trening i anerkjennende kommunikasjon
- › Gode eksempler på hvordan tilpasninger for hele gruppa kan bidra til at både enkeltelever og hele klassen profitterer
- › Det er viktig med tverrfaglige møtearenaer



En jente opplevde det svært vanskelig å sitte i ring med de andre elevene og delta i dialog og aktivitet. Noe av utfordringen var å bli eksponert for de andre, forventningen om at hun måtte si eller gjøre noe foran gruppa. Lærer valgte å opprette 4 observasjonsposter i klassen som skulle benyttes når elevene skulle sitte i ring for å gjøre ulike aktiviteter knyttet til Zippy. Alle elevene skulle få anledning til å sitte på post på omgang. Disse var utenfor ringen – med mulighet til å få med seg det som skjedde – observere – og samtidig skjerme seg. Lærer forklarte at like fullt som det er viktig å lære seg å delta og være aktiv i elevgruppa, er det også viktig å lære å lytte til andre uten å si noe. Det er viktig å bare kunne følge med – observere. Resultatet var at jenta tiltaket ble laget for, fikk nok ro og trygghet slik at hun sakte men sikkert kunne delta i ringen etter hvert som hun ble klar for det, med en visshet om at det fantes en retrett. Dette viste seg å være godt for flere av elevene i klassen. Mange av de mest aktive elevene fikk trening i å lytte og være tilskuere, med det resultatet at andre fikk slippe til. Observasjonspostene ble dessuten populære og det ble litt «stas» å være på post.

Friskfaktorer – et helsefremmede perspektiv

Friskfaktorer handler om hva som skal til for at vi skal holde oss friske og for å ivareta god psykisk helse. Inkludering, sosial tilhørighet og vennskap er viktig for god psykisk helse. Opplevelsen av hvorvidt man er inkludert i et fellesskap og føler tilhørighet, er subjektiv. Ved å styrke faktorer som tilhørighet, vennskap og inkludering vil også elever med spesielle behov få en gevinst ved at hele klassemiljøet styrkes. Motsatt kan det å ikke delta i undervisning eller oppleve seg som en del av fellesskapet ha tilsvarende negative konsekvenser.

Effektevaluering

Effektevalueringen i Norge viste at elevers psykiske vansker hadde mindre negativ effekt i klasser som hadde Zippys venner, enn i klasser som ikke hadde programmet (Holen 2012). Man vet ikke om dette var fordi klassen som helhet var blitt mer tolerant, eller om det var fordi elevene det gjaldt håndterte vanskene sine bedre etter å ha hatt Zippy, men man kan anta at begge deler utgjorde en effekt. Nyere forskning fra Tsjekkia viste at elever med spesielle behov i skolen hadde svært godt utbytte av Zippys venner når det ble gjennomført i klassen (Ref).



VIKTIG LÆRING FOR BEDRE INKLUDERING

Samarbeidet mellom Statped, RVT og Voksne for Barn har bidratt til:

- › kunnskapsutveksling og samarbeid mellom Statped, RKT og VFB om gjennomføring av dagssamlinger for tverrfaglig sammensatte grupper i kommunene.
- › økt bevissthet om elever med spesielle behov hos kommune- og skoleledere som deltok på dagssamlingene.
- › stor pågang fra lærere og andre ansatte i skolen som ønsker mer kompetanse om denne målgruppa
- › mer kunnskap om hvilken støtte lærerne trenger for å kunne inkludere målgruppen bedre

Gjennom dette prosjektet har vi sett at det er et stort behov for økt kunnskap om inkludering av elever med spesielle behov i helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid. Vi har også avdekket at det er et stort engasjement hos mange skoleledere, lærere, helsesøstre, PP-rådgivere for dette temaet.

Samarbeidet har også vært svært lærerikt for oss i prosjektgruppa fordi vi i alle delprosesser knyttet til spørreundersøkelse, dagssamlinger og ved skriftlig dokumentasjon har blitt konfrontert med ulike språk og fagbakgrunn. Ikke desto mindre har det blitt tydelig hvor viktig det er å bryte ned språkbarrierer og faglig terminologi for å skape felles forståelse for hvordan vi kan tilrettelegge for at elever med spesielle behov inkluderes når skolene skal jobbe med å fremme psykisk helse.

Noe av den viktigste læringen for deltagerne i prosjektgruppa er at vi sammen har fått en felles forståelse og et felles budskap rundt inkludering. Inkludering i et helsefremmende perspektiv viktiggjør betydningen av kommunikasjon og relasjon. Erfaringene vi gjorde oss i møte med skoleansatte rundt om i Norge tilsa at betydning av relasjon og anerkjennende kommunikasjon må få større plass i skolen og løftes på systemnivå slik at lærere og andre voksne som jobber tett med elevene, får støtte og styrket kompetanse.

OM BETYDNINGEN AV Å JOBBE MED EMOSJONELL KOMPETANSE I PRAKSIS

I min kvardag jobbar eg i ei tilrettelagd avdeling i vidaregåande skule. Tidlegare har eg jobba i grunnskule i mange år, der eg m.a. har hatt ansvar for å koordinera arbeid med Zippy-programmet i kommunen min. Eg kjenner programmet godt, både teorigrunnlag, men først og fremst i praktisk bruk.

Først vil eg sei at det er ei stor glede å ha fått desse praktiske reiskapane «i ryggmargen». Dei er i dagleg bruk i arbeidet mitt med barn og unge med funksjonsnedsettingar.

I elevgruppa mi er det diagnosar som ADHD, autisme (evt. med tillegg ADHD og Tourette), Downs, samt meir sjeldne diagnosar. Alle elevane mine har ei grad av psykisk utviklingshemming.

Dei siste åra har eg fått fleire oppdrag med elevar som har til dels store samhandlingsvanskar. Når ein blir kjent med dei, finn ein gjerne at ein av dei største kjernevanskane er; dei veit ikkje at det fæle ubehaget som ofte oppstår i kroppane deira skuldast ein eller annan følelse. Vi som jobbar i feltet ser denne «mangelen» så ofte at vi lurar på kor vektlagt arbeid med emosjonell kompetanse for denne elevgruppa er. I praksis har eg lært at vi må starta med dette; bygga opp emosjonell kompetanse hos elevane, læra dei kva dei kjenner

og ikkje minst anerkjenna det dei kjenner. Først når vi har gjort det, klarer vi å hjelpa dei til betre regulering.

I dette arbeidet brukar eg grunnelementa i Zippys venner som base. Eg trekkjer inn andre hjelpemiddel når eg treng det.

I Zippy lærer vi å kjenna att følelsar i eigen kropp og å tenkja ut strategiar som kan hjelpa oss å få det betre når noko er vanskeleg.

Ein historie: Elev har svært store reguleringsvanskar og har det ikkje bra i saman med klassen sin. Han jobbar åleine saman med meg og fast assistent. Vi jobbar med forteljningane i Zippy og lagar strategiplakatar for kva vi kan gjera når vi kjenner ulike følelsar. Det går betre og betre med både sinne- og lei-seg-følelsen. Men det er ikkje lett å få tak i sjalufølelsen. Sjalusien gir tydeleg eleven ein svært sterk og vond følelse i kroppen som han ikkje veit kva er og ikkje veit korleis han skal handtera. Eg er saman med eleven heile dagar og ser kva som skjer både ut frå hans kroppsspråk og hendingar. Vi har sett korleis Leela i Zippy hadde det då ho sakna oppmerksomhet. Det heiter sjalu.

Ein dag vi er i bassenget er eg på land mens han



Suppleringsheftet: Kva skjer i kroppen din når du blir redd/nervøs?

badar med assistenten og nokre andre elevar (han hadde vore veldig sint på meg like før og ville ikkje ha meg med i bassenget. Heilt ok, seier eg, eg er her viss du treng hjelp). Etter ei stund ser eg at eleven blir veldig uroleg og bryggjer kanskje opp til utagging. Eg går bort og spør kva det er, om han har ein vond følelse. Han klarer å fortelja meg at han syns det er så ekkelt når assistenten berre leikar med dei andre elevane. «Åh, då er du sjalu slik som Leela og det gjer kjempevondt. Stakkars deg», seier eg. Kan du koma på noko som du kan gjera for å få det betre? Han tenkjer litt, og så går han bort til assistenten og fortel at han er sjalu fordi han ikkje vil leika med han. Vår gyldne assistent les situasjonen og kjem til eleven og leikar med han. Eleven får ros og mestringsstjerne fordi han klarte å velja ein strategi som gjorde at han fekk det betre (assistenten fekk og mestringsstjerne fordi han leste situasjonen så godt og har forstått kva målsetjinga med arbeidet er). Eg vil at episoden skal festa seg, slik at vi kan minna eleven på kva han klarte å få til (self-efficacy). Hans val av strategi gjorde ein forskjell for resultatet. Vi jobba vidare med mange reguleringsstøttande repetisjonar.

Eg som no jobbar i vidaregåande skule, skulle ønskja at elevane mine hadde hatt tilgang til slik læring tidlegast muleg i livet (avhengig av

diagnose og modning). Vonde og vanskelege følelsar stengjer for så mykje anna læring/utvikling og gir ofte tilleggsvanskar etter som åra går. Eg vil gi ei sterk oppmoding om at elevar med funksjonsnedsetting ikkje blir tatt ut av i skulen, men at dei får Zippy-timar som er godt tilrettelagt for dei. Lærarane som gjer jobben i praksisfeltet har stort behov for auka kompetanse i å arbeida med dette fagfeltet hos barn.

Heidi Bjørge
Spesialpedagog



Døme på mestringsstjerne.



VOKSNE FOR BARN

Stortorvet 10 > 0155 Oslo > Tlf: 48 89 62 15 > vfb@vfb.no > vfb.no