

HVORDAN TILPASSE ZIPPYS VENNER FOR Å FREMME PSYKISK HELSE I SKOLEN FOR ELEVER MED SPESIELLE BEHOV



PROSJEKTRAPPORT

VENNSKAP

*Min venn støtter meg av og til, og viser respekt.
Vi snakker om alt mulig. Det er viktig hvis du har det vondt.
Jeg synes det er viktig å ha venner, for da har man noen å leke med, noen å snakke med og noen som kan hjelpe deg. Venner kan besøke hverandre og ha det gøy sammen. Når man har en venn har man alltid noen å stole på. Det er viktig å ha venner som kan hjelpe. Jeg synes at venner skal ha tillit til hverandre, venner er noen som er omtensomme og noen som kan støtte deg. Det som kjennetegner et godt vennskap for meg, er respekt. Hvis man respekterer hverandre blir man ikke uvenner. Gode venner kan ha hemmeligheter. For at et vennskap skal vare tror jeg man må ha det gøy sammen. Når venner har det gøy, blir jeg lykkelig. Man må ikke lyve til vennene sine. Hvis du stoler på vennen din kan dere være venner for alltid. Respekt er å støtte, lytte, dele og ha omsorg.*

Henrik, 5A



UTGIVER: Voksne for Barn © 2018
ILLUSTRASJONSFOTO: Colourbox
LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form AS
TRYKK: Møklegaards trykkeri AS

1. opplag, 2018

ISBN: 978-82-92488-79-9 (trykk)
ISBN: 978-82-92488-80-5 (PDF)

PROSJEKTRAPPORT

HVORDAN TILPASSE PROGRAMMET ZIPPYS VENNER FOR Å FREMME PSYKISK HELSE I SKOLEN FOR BARN MED SPESIELLE BEHOV?

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom, og narkolepsi i Helse Sør-Øst (RKT), Statped Sør-Øst og organisasjonen Voksne for Barn (VfB). Det har vært et felles oppdrag for deltagerne finne ut hvordan skolen og lærere tilpasser det universelle og helsefremmende tiltaket Zippys venner for elever med spesielle behov. For Statped og RKT er det viktig å ivareta elever med Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), autismespekterforstyrrelser (ASF), autismespekterforstyrrelser og utviklingshemming (ASF +), Tourettes syndrom (TS) og narkolepsi i nasjonal satsning på psykisk helse. VfB som jobber universelt med psykisk helse for alle barn og unge er opptatt av hvordan tiltaket Zippys venner kan tilpasses elever med spesielle behov. Prosjektet har hatt som mål å innhente erfaringer fra lærere om bruk av Zippys venner når det gjennomføres i klassen.

Prosjektgruppa har bestått av:

Ellen Kathrine Munkhaugen, Regional kompetansetjeneste for autisme, Tourettes syndrom, ADHD og narkolepsi helse Sør-Øst
Christine Johannesen, Statped Sør-Øst – avd. SLV
Siw Askheim, Statped Sør-Øst – avd. SLV
Marit Reinertsen, Voksne for Barn
Hilde Randgaard, Voksne for Barn





INNHOOLD

SAMMENDRAG	side 6
DEL 1	
Utfordringsbilde elever med ADHD, Tourettes syndrom, autismespekterforstyrrelser og narkolepsi	side 8
ADHD	side 8
Tourettes syndrom	side 8
Autismespekterforstyrrelser	side 8
Narkolepsi	side 8
Risiko og beskyttelsesfaktorer	side 8
Zippys venner	side 9
Evalueringer av Zippys venner	side 9
Zippys venner – supplerende materiell for tilpasset undervisning	side 10
Mestringsteori	side 10
Anerkjennende kommunikasjon	side 11
DEL 2	
Resultater fra spørreundersøkelse og inspirasjonssamlinger	side 12
Spørreundersøkelsen	side 12
Hvordan styrker Zippys venner elevenes evner til ...	side 12
Metoder i Zippys venner	side 14
Arbeidsformer i Zippys venner	side 14
Utbytte av programmet i sin helhet når det ble gjennomført i klassen	side 15
Modifisering av programmet	side 16
Refleksjon om svarene fra spørreundersøkelsen	side 18
Inspirasjonssamlingene	side 18
Refleksjon om erfaringene som ble delt på inspirasjonssamlingene	side 19
Styrker og svakheter med undersøkelsen	side 20
Avsluttende refleksjon	side 20
REFERANSER	side 22

SAMMENDRAG

Spørreundersøkelsen og dialog med lærere har bidratt til at vi har fått nyttig informasjon om deres erfaringer. Resultatene indikerer at lærerne vurderte at rundt halvparten av elever med ADHD, ASF, ASF + og TS nyttiggjør seg Zippys venner gjennomført i klassen. Samtidig avdekkes det at det er et stort potensiale for å øke graden av tilrettelegging av undervisningen. Utfordringer med inkludering av elever med spesielle behov omhandler faktorer som erfaring med programmet, kjennskap til tilgjengelig materiell for tilrettelegging, voksentetthet, støtte, kunnskap om diagnosene og hvordan tilrettelegge i klassen. Flere lærere uttrykker også at de synes det er utfordrende å møte elever med avvisende væremåte- (ekstroverte (sinne) og introverte (liten respons) på en anerkjennende måte og at de trenger mer trening og bevissthet om dette i kollegiet.

Samarbeidet mellom RKT, Statped Sør-Øst og VfB har vist seg å være svært hensiktsmessig, da alle har et felles ansvar og engasjement knyttet til psykisk helse hos barn og unge i barnehage og skole.

Samarbeidet har ført til:

- › inspirasjonssamlinger for tverrfaglig sammensatte grupper i kommunene
- › kunnskapsutveksling og samarbeid mellom Statped, RKT og VfB om gjennomføring av inspirasjonssamlingene
- › økt bevissthet om elever med spesielle behov hos kommune- og skoleledere som deltok på inspirasjonssamlingene
- › stor pågang fra lærere og andre ansatte i skolen som ønsker mer kompetanse om denne målgruppa

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, samt avdekket at det er et stort engasjement hos mange skoleledere, lærere, helsesøstre, PP-rådgivere for dette temaet.

INKLUDERING, LIVSMESTRING OG PSYKISK HELSE I SKOLEN

Ideallet i norsk skole er at alle elever skal inkluderes i et faglig, kulturelt og sosialt fellesskap. Dette innebærer at

skolen aktivt må ta hensyn til barn og unges ulike forutsetninger og behov i både organisering, innhold, arbeidsmetoder og pedagogikk (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Til tross for at den inkluderende skole har sterk oppslutning i samfunnet vårt og er nedfelt i opplæringslovens formålsparagraf, får barn og unge med spesielle behov undervisning utenfor ordinær klasse, uten at dette er vurdert til å være elevens beste (Uthus, 2017). Manglende inkludering kan bidra til at elever med spesielle behov ikke inngår i et fellesskap der vennskap og sosiale relasjoner etableres. Vennskap og tilhørighet er i seg selv psykisk helse- og læringsfremmende. Videre er håndtering av tanker og følelser grunnleggende ferdigheter for å kunne utvikle god psykisk helse og mestre egne liv. Dette handler om:

- › å identifisere følelser – hvilke følelser har vi, hvordan kjenner de i kroppen
- › at tanker, følelser og kroppslige reaksjoner er naturlige
- › sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
- › at hva vi gir oppmerksomhet påvirker hva vi føler
- › å regulere følelser, å tåle å stå i ubehagelige følelser
- › verktøy for å mestre følelser, endringer og dagliglivets utfordringer – øvelse i praksis (VfB, 2017)

I mange sammenhenger vil nettopp en reell mulighet til å delta i et meningsskapende fellesskap være den beste læringsarena for å mestre følelser og å tilegne seg sosiale ferdigheter. Skolen har gjennom formålsparagrafen forpliktet seg til å gi elevene kompetanse i å ivareta seg selv og sitt liv, og overskudd til å hjelpe andre (Utdanningsdirektoratet, 2011). EUs Joint Action on Mental Health and Well-Being – Work Package on Children and School og EUs DataPrev Project fastslår at psykiske helseprogrammer i skolen har positive effekter (Holte, 2016)

Flere faktorer er trukket frem som viktige: tidlig start med fortsettelse oppover i klassetrinnene, god balanse mellom universelle og høyriskogrupperettete tiltak, at tiltakene er knyttet til den akademiske læringen, at lederne har fokus på elevenes og lærernes ferdigheter. Videre at god effekt avhenger av god implementering (Weare & Nind, 2011). Det finnes ulike universelle programmer rettet mot psykisk helse på ulike trinn som brukes i norsk skole. Ungsinn har foretatt en kunnskapsoppsummering av flere av program-

mene som anvendes <https://ungsinn.no/tiltak/>.

Til tross for at slike programmer har vært brukt i en årrekke har vi liten kunnskap om hvordan elever med spesielle behov profiterer på programmene.

De fleste barn med spesielle behov er integrert i ordinær skole. Det er derfor grunn til å tro, at de mottar det samme tilbudet som de andre elevene når det gjelder nasjonalt implementerte programmer for å fremme psykisk helse. Med tanke på at denne elevgruppen har økt sårbarhet for å utvikle psykiske helseplager er det urovekkende at det ikke foreligger dokumentasjon eller evaluering av effekten av disse programmene for elever med behov for spesiell tilrettelegging (Bru, Cosmovici, Idsøe og Øverland, 2016).

SAMARBEIDET MELLOM STATPED, RKT OG VfB

Samarbeidet mellom Statped, RKT og VfB ble etablert i 2016 etter initiativ fra Statped og RKT som ønsket å undersøke erfaringer med inkludering av elever med ADHD, ASF, ASF +, TS og narkolepsi i den nasjonale satsningen på psykisk helse i skolen.

Zippys venner ble valgt fordi programmet:

- › er kunnskaps- og evidensbasert (Bjørknes, 2013)
- › er universelt helsefremmende og forebyggende i tidlig skolealder (1.–4. trinn)
- › er tverrfaglig (skolehelsetjenesten og PP-tjenesten)
- › har mål som fremmer livsmestring og god psykisk helse
- › har suppleringmateriell for tilpasset opplæring
- › har vært en del av satsningen på psykisk helse i skolen siden 2006
- › benyttes på over 600 skoler i Norge

For VfB som jobber for alle barn og unges oppvekstvilkår og psykiske helse var samarbeidet interessant da de ønsket å nå elever med spesielle behov. Som nasjonal eier av Zippys venner ønsket VfB også å spre utarbeidet materiell for tilpasset opplæring og få informasjon om hvilke behov lærerne hadde for å kunne tilpasse programmet for ulike elevgrupper – også de med spesielle behov.

OM PROSJEKTET

I tidlig start av prosjektet var det ønskelig å undersøke hvordan lærerne gjennomførte Zippys venner i klasser der

det var elever med ADHD, ASF, ASF +, TS og narkolepsi. Erfaringer med tilpasning, bruk av supplerende materiell samt behov for å bedre tilrettelegging i undervisningen var noe av det vi ønsket å få kjennskap til.

En måte å innhente læreres erfaringer på var gjennom spørreundersøkelse. Invitasjon til å delta på undersøkelsen ble sendt på mail i mai 2016 til lærere og andre (PPT, helsesøstre, mm.) som var sertifisert i programmet. Totalt 256 personer som var sertifisert i Zippys venner besvarte det elektroniske spørreskjemaet (Survey Monkey). Spørreskjemaet hadde spørsmål som omhandlet utbytte av programmet spesifikt for elever med de fire diagnosene, bruk av supplerende materiell fra VfB, samt andre tilpasninger (vedlagt).

Etter hvert som vi fikk svar på undersøkelsen endret prosjektets innhold og omfang seg. I utgangspunktet var det tenkt å supplere spørreundersøkelsen med intervju med erfarne spesialpedagoger. Men på bakgrunn av informasjon fra spørreundersøkelsen ble det bestemt å endre til dialogisk tilnærming gjennom inspirasjonssamlinger med tittelen *Inkludering og tilrettelegging i Zippys venner*. Omtrent 200 lærere og andre aktuelle aktører (PPT, helsesøstre, mm.) deltok på til sammen 8 inspirasjonssamlinger. Basert på erfaringer fra inspirasjonssamlingene utvidet vi målgruppa til å omhandle elever med spesielle behov i Zippys venner uavhengig av diagnose.

Målgruppene i prosjektet er etter gjennomføring av spørreundersøkelse og inspirasjonssamlinger:

- › Elever med ADHD, Tourettes syndrom, autisme-spekterforstyrrelser og narkolepsi.
- › Elever med behov for spesielle tilpasninger uavhengig av diagnose.

Prosjektets navn ble endret til: **Hvordan tilpasse Zippys venner for å fremme psykisk helse i skolen for elever med spesielle behov.** Mens spørreundersøkelsen fikk overskriften: **Hvordan vurderer lærere og andre aktuelle aktører at elever med ADHD, ASF, ASF +, TS og narkolepsi blir inkludert i og nyttiggjør seg Zippys venner?**

For mer fullstendig beskrivelse av prosjektplan se vedlegg.

RAPPORTEN DEL 1

UTFORDRINGSBILDE ELEVER MED ADHD, TOURETTES SYNDROM, AUTISMESPEKTERFORSTYRRELSER OG NARKOLEPSI

Det er elevens subjektive opplevelse av å være inkludert som er et tegn på om skolen lykkes med inkludering (Uthus, 2017). Skolen må derfor kunne tilby ulike organisatoriske løsninger, slik at eleven selv, foreldre og lærere, kan ta stilling til hva som gir en positiv opplevelse av inkludering. Uansett må ingrediensene tilhørighet, mestring og agent i eget liv stå helt sentralt for å nå målet om en helsefremmende inkludering (Uthus, 2017). Tilpasset opplæring kjennetegnes ved variasjon av arbeidsoppgaver, lærestoff, arbeidsmåter, læremidler, og i organisering av opplæringen (St. melding nr. 16 (2006–2007:76). For å kunne tilrettelegge på en god måte må skolens personale/lærerne (spesialpedagogene, assistenter og ledelsen) også ha kompetanse om diagnoser eller vansketilstander hos elevene. Nedenfor beskrives kort kjernesymptomene, samt sårbarhet for å utvikle psykiske lidelser for de fire diagnosene som spørreundersøkelsen omfatter.

ADHD

ADHD er en nevrobiologisk tilstand som karakteriseres av vansker innenfor tre kjerneområder; konsentrasjonsvansker, hyperaktivitet og impulsivitet. Barn og unge med ADHD har en forhøyet risiko sammenlignet med andre barn og unge til å utvikle sameksisterende vansker og psykiske lidelser; opposisjonell atferdsforstyrrelse og usosial atferdsforstyrrelse er rapportert som høyest forekommende, men også angstlidelse opptrer hos en stor andel barn og unge (Folkehelse rapporten 2014; Helsedirektoratet, 2017; Strand, 2004).

TOURETTES SYNDROM (TS)

TS er en nevrobiologisk tilstand som karakteriseres av flere ufrivillige muskeltrekkninger (motoriske tics) og en eller flere lyder (vokale tics). Undersøkelser viser at flere enn 50 % av barn og unge med TS har en eller flere sameksisterende vansker og psykiske lidelser. ADHD og tvangslidelser er av de hyppigst forekommende, men angst – og depresjonslidelser, og utfordrende atferd er også rapportert (Kvilhaug, 2011; Regional kompetansetjeneste, 2014; Strand, 2004;).

AUTISMESPEKTERFORSTYRRELSER (ASF)

ASF er en gjennomgripende utviklingsforstyrrelse som

karakteriseres ved kvalitative avvik i utviklingen av 1) evnen til gjensidig sosial interaksjon, 2) evnen til kommunikasjon og 3) forekomst av begrenset, stereotyp og repetitivt repertoar av interesser og aktiviteter. Det er store individuelle forskjeller hos barn og unge med en diagnose innen autismespekteret også i forhold til evnenivå. Barn og unge med ASF har en forhøyet forekomst av sameksisterende vansker og psykiske lidelser, opp mot 70 % er rapportert. Utviklingshemming, angst og ADHD er av de hyppigste, men også depresjon og tvangslidelser høyt forekommende (Martinsen, Nærland, Steindal, & Tetzschner, 2006; Regional kompetansetjeneste, 2015).

NARKOLEPSI

Narkolepsi er en nevrologisk betinget diagnose kjennetegnet ved stor søvntrang, katapleksi, hallusinasjoner ved innsovning og oppvåkning og søvn paralyser. Tilstanden påvirker alle sider av livet, både i skole, fritid, familie og sosiale relasjoner og situasjoner. Barn og unge med narkolepsi har en forhøyet sårbarhet for å utvikle depresjon og sosiale og emosjonelle vansker (Nasjonalt kompetansesenter, 2013; Strand, 2004).

RISIKO OG BESKYTTELSESFAKTORER

Tidligere tilskrev man i større grad psykiske- og atferdsmessige vansker som en integrert del av diagnosene hos personer med ADHD, ASF og TS, og ifølge Bru, Cosmovici Idsø & Øverland (2016) er det først de siste 15 årene at det har blitt forsket på forekomsten av samtidige diagnoser. Det er særlig viktig å være oppmerksom på endringer hos disse elevene da en psykisk lidelse kan være kamuflert i elevens øvrige vanskebilde og psykiske helseplager kan stå i veien for læring, utvikling og livsutfoldelse for eleven (Ogden & Hagen, 2013; Bru, Cosmovici Idsø og Øverland, 2016).

Felles for alle barn med spesielle behov er en økt sårbarhet for å bli utsatt for mobbing, krenkelser og for å utvikle psykiske lidelser og realiteten blir at de faller utenfor fellesskapet både på skolen og på fritiden (Wendelborg, 2016). Folkehelseinstituttet (2016) påpeker en klar sammenheng med sosial ekskludering/utenforskap og svekket evne til å mestre påkjenninger og vanskelige livssituasjoner. For å kunne forebygge psykiske lidelser hos elever med spesielle behov kreves det i tillegg til kunnskap om diagnosene kunnskap om risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer slik at

lærerne kan identifisere og formidle hjelp til dem som står i fare for å utvikle eller har psykiske vansker. Uavhengig av om man har økt risiko for å utvikle psykiske vansker, trenger barn med spesielle behov i likhet med alle andre barn å utvikle mestringsstrategier for å ivareta god psykisk helse, for å lære, trives, ta hånd om seg selv og inngå i meningsfulle fellesskap. Fordi disse fellesskapene endres og vil stille krav til ulike ferdigheter, trengs grunnleggende ferdigheter i emosjonell og sosial kompetanse å øves på og styrkes gjennom hele livet.

ZIPPYS VENNER

Zippys venner ble utviklet av forskere fra Norge, Danmark, Nederland og Canada. Det eies internasjonalt av Partnership for Children. Vfb har lisens for programmet i Norge og innførte Zippys venner som et pilotprosjekt i 2004/2005 http://www.vfb.no/no/vi_tilbyr/zippys_venner/.

Zippys venner er et universelt helsefremmende, forebyggende og mestringsbasert skoleprogram for 1. til 4. klasse, som skal bidra til å fremme livsmestring, psykisk helse og et godt psykososialt miljø. Programmet bygger på stressmestringsteori og på metodikk som skal fremme dialogiske prosesser gjennom anerkjennende kommunikasjon. Dette stiller krav til lærere om å lytte til barna og anse dem som kompetente til å finne egne løsninger.

Målsettingen i programmet er å lære barna å:

- ▶ mestre dagliglivets problemer
- ▶ identifisere og snakke om følelser
- ▶ støtte andre som har det vanskelig

Zippy-programmet består av 6 moduler à 24 timer der det er lagt opp til varierte øvelsesoppgaver for å utvikle et godt mestringsrepertoar. I tillegg består programmet av materiell for tilpasset opplæring (2014), videreføring 3.–4. trinn (2011) og en foreldrekomponent med tilhørende 6 hjemme-aktiviteter (2016). Det legges også vekt på overføring av læring ved gjentakelse av læringerferinger i stadig nye situasjoner både i Zippy-timene og i skolehverdagen for øvrig. Oppgaver som stimulerer til sosial og emosjonell læring er derfor innebygget i programmet for å utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger knyttet til å gjenkjenne og håndtere følelser, etablere og opprettholde vennskap, løse konflikter, takle forandring og tap samt fremme samarbeid og empati. Zippy-programmet er ment å fremme hensiktsmessig stressmestring, sosiale og



emosjonelle ferdigheter og et gjensidig støttende miljø som i sin tur har en positiv effekt på psykisk helse og det psykososiale miljøet i klassen.

EVALUERINGER AV ZIPPYS VENNER

En norsk studie rapporterte på linje med internasjonale studier at klassene som gjennomførte Zippys venner hadde økt mestring og bedre klassemiljø (Clarke & Barry, 2010; Holen, 2012; Mishara & Ystgaard 2006). Elevene viste styrkede mestringsstrategier og bedring i samarbeid, positiv selvhverdelse, selvkontroll og empati, videre rapporterte lærere mindre mobbing og plaging, bedre samhold og mindre utestenging enn i kontrollklassene. I tillegg ble det rapportert om bedret faglig fungering, samt at elever med psykiske helseplager mestret skolehverdagen bedre (Holen, 2012). Forskere i Irland fant i tillegg til de norske funnene at intervensjonen førte til reduksjon av



hyperaktivitet hos deltagende barn og til en bedre tilpasning i skolen året etter at barna hadde deltatt i Zippys venner i barnehagen (Clarke & Barry, 2010; Monkeviciene, Mishara, & Dofuor, 2006).

VfB har gjennomført flere undersøkelser som blant annet viser at lærerne synes at programmet var godt tilpasset skolens hverdag og at de selv hadde fått et verktøy når de skulle snakke med barna om følelser og utfordringer i livet, slik som sorg og konflikter (Grindheim 2008; VfB, 2013). Helsestøtte opplevde at de gjennom Zippys venner fikk et felles språk i klassen for å snakke om følelser, en bedre relasjon til elevene, at terskelen for å komme innom helsestøtte ble lavere, samt at det var lettere å samarbeide med lærerne (Reinertsen, 2011; VfB, 2005; 2006).

Det er også gjennomført enkelte mindre evalueringer av Zippys venner for barn med spesielle behov i England og Tsjekkia. En studie rapporterte betydelig bedring i faglig og sosial fungering hos barn med spesielle behov som hadde gjennomført Zippys venner sammenlignet med barn i en kontrollgruppe (Žufniček J., Gricová J., Běláček J., Dosoudil P., Čermáková M., Papežová H., 2017). På websiden til Partnership for Children opplyser de at barn med spesielle behov ofte trenger ekstra hjelp for å ha nytte av programmet. <http://www.partnershipforchildren.org.uk/teachers/zippy-s-friends-for-children-with-special-needs.html>

SUPPLERENDE MATERIELL FOR TILPASSET OPPLÆRING

Supplerende aktiviteter for tilpasset undervisning kom i 2014 som en støtte for bedre inkludering. Materiell for hver modul og hver time er tilpasset undervisning i hel klasse, mindre gruppe og en til en. Det inneholder visuelle effekter, symboler (WidGit), sosiale historier og praktiske øvelser

Nylig er det utarbeidet materiell for særskilt tilrettelagt undervisning av Partnership for Children som ble pilotert i England og fulgt opp med en evaluering. Funnene tyder på at bruken av materialet «kan ha gunstige effekter for barn med særskilte behov, særlig innen selvbevissthet, evne til å regulere følelser og innen relasjonskompetanse» (Lawson, Kroese, Unwin, 2016). Dette heftet er ikke oversatt til norsk.

MESTRINGSTEORI

En viktig komponent i Zippys venner er mestring av stress og påkjenninger, da det har betydning for barn og unges psykiske helse. Nyere forskning understreker at individuelle faktorer som temperament, utviklingsnivå, kontekst og type stressbelastning er bestemmende for hvilke mestringsstrategier vi bruker (Bjørknes, 2013). Dette betyr at en persons vurdering av om en situasjon er stressende er individuelt. En og samme person kan ha varierende evne til å takle stress i ulike sammenhenger og i ulike faser av livet.

Lazarus (2006) mener at mestring handler om den måten en administrerer stressende livshendelser og at en persons forventning om mestring er helt sentral for valg av mestringsstrategi. Det betyr at det er personens egne tanker om situasjonen han er i, som utgjør grunnlaget for hans opplevelse av belastning eller stress. Et samspill mellom faktorer i personen selv og den situasjonen han befinner seg i, avgjør hvordan han reagerer og handler, det vil si hvordan han mestrer situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus (2006) skiller hovedsakelig mellom to typer av strategier for å mestre situasjoner som oppleves stressende: en følelsesorientert metode og en problemorientert (handlingsfokusert) metode.

Følelsesorienterte strategier har til hensikt å dempe ubehag, hvor vi foretar oss noe for å få det bedre/føle oss bedre; gå en tur, lese en bok, kose med katten, tenke på noe hyggelig mm.

Problemorienterte strategier har til hensikt å løse selve problemet ved handling. Vi forsøker å finne årsaken til det som har skjedd og vi søker kunnskap og informasjon. Vi ser på hva vi kan gjøre eller kan få andre til å gjøre, slik som å forsøke å endre situasjonen ved å snakke med personer for å finne alternative løsninger. Vi bruker i mange tilfeller begge strategiene, for eksempel hvis det oppstår en konflikt med en venn bruker vi gjerne både følelsesorienterte strategier (går en tur for å få/føle det bedre – var sint/lei) og problemorienterte strategier (snakker med den det gjelder – ber om unnskyldning). Zippys venner vektlegger følelsesorienterte strategier. Med tanke på at det er mange situasjoner i livet man ikke kan endre er det spesielt viktig å lære å benytte de følelsesfokusede strategiene. Å søke sosial støtte er også identifisert som mestringsstrategi, ofte klassifisert som en både problemfokusede og følelsesfokusede strategi (Stroebe, 2000). Sosial støtte kan for eksempel være i form av emosjonell støtte (empati, omsorg og kjærlighet) og instrumentell støtte (praktisk hjelp ut fra behov) (Stroebe, 2000). Det understrekes altså at det ikke finnes noen allmenngyldig gode mestringsstrategier, men at det er viktig å ha evne til både å regulere både følelser og handlinger. Dette er som nevnt over noe Zippy-programmet har tatt hensyn til gjennom varierte øvelsesoppgaver, for å utvikle et robust mestringsrepertoar, men også å akseptere å leve med det vi ikke kan endre.

ANERKJENNENDE KOMMUNIKASJON

Anerkjennende kommunikasjon er et annet bærende prinsipp i undervisningen av Zippys venner. Begrepet anerkjennelse er hentet fra Hegels (1770-1831) filosofi der det å bli anerkjent av andre er beskrevet som et universelt prinsipp som gjør oss avhengige av hverandre.

Anerkjennelse betegner en likeverdig relasjon og i anerkjennende kommunikasjon bestreber man seg på å forstå den andres perspektiv. Dette innebærer at man lar andre «være ekspert på sin egen opplevelse» ved å ta seg tid til å høre hva andre har å si før man kommer med egen respons (Bae 1988: 214). I anerkjennende kommunikasjon anerkjennes den andres følelse eller opplevelse. Vi kan signalisere at vi skjønner at noen har det vanskelig (blikk, smil, anerkjennende nikk, «jeg skjønner at dette ikke er lett»), fremfor å komme med velmenende råd. Det siste er lett å gjøre i en iver etter å hjelpe. Det kan være krevende å være vitne til at andre ikke har det bra. I anerkjennende kommunikasjon må man tåle den andres følelse og

opplevelse og erkjenne at det ikke alltid er så mye en kan «gjøre» annet enn å lytte og akseptere. Troen på at den det gjelder har kompetansen til å vite hvordan de kan få det bedre er grunnleggende. Prinsipper for og trening i anerkjennende kommunikasjon er grunnleggende i opplæring av lærere som skal benytte Zippys venner da dette er essensielt i møte med barna for å bidra til å ivareta deres perspektiv og til at finner egne mestringsstrategier.



RAPPORTEN DEL 2

RESULTATER FRA SPØRREUNDERSØKELSE OG INSPIRASJONSSAMLINGER

SPØRREUNDERSØKELSEN

Det elektroniske spørreskjemaet (Survey Monkey) besto av to deler, del en om demografiske forhold og del to spørsmål om hvordan elevene responderte på de ulike elementene i programmet. Lærene besvarte 27 spørsmål innenfor seks områder. Svaralternativene var: «meget dårlig», «dårlig», «passe», «godt» og «meget godt». I tillegg var det ett spørsmål om utbytte og ett om tilpasning av programmet, begge med mulighet for å kommentere. Her var svaralternativene «ja», «nei», «vet ikke».

Spørreskjemaet ble besvart av 256 sertifiserte personer (lærere, helsesøstre, ppt rådgivere, oa). Totalt hadde 87 lærere elever med ADHD, ASF, ASF og utviklingshemming (ASF+), TS og narkolepsi i klassen brukt Zippys venner siste år. Resultatene fra spørreundersøkelsen baserer seg på svar fra disse 87 lærerne. Sytti lærere rapporterte om elever med ADHD, 25 om elever med ASF, 22 om elever med ASF+, 16 om elever med Tourettes syndrom og 1 lærer om elev med narkolepsi. Da det bare var 1 elev med narkolepsi blir ikke denne gruppen representert i undersøkelsen. De 87 lærerne hadde i gjennomsnitt arbeidet 18,4 år (variasjon fra 1–42 år). Lærerne hadde anvendt Zippys venner gjennomsnittlig i 3 skoleår, (variasjon fra 0,5–9,5 år). De hadde erfaring fra bruk av programmet siste år på henholdsvis 1. trinn 43 %, 2. trinn 26,7 %, 3. trinn 24,4 % og 4. trinn 16,3 %. Noen lærere gjennomførte Zippys venner på flere trinn. Suppleringsheft ble brukt av ca. 41 % av lærerne.

Først gis en oversikt over hvordan programmet bidro til å styrke elevenes ferdigheter. Så blir lærernes vurdering av arbeidsformene vist, før resultatene om programmet i sin helhet og om modifisering av programmet blir beskrevet. Resultatene blir fremstilt fra kategoriene «meget godt» og «godt» i påfølgende kapittel, for en fullstendig oversikt vises det til tabellene som er vedlagt.

HVORDAN STYRKER ZIPPYS VENNER ELEVENES EVNER TIL ...

Zippys venner er et meststringsbasert program derfor ble lærerne bedt om å vurdere hvordan programmet styrket elevenes evner innenfor ni områder.

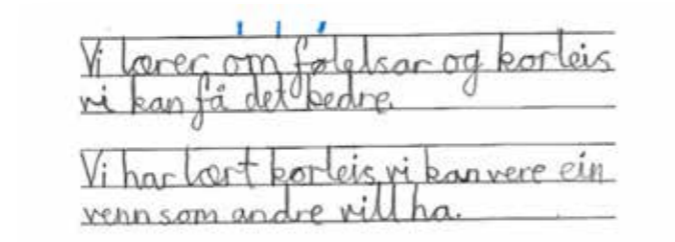
Zippys venner styrker elevenes evner til å gjenkjenne følelser

Her rapporterte 60 % av lærerne at programmet var meget

godt eller godt eller egnet for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF rapporterte 36 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 2). For elevene med ASF+ vurderte ca. 32 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 3). Mens 62,5 % av lærere som anvendte programmet til elever med TS mente at det var meget godt eller godt egnet for å styrke elevenes evner til å gjenkjenne følelser (tabell 4).

Zippys venner styrker elevenes evner til å sette ord på følelser

For elever med ADHD rapporterte ca. 58 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet (tabell 1). Tilsvarende svarte 36 % av lærerne for elever med ASF (tabell 2). Når elevene hadde ASF+ så vurderte ca. 41 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 3). For elever med TS rapporterte ca. 56 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 4).



Zippys venner styrker elevenes evner til å håndtere konflikter

Her rapporterte ca. 49 % av lærerne at programmet var godt eller meget godt egnet for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF rapporterte 32 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 2). For elevene med ASF+ vurderte ca. 41 % av lærerne at det var godt egnet (tabell 3). Mens halvparten av lærere som anvendte programmet til elever med TS mente at det var meget godt eller godt egnet for å styrke elevenes evner til å håndtere konflikter (tabell 4).

Zippys venner styrker elevenes evner til samarbeid

For elever med ADHD rapporterte ca. 45 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet (tabell 1). Tilsvarende svarte 24 % av lærerne for elever med ASF (tabell 2). Hvis elevene hadde ASF+ så vurderte ca. 36 % av lærerne at det var godt egnet (tabell 3). For elever med

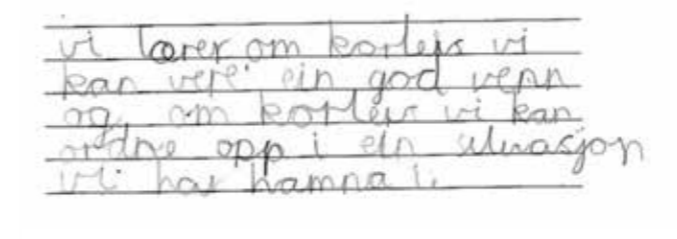
TS rapporterte ca. 63 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 4).

Zippys venner styrker elevenes empati

Halvparten av lærerne vurderte at programmet var meget godt eller godt egnet for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF og ASF+ rapporterte henholdsvis 28 % og ca. 32 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 2 og 3). Mens ca. 56 % av lærerne som anvendte programmet til elever med TS mente at det var meget godt eller godt egnet for å styrke elevenes evner til å fremme empati (tabell 4).

Zippys venner styrker elevenes evner til å støtte venner

For elever med ADHD rapporterte ca. 54 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet (tabell 1). Tilsvarende for elever med ASF svarte 32 % av lærerne (tabell 2). Hvis elevene hadde ASF+ så vurderte ca. 32 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 3). For elever med TS rapporterte ca. 56 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 4).



Zippys venner styrker elevenes evner til å mestre stress

Her rapporterte ca. 37 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF og rapporterte 32 % og av lærerne at det var meget godt eller godt (tabell 2). Elevene med ASF+ vurderte ca. 18 % av lærerne at det var godt egnet (tabell 3). Mens ca. 47 % av lærere som anvendte programmet til elever med TS mente at det var meget godt eller godt egnet for å styrke elevenes evner til å mestre stress (tabell 4).

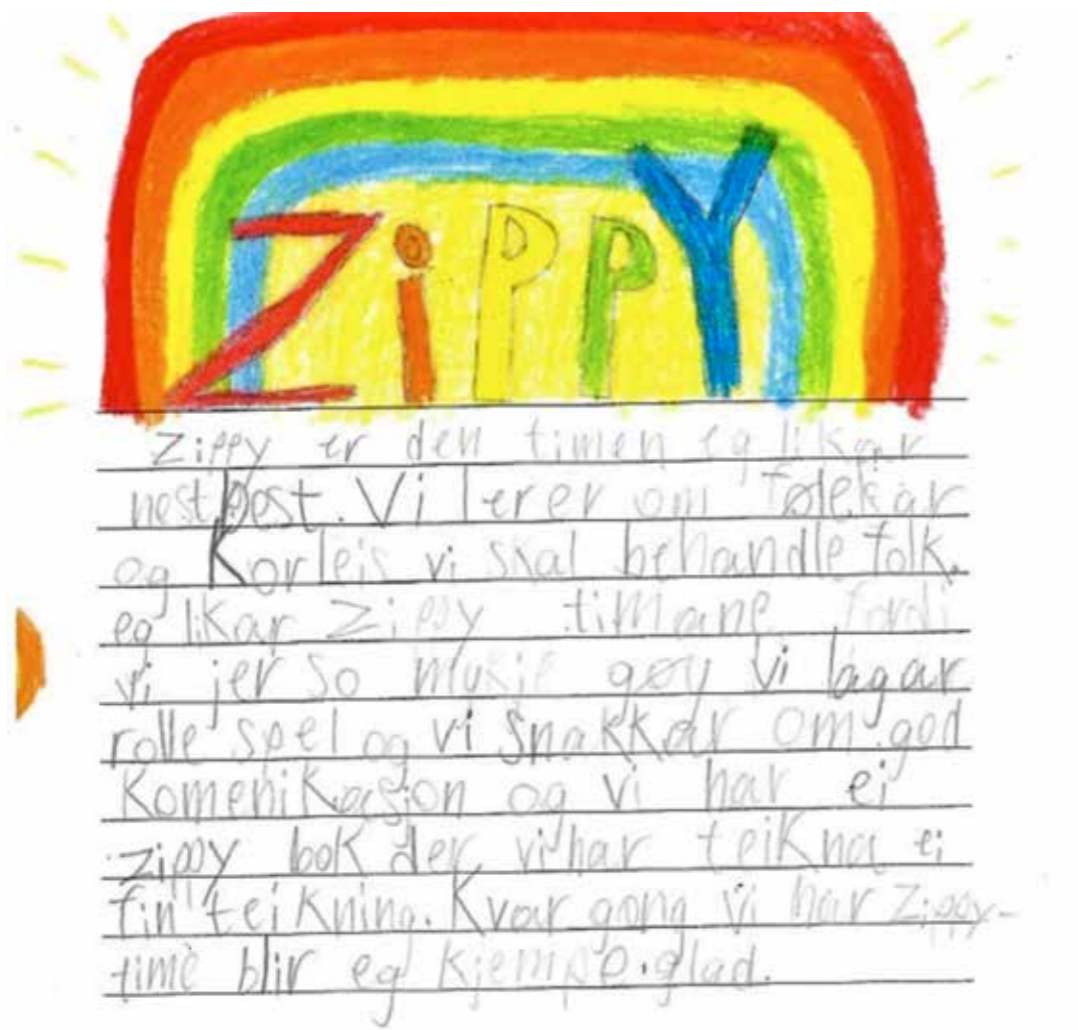


Zippys venner styrker elevenes evner til positiv selvheldelse

For elever med ADHD rapporterte ca. 48 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet (tabell 1). Tilsvarende svarte 24 % og 27 % av lærerne for elever henholdsvis med ASF og ASF+ (tabell 2 og 3). For elever med TS rapporterte ca. 53 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 4).

Zippys venner styrker elevenes evner til selvkontroll/følelsesregulering

Her rapporterte ca. 40 % av lærerne at programmet var meget godt eller godt egnet for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF rapporterte 28 % av lærerne at det var meget godt eller godt egnet (tabell 2). Elevene med ASF+ vurderte ca. 14 % av lærerne at det var godt egnet (tabell 3). Mens ca. 47 % av lærere som anvendte programmet til elever med TS mente at det var meget godt eller godt egnet til å styrke elevenes evner til følelsesregulering (tabell 4).



METODER I ZIPPY

I Zippys venner anvendes ulike metoder for å styrke elevenes følelses- og handlingsfokuserede mestringsstrategier. Neste gruppe av spørsmål omhandler hvordan lærerne vurderte at programmet stimulerte elevene til samtale, egenaktivitet og læring, samt til selv å finne forskjellige mestringsstrategier og vurdere nytten av strategiene.

Stimulere elevene til samtale, egenaktivitet og læring

Omtrent 35 % av lærerne vurderte at programmet stimulerte elevene med ADHD til samtale, egenaktivitet og læring på en meget god eller god måte (tabell 1). Tilsvarende rapporterte 28 % av lærerne det hos barn med ASF (tabell 2). For elever med ASF + svarte ca. 36 % av lærerne at programmet fungerte godt til dette (tabell 3), mens 60 % av lærerne til elever med TS vurderte programmet som meget godt eller godt i så måte (tabell 4).

Stimulere til å finne egne mestringsstrategier og vurdere nytten av disse

Nesten 42 % av lærerne vurderte at programmet stimulerte elevene med ADHD til dette på en meget god eller god måte (tabell 1). Tilsvarende rapporterte 28 % av lærerne det hos barn med ASF (tabell 2). For elever med ASF +

svarte ca. 27 % av lærerne at programmet fungerte godt til dette (tabell 3). Mens ca. 44 % av lærerne til elever med TS vurderte programmet som meget godt eller godt i egnet til å stimulere elevene til å finne egne mestringsstrategier og vurdere nytten av disse (tabell 4).

ARBEIDSFORMER I ZIPPYS VENNER

Lærerne rapporterte om nytten for elevene av de ni ulike arbeidsformene.

Zippy-reglene

57 % av lærerne rapporterte at reglene fungerte meget godt eller godt for elever med ADHD (tabell 1). For elever henholdsvis med ASF og ASF + rapporterte 56 % og 52 % av lærerne at de fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Hos elever med TS rapporterte ca. halvparten av lærerne at reglene fungerte meget godt eller godt (tabell 4).

Høre historier om Zippy og vennene

For elever med ADHD oppga ca. 66 % av lærerne at dette fungerte meget godt eller godt (tabell 1). For elever med henholdsvis med ASF og ASF + svarte 56 % og ca. 53 % av lærerne at å høre historier fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Mens ca. 56 % av lærerne svarte tilsvarende for elever med TS (tabell 4).

Rollespill

59 % av lærerne rapporterte at rollespill fungerte meget godt eller godt for elever med ADHD (tabell 1). For elever henholdsvis med ASF og ASF + rapporterte 16 % og 32 % av lærerne at rollespill fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Hos elever med TS rapporterte ca. halvparten av lærerne tilsvarende (tabell 4).

«Eg syntest zippytimen er gøy for
vi har skodespel og historier»

Gjøre den praktiske øvelsen; løsningsstrappa

For elever med ADHD oppga ca. 46 % av lærerne at dette fungerte meget godt eller godt (tabell 1). For elever med henholdsvis med ASF og ASF + svarte 38 % og ca. 32 % av lærerne at den praktiske øvelsen fungerte godt (tabell 2 og 3). Mens ca. 56 % av lærerne svarte meget godt eller godt for elever med TS (tabell 4).

Gjøre den praktiske øvelsen; forsoningsblomsten

For elever med ADHD oppga ca. 44 % av lærerne at dette fungerte meget godt eller godt (tabell 1). For elever med henholdsvis med ASF og ASF + svarte ca. 33 % og ca. 41 % av lærerne at å gjøre forsoningsblomsten fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Mens ca. 63 % av lærerne svarte tilsvarende for elever med TS (tabell 4).

Leke

53 % av lærerne rapporterte at lek fungerte meget godt eller godt for elever med ADHD (tabell 1). For elever henholdsvis med ASF og ASF + rapporterte ca. 29 % og halvparten av lærerne at lek fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Hos elever med TS rapporterte ca. 63 % av lærerne tilsvarende (tabell 4).

Tegne

For elever med ADHD oppga ca. 40 % av lærerne at tegning fungerte meget godt eller godt (tabell 1). For elever med henholdsvis med ASF og ASF + svarte 44 % og ca. 41 % av lærerne at det fungerte meget godt eller godt (tabell 2 og 3). Mens ca. 44 % av lærerne svarte tilsvarende for elever med TS (tabell 4).

Samtale og delta i gruppen

Omtrent 45 % av lærerne rapporterte at samtale og deltagelse i gruppen fungerte meget godt eller godt for elever med ADHD (tabell 1). For elever med ASF rapporterte 28 % av lærerne tilsvarende (tabell 2), mens ca. 27 % svarte at det fungerte godt for elever med ASF + (tabell 3). Hos elever med TS rapporterte ca. halvparten av lærerne at samtale og deltagelse i gruppen fungerte meget godt eller godt (tabell 4).

Respondere på lærernes bruk av oppfølgingsspørsmålene

For elever med ADHD oppga ca. 49 % av lærerne at elevenes respons når de brukte oppfølgingsspørsmålene fungerte meget godt eller godt (tabell 1). For elever med ASF rapporterte 32 % av lærerne tilsvarende (tabell 2), mens ca. 18 % svarte at det fungerte godt for elever med ASF + (tabell 3). Hos elever med TS rapporterte ca. halvparten av lærerne at bruk av oppfølgingsspørsmålene fungerte meget godt eller godt (tabell 4).

UTBYTTE AV PROGRAMMET SOM HELHET NÅR DET BLE GJENNOMFØRT I KLASSEN

Lærerne kunne svare; ja, nei eller vet ikke på om elevene hadde nytte av programmet i sin helhet når det ble gjennomført i klassen. For elever med ADHD svarte 67 (95.7 %) av lærerne, av disse bekreftet 67 % av lærerne at de hadde nytte av programmet. Tilsvarende svarte 50 % for elever med ASF, ca. 46 % for elever med ASF + og ca. 56 % av lærerne for elevene med TS. Omtrent 18 % av lærerne svarte «vet ikke» om elevene med ADHD hadde nytte av programmet, tilsvarende ca. 46 % for elevene med ASF, ca. 41 % for elevene med ASF+ og 25 % for elevene med TS (tabell 5).

Lærerne ble bedt om å komme med utdypede kommentarer hvis de svarte «nei» på spørsmålet om elevene hadde utbytte av programmet når det ble gjennomført i klassen, hvilket ble rapportert av henholdsvis ca. 15 % for elever med ADHD, ca. 4 % for elever med ASF, ca. 14 % for elever med ASF + og ca. 19 % for elever med TS. Kommentarene ble tematisert innenfor kategoriene: 1) Innholdet a) historier, b) aktiviteter, c) samtale, 2) Arbeidsformene og 3) Organiseringen. En fullstendig oversikt over svarene vises i tabell 6.

Tabell 5b) Kommentarer fra lærerne hvis de svarte nei på at elevene hadde utbytte av Zippys venner

INNHALDET	
a) Historiene:	
ADHD	For lange økter. For mange navn. For lange historier, kjedelig.
ASF	For høyt kognitivt nivå.
ASF +	For abstrakt. Pinnedyret blir for abstrakt for noen. For mye tekst og for få bilder. Vanskelig å skille navnene fra hverandre(huske).
TS	For lange økter.
b) Aktivitetene	
ADHD	Vil delta hele tiden, men dårlige «forbilder». For vanskelig. Mestrer ikke, forlater klassen.
ASF	Passivitet i rollespill og egeneksponering.
ASF +	For vanskelige og for få aktiviteter, trenger konkretiseringsmateriell.
TS	Vanskelig å følge fast oppsett.
c) Samtalene	
ADHD	Klarer ikke å følge samtale, for lange. For mye prat. Klarer ikke turtaking. Melder seg ut og kommer med ødeleggende kommentarer.
ASF	For høytstevende og konsentrasjonskrevende. Vil ikke snakke.
ASF +	Faller av i samtalen. Samtale mellom elever er vanskelig. Må være mer konkret.
TS	
ARBEIDSFORMEN	
ADHD	For lange økter. Holder bare noen min. klarer ikke å forstå innholdet.
ASF	Trenger mindre grupper.
ASF+	Er for lite konkret.
TS	For lange økter og vanskelig å sette sammen god grupper.
ORGANISERINGEN	
ADHD	Blir for lenge å sitte i ro og lytte. For mye som skal gjennomgås. For stor gruppe. Sitte i ring og konsentrere seg er vanskelig.
ASF	Mange barn i klassen.
ASF+	Trenger tilpasning. For store grupper.
TS	

MODIFISERING AV PROGRAMMET

Siste spørsmål var om lærerne hadde modifisert programmet for å tilpasse det til elevene. Det svarte 25 % av lærerne at de hadde gjort til elever med ADHD, 25 % til elever med ASF, ca. 33 % til elever med ASF + og ca. 19 % til elever med Tourettes syndrom (tabell 6). Lærerne ble bedt om å komme med utdypede kommentarer hvis de svarte «ja» på spørsmålet om de hadde modifisert Zippys venner for at det skulle passe bedre til elevene. Kommentarene ble tematisert innenfor kategoriene: 1) Innholdet a) historier, b) aktiviteter, c) samtale, 2) Arbeidsformene og 3) Organiseringen.

Tabell 6b) Kommentarer fra lærerne om modifisering av Zippys venner

INNHALDET	
a) Historiene:	
ADHD	Delt opp i økter. Fortalte historien i staden for å lese, gjenforteller, forkorter og illustrerer. Ikke brukt like mye tid på historiene. Relatert mer til hverdagen.
ASF	Dele opp øktene. Ikke lese samme historie flere ganger.
ASF +	Kortet ned på lengden. Fortalt istedenfor å lese, gjort innholdet enklere. Brukt bildestøtte. Gjenforteller. Enkel dramatisering for å understreke budskapet
TS	
b) Aktivitetene	
ADHD	Flere leker, aktiviteter. Bruker bare lekaktivitetene. Gjenta/repetere aktiviteter. Har tatt vekk mye av dramatiseringen som barna skulle gjøre og heller laget små sekvenser med håndduker, da jeg synes det var mer effektivt. Slik kunne jeg få frem ulike poeng og løsninger, i stedet for at elevene stod sjenerte foran de andre uten å tørre å si eller gjøre noe uten at jeg sa det først og de var herme gås etter meg. Ikke så mange. Korta ned antall kort ol. Kortet ned på samtale og enkelte leker. Lagt inn mer tegning og sang. Mer styrte aktiviteter. Klare rammer. Velge litt hva de vil delta på
ASF	Alt må konkretiseres og visualiseres. Flere leker, aktiviteter. Kutta aktiviteter. Brukt suppleringsheftet. Selvvalgt deltakelse. Voksne er mer med som støtte i f.eks. rollespill. Tilrettelagte aktiviteter.
ASF +	Bruker dem i heftet for tilpasning. Hjelp av assistent til å tegne og dramatisere. Voksendeltakelse i rollespill. Konkretiserer.
TS	
c) Samtalene	
ADHD	Brukte eksempler fra skolehverdagen vår, hadde og her noen dialoger med hånd dukke. Enklere språk. Forkortet noe samtale. Gjort øktene kortere. Korte samtaler. Dermed droppet noe innhold. Kortet ned og gjort noe om til tegneoppgaver. Noen ganger har vi latt samtalen gå mer over på vår egen klasse og ting de er opptatt av. Mindre grupper. Kortere samtaleøkter. Styrte samtalen så ikke for mange fikk komme til ordet – tek for lang tid for adhd elever.
ASF	Kortet ned på samtale. Lite kommunikasjon. Spiller videre på det eleven sier. Treng ofte å snakke meir med lærer, assistent i neste time.
ASF +	Kortet ned. Visuelle svaralternativer. Integrerer ZV i andre settinger. Konkretiserer
TS	
ARBEIDSFORMEN	
ADHD	Bare brukt dem som kan fungere. Forenklet. Konkretisert, egne bilder. mer øving, rollespill. Mindre grupper der det er mulig. Nyttar aldri avkryssingsskjemaet etter timen lenger. Blei masse papir utan synlig nytte. Tilpassa til det som fungerte best for gruppa. Vanskelig med mye samtale og rollespill, lek. Har ofte bare lest historien, snakket litt om den og kortet ned på rollespill og lek
ASF	Individuell hjelp. Kun fokusert på følelsene sint, trist, glad. Løysingstrappa og stjerne- og søppelløysing. Læringen foregår gjennom lek og aktiviteter. Mindre grupper der det er mulig. Rollespill er vanskelig i klassen.
ASF+	Visualiserer ved hjelp av tegninger, dukker, rollespill. Lager materiell som eleven har med hjem slik at foreldrene kan følge opp
TS	Kortet ned på øktene
ORGANISERINGEN	
ADHD	Delt klassen i ulike grupper med variabel størrelse. Eg har forenkla heile opplegget. En til en i liten gruppe, max 4. Ikke sitte i sirkel. Kortere økter, dele på to dager. Litt lange økter, mange kan ikke sitte stille lengre en 20 til 25 min. Når jeg syntes at klassen burde prøve seg på alle aktivitetene, valgte jeg å dele opplegget over to dager. Må forkorte og gjerne dele opp sekvensene. Sitteplasser
ASF	Assistent hjelper eleven. Ein-til-ein undervisning. Minst mulig prat, mest visualisert og konkretisert. Plassering og tidspunkt. Små grupper – trygghet framfor alt
ASF+	Korter ned og bruker flere økter. God struktur, forutsigbarhet, plassering nær voksen. Økter tidlig på dagen så de ikke er så slitne.TS

REFLEKSJON OM SVARENE FRA SPØRREUNDERSØKELSEN

Mer enn halvparten av lærerne vurderte at programmet var nyttig for elever med ADHD, ASF, og TS og litt under halvparten for elever med ASF + når det ble gjennomført i klassen.

Resultatene fra de elementene i programmet viste at elever med ASF + gjennomgående ble vurdert til å ha dårligere utbytte av Zippys venner enn de andre elevene som inn gikk i undersøkelsen. Kanskje er det slik at disse elevene har behov for en høyere grad av tilrettelegging og ville profitert på materialet «Special needs» som foreløpig kun finnes på engelsk. Felles for alle gruppene var at emnene som omfattet interaksjon med andre slik som evnen til å håndtere konflikter, fremme samarbeid og fremme empati var områder hvor elevene hadde dårligere utbytte av programmet. Mens flere av arbeidsformene og spesielt «Zippy-reglene» og å høre historier om Zippy og vennene ble vurdert som godt egnet for alle gruppene. Dette er ikke overraskende med tanke på kjernevanskene disse gruppene har (Martinsen, Nærland, Steindal, & Tetzschner, 2006; Strand, 2004)

Nesten 70 % av lærerne som besvarte undersøkelsen hadde erfaring fra 1. og 2. trinn, og rapporterte således om respons på programmet fra de yngste elevene. Elever med spesielle behov kan være mindre modne enn andre elever og vil kanskje trenge repetisjonene som gjennomføres på 3. og 4. trinn før de får bedre effekt av programmet.

Spesielt mange lærere til elever med ASF og ASF + (over 40 %) svarte «vet ikke» på spørsmålet om utbytte av programmet. Hva som ligger i en så høy prosentandel av lærere som ikke vet om elevene deres har utbytte av programmet kan ha flere grunner. Elever med ASF og ASF + kan på grunn av sine kjernevansker fremstå som sosialt passive, at de ikke deler opplevelser spontant og at de har vansker med å ta andres perspektiv. Videre har de ofte vansker med å generalisere kunnskap og ferdigheter lært i en setting over til andre situasjoner, slik som for eksempel å anvende mestringsstrategier eller benevne følelser ute i friminuttet selv om de mestrer det i Zippy-timene. Da det er naturlig å forvente en annen progresjon hos disse elevene sammenlignet med andre elever kan det bidra til at det kan være vanskelig for lærerne å vite om elevene har nytte av programmet.

Usikkerheten kan også skyldes at Zippys venner er et program som har en forebyggende karakter og målbart utbytte av programmet er ikke nødvendigvis så lett å identifisere hos elevene generelt og spesielt ikke hos elever med ADHD, ASF, ASF + og TS. Da utbytte av programmet hos elever med ADHD, ASF, ASF + og TS kan komme til uttrykk på andre måter enn hos de andre elevene. Det kan for eksempel vises mer som fravær av negative emosjoner, stress og uro, enn som aktiv samhandling og anvendelse av mestringsstrategiene.

Vurderingene om elevene hadde utbytte av Zippys venner må også sees i sammenheng med at omtrent 30 % eller færre av lærerne rapporterer at de modifiserer programmet, samt at kun 41 % har brukt suppleringsheftet. Med bakgrunn i kunnskap om behov for tilrettelegging hos disse elevene er ikke grad av tilpasning som fremkommer i denne undersøkelsen tilfredsstillende med tanke på å inkludere elevene i programmet. Hva som er grunnen til at suppleringsmaterieill ikke ble brukt i større grad fremkom ikke i spørreundersøkelsen. Men det kan skyldes manglende kjennskap til materialet, da dette er forholdsvis nytt og Vfb ikke har fokusert så mye på materialet ved opplæring av Zippy-lærere. Det kan jo også tenkes at suppleringsheftet ikke matcher de behovene som de(n) aktuelle eleven har og at læreren heller tilpasser på andre måter som de opplever mer hensiktsmessig. Lærerne oppgir slikt som behov for konkretisering, kortere økter, mindre grupper, samt å knytte temaene mer til elevenes hverdag av tiltak de gjorde for å tilpasse programmet. Dette er således i stor grad i tråd med anbefaling for tilrettelegging av læringsmiljø for elever med ADHD, ASF, ASF+ og TS (Ødegård, 2016; Martinsen, Nærland, Steindal, & Tetzschner, 2006; Statped, 2016; Strand, 2004).

INSPIRASJONSSAMLINGENE

Totalt ble det gjennomført 8 samlinger med ca. 200 deltagere. Disse var tverrfaglig sammensatt av skoleledere, lærere, helsesøstre, PPT rådgivere, kommunepsykologer, miljøterapeuter og assistenter. På samlingene ble deltagerne stilt spørsmål og gitt refleksjonsoppgaver knyttet til tilpasning av programmet med tanke på elever med spesielle behov. Videre ble det lagt til rette for dialog og erfaringsdeling mellom deltagerne. Oppsummert så støtter innspill fra deltagerne på inspirasjonssamlingene det som fremkom av spørreundersøkelsen når det gjelder

utfordringer, modifiseringer av programmet og kjennskap til suppleringsmaterialet. Mer konkret kom det frem en rekke faktorer som påvirker grad av tilrettelegging og inkludering for elever med spesielle behov:

- › Kompetanse i tilrettelegging for å inkludere elevene
- › Kunnskap om diagnosene
- › Kjennskap til supplerende materieill
- › Erfaring med programmet
- › Flere voksne i klassen
- › Tverrfaglig samarbeid med skolehelsetjeneste, PP-tjeneste o.a.
- › Støtte hos skoleledelse
- › Samarbeid med foreldre

Det er elevene som viser stor grad av motorisk uro og impulsivitet samt de som er svært innadventde og vanskelige å trekke med i samtale og aktivitetene som stiller størst utfordringer til lærernes evne til tilrettelegging. Kunnskap om elevenes vansker og hvordan fremme en god relasjon og dialog var områder som lærerne tok opp som behov for å kunne mer om på inspirasjonssamlingene. Samtidig var det flere lærere som delte gode erfaringer om hvordan man kunne modifisere deler av programmet og endre noe på øvelsene slik at gjennomføringen ble mer tilpasset alle elevene.

Noen trakk frem at de synes det kunne være vanskelig å bruke anerkjennende kommunikasjon overfor de elevene som ofte kom i konflikt og hvor elevene ikke evnet å se at de selv spilte en rolle i konflikten. Men, det var også lærere der med gode råd og tips om hvordan og hvor viktig det var at lærere bestrebet seg på å anvende anerkjennende kommunikasjon overfor de elevene der det opplevdes krevende.

Tilsvarende resultatene i spørreundersøkelsen kom det frem at mange lærere ikke var klar over at det fantes supplerende materieill. Og at av de som kjente til materialet, men som var uerfarne med programmet, synes det var utfordrende nok å forholde seg til grunnprogrammet.

Det ble også pekt på voksentetthet – hvis en lærer var alene med en stor klasse var det begrenset hvor mye man

kunne tilrettelegge for elever med spesielle behov. PP-rådgivere, kommunepsykologer, helsesøstre og assistenter som deltok på inspirasjonssamlingene uttalte at de ønsket å støtte klasselærer og kunne delta mer i klasserommet. De kunne også delta mer i arbeid med IOP hvor fokus var følelseskompetanse og inkludering. Det ble ytret behov for at skolen ved ledelsen tilrettela for tid og fokus på anerkjennende kommunikasjon i hele personalet og gav mulighet til vurdering av ulike organisatoriske løsninger for bedre tilpasning og inkludering. Lærerne pekte også på behovet for å samarbeide mer med foreldrene om programmet.

REFLEKSJON OM ERFARINGENE SOM BLE DELT PÅ INSPIRASJONSSAMLINGENE

Interessen for inspirasjonssamlinger var stor. Behovet for økt kompetanseheving gjennom utprøving av supplerende materieill, erfaringsdeling med fokus på elever med spesielle behov, og møte mellom lærere, assistenter, PP-rådgivere/kommunepsykologer, helsesøstre og skoleledelse ble vektlagt stor betydning for videre arbeid i kommunene og skolene.

I dialog med lærerne på inspirasjonssamlingene fremkom det at bruk av anerkjennende kommunikasjon opplevdes som utfordrende å benytte overfor noen av elevene med behov for spesiell tilrettelegging. Lærerne synes det var vanskelig å møte elevene på deres følelser fordi de opplevde usikkerhet i å «lese» hva de egentlig følte, og hva som kunne ligge under en uttrykksform. Flere mente at elevene selv også hadde skyld i situasjoner som oppsto og at de bare «skyldte på andre». Dette kan uttrykke den utfordringen det kan være å bevare egen trygghet i møte med noe man ikke forstår eller som kan provosere egne følelser. I møte med alle elever og særlig de yngste vil dette alltid være en utfordring fordi barn ofte reagerer mer impulsstyrt enn voksne ved vanskelig følelser. Elever med ulike diagnoser og spesielle behov har ofte vansker med å ta andres perspektiv eller er i «kampens hete» ekstra impulsstyrte og rigide noe som vanskeliggjør deres muligheter til å reflektere over egen rolle (Kvilhaug, 2011; Martinsen, Nærland, Steindal, & Tetzschner, 2006; Strand, 2004).

Kunnskap om kjernevanskene til disse elevene, øvelse i anerkjennende kommunikasjon samt økt bevissthet om at elevene trenger tid, vil kunne bidra til at de får et språk for

følelser og gode mestringsstrategier. Ved at elevene opplever anerkjennelse kan de utvikle seg emosjonelt og bedre egen følelsesregulering. Denne utfordringen med å anvende anerkjennende kommunikasjon når den voksne har vansker med å dele barnets syn er viktig å formidle til lærere i opplæring og i kompetansehevede samlinger samt til ressurspersoner og skoleledelse som skal følge opp lærere og elever i det daglige.

Informasjon om at flere ikke kjente til suppleringsmateriellet er viktig tilbakemelding til VfB og noe å ta med seg i den videre oppfølging av skoler og kommuner. Fra mange lærere på samlingene ble det uttrykt et behov for mer kunnskap om barn med spesielle behov, slik at programmet kunne tilpasses elevene i større grad. Selv om det i implementeringsmodellen VfB har utviklet for Zippy, er et krav om tverrfaglig samarbeid og støtte fra skolehelsetjenesten og PP-tjenesten, ser man at dette må vektlegges sterkere med tanke på elever med spesielle behov. Det er kjent at elever med ADHD, ASF, ASF+ og TS har en forhøyet risiko for å utvikle psykiske tilleggs lidelser og således bør skolen bestrebe seg på å inkludere disse elevene og andre elever med spesielle behov i tiltak som skal bidra til å virke helsefremmende og forebygge psykiske helseplager. Tettere samarbeid mellom skolen og skolehelsetjenesten og PP-tjenesten med økt tilstedeværelse av helsesøstrene inn i klassene ville kunne være et tiltak som kunne imøtekommet noen av disse utfordringene

STYRKER OG SVAKHETER

En styrke ved undersøkelsen var at det var god spredning på informantene både geografisk og med hensyn til lærernes alder, erfaring som lærere og med bruk av programmet. Vi kan således anta at respondentene dekker en bredde som kan tenkes å være representativ for de lærerne som gjennomfører Zippys venner. Men, distribusjon av spørreskjemaet ble gjort elektronisk så det er mulig at det er en skjevhet i hvilke informanter som fylte ut skjemaet. Vi ser i ettertid at noen av spørsmålene kunne vært formulert mer presist for å unngå eventuelle misforståelser, spesielt om antall elever med diagnoser som lærerne rapporterte om. Styrken med innhenting av erfaringer i prosjektet er at spørreskjemaet ble supplert med erfaringer fra lærerne og andre som deltok på inspirasjonssamlingene. Videre er det grunn til å minne om at resultatene må tolkes i lys av at det er relativt få elever med de ulike diagnosene med i undersøkelsen. Noe

som er en svakhet med tanke på generalisering av funnene.

AVSLUTTENDE REFLEKSJON

Skoletiden dekker en viktig periode av barn og unges utvikling både personlig og akademisk. Zippys venner er et program som skal bidra til å styrke elevenes livsmestring, bedre det psykososiale miljøet i klassen og styrke elevenes relasjon seg imellom og lærerens relasjon til elevene. Flere norske undersøkelser som har vært gjort viser positiv effekt av Zippys venner innenfor disse områdene. Samtidig vet vi lite om hvordan elever med spesielle behov deltar i programmet i Norge. Det var en viktig begrunnelse for prosjektarbeidet mellom Statped, RKT og VfB og bakgrunnen for ønsket om å innhente erfaringer gjennom spørreundersøkelsen og inspirasjonssamlinger.

Erfaringene viser at Zippys venner ser ut til å ha en positiv effekt for mange elever med ADHD, ASF, ASF+ og TS. Flere lærere rapporterer at de modifiserer programmet for å inkludere elevene, men at det er et stort potensiale for å tilpasse programmet blant annet gjennom å bruke suppleringsmateriellet. Undersøkelsen indikerer at både kunnskap om elevenes vansker, hvordan tilpasse, erfaring med bruk av programmet og voksentetthet er faktorer som påvirker grad av tilpasning og derigjennom inkludering av elevene i Zippys venner gjennomført i klassen. Fordi programmet 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.

Omtrent 200 deltagere i programmet har fått delt erfaringer og fått styrket kompetanse i hvordan de kan tilpasse programmet til elever med spesielle behov. Interessen for temaet og elevgruppen viste seg å være stor da dette temaet ble annonsert på inspirasjonssamlingene. Det er grunn til å tro at flere kommune- og skoleledere har fått opp øynene for elever med spesielle behov og deres deltagelse i Zippys venner. VfB har et ansvar i å fortsette å sette fokus på hvordan tilpasse programmet for denne elevgruppen. Videre har undersøkelsen avdekket at kunnskap om diagnosene og psykisk helse er et felt hvor mange lærere føler seg faglig usikre, dette er viktig informasjon til Statped og RKT som har som oppgave å bidra til kompetanse innenfor utdanning – og helsesektoren. Samarbeidet mellom Statped, RTV og VfB har bidratt til å

synliggjøre at det er viktig og nødvendig å sette søkelyset på barn med spesielle behov og hvordan tilpasse tiltak som skal fremme god psykisk helse. Fremtidige undersøkelser bør gjennomføres og gi et utvidet bilde av hvordan tiltak i skolen kan bidra til å styrke psykisk helse og livsmestring hos barn med spesielle behov.



REFERANSER:

- Avis, K. T., Shen, J., Weaver, P., & Schwebel, D. C. (2015). Psychosocial Characteristics of Children with Central Disorders of Hypersomnolence Versus Matched Healthy Children. *Journal of Clinical Sleep medicine*, 11(11); 1281- 1288.
- Bae, B. (1988). Voksnes definisjonsmakt og barns selvfølelse. *Norsk pedagogisk tidsskrift nr. 4*.
- Bjørknes, R. (2013). Beskrivelse og vurdering av tiltaket Zippys venner | Ungsinn https://ungsinn.no/post_tiltak/zippys-venner/
- Bru, E., Cosmovici Idsø, E., og Øverland, K. (red.) (2016). «Psykisk helse i skolen». Universitetsforlaget.
- Clarke, A.M., & Barry, M.M. (2010). An evaluation of the Zippy's friends emotional wellbeing programme for primary schools in Ireland. Galway: Health Promotion Research Centre.
- Folkehelseinstituttet (2016). Sosial støtte og ensomhet – faktaark. [http://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/sosial-stotte-og-ensomhet-faktaar/\(lokalisert 26.6.2016\)](http://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/sosial-stotte-og-ensomhet-faktaar/(lokalisert%2026.6.2016)).
- Folkehelse rapporten (2014), <http://www.fhi.no/artikler/?id=111677>, (lokalisert 02.05.2016).
- Helsedirektoratet, (2017). ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse – Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging. <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd>
- Holen, S., Waaktaar, T., Lervåg, A. & Ystgaard, M. (2012a). The effectiveness of a universal school-based program on coping and mental health: a randomized controlled study of Zippy's Friends. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 32, 5, 657-677. doi:10.1080/01443410.2012.686152.
- Holte, A. (2016) Sats bredt på psykisk helse i barnehagen og skolen! <https://psykologisk.no/2016/06/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole/>
- Kvilhaug, G. (2011). «Barn og unge med Tourettes syndrom». Kommuneforlaget.
- Lawson, A, Kroese, B, Unwin, G. (2016) A mental health promotion programme to improve emotional, social and coping skills in children and young people in special schools: A feasibility study <http://www.partnershipforchildren.org.uk/teachers/zippy-s-friends-for-children-with-special-needs/uk-special-schools.html>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Coping and adaption. I W.D. Gentry (red), Handbook of behavioral medicine (s. 282-325). New York: The Guildford Press.
- Lazarus, R.S. (2006). Stress og følelser – en ny syntese. Oslo Akademisk Forlag.
- Žufniček J., Gricová J., Běláček J., Dosoudil P., Čermáková M., Papežová H., 2017.
- Martinsen, H., Nærland, T., Steindal, K. & Tetzchner von, S. (2006). Prinsipper for undervisning og tilrettelegging av skoletilbudet. Gyldendal Akademisk.
- Mishara, B.L., & Ystgaard, M. (2006). Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(1), 110–123.
- Monkevicienė, O., Mishara, B., & Dufour, S. (2006). Effects of the Zippy's Friends Programme on Children's Coping Abilities During the Transition from Kindergarten to Elementary School. *Early Childhood Education Journal*, 34(1), 53–60.
- Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi (2013). «Retningslinjer for utredning og behandling av barn og unge med narkolepsi». <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nevsom>
- Ogden, T. & Hagen, K. A. (2013). Adolescent mental health. Prevention and intervention. Routledge.
- Partnership for Children, <http://www.partnershipforchildren.org.uk>
- Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst (rev.2015). Regional retningslinje for utredning og diagnostisering av autismspekterforstyrrelser. <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/regional-kompetansetjeneste-for-autisme-adhd-tourettes-syndrom-og-narkolepsi-helse-sor-ost-rkt/materiell-og-publikasjoner-fra-rkt>
- Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst (2014). Regional retningslinje for utredning, diagnostisering og behandling av barn og unge med Tourettes syndrom. <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/regional-kompetansetjeneste-for-autisme-adhd-tourettes-syndrom-og-narkolepsi-helse-sor-ost-rkt/materiell-og-publikasjoner-fra-rkt>
- Reinertsen, M. E. (2011). Et språk for følelser?: en kvalitativ studie av skoleprogrammet Zippys venner. Universitetet i Agder, Kristiansand.
- Statped. (2018). Asperger syndrom: Håndbok – Informasjon og tips til lærere i grunnskolen, 2013. <http://www.statped.no/fagomrader-og-laringsressurser/finn-laringsressurs/sammensatte-larevansker/Asperger-syndrom-Handbok---Informasjon-og-tips-til-larere-i-grunnskolen/>
- St.meld. nr. 16 (2006-2007). ... og ingen sto igjen. Tidlig innsats for livslang læring. Oslo: Det kongelige kunnskapsdepartement.
- Strand, G. (red.) (2004). AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi – en grunnbok.
- Stroebe, W. (2000). Social Psychology and Health. Buckingham: Open University Press.
- Ungsinn, (2018). Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge. <https://ungsinn.no/>
- Utdanningsdirektoratet (2006). Læreplanverket. <http://www.udir.no/lareplaner/kunnskapsloftet/> (lokalisert 18.3.2016)
- Uthus, M. (2017). Et helsefremmende inkluderingsbegrep i Uthus, M. (red.) *Elevenes psykiske helse i skolen. Utdanning til å mestre egne liv*. Gyldendal Norsk Forlag AS
- http://www.vfb.no/no/vi_tilbyr/zippys_venner/
Voksne for barn. Zippys venner - Voksne for Barn www.vfb.no/no/vart_arbeid/psykisk_helse_i_skolen/zippys_venner/
- Voksne for Barn (2017). Zippys venner – et skoleprogram for 1.-4. trinn som gir økt mestring og bedre læringsmiljø www.vfb.no/?module=Files&action=File.getFile&ID=6201
- Voksne for barn. (2005). Statusrapport til sosial og helse-direktoratet 2004 og 2005. Oslo: Sosial og helsedirektoratet.
- Voksne for barn. (2006). Statusrapport til sosial og helse-direktoratet 2005 og 2006. Oslo: Sosial og helsedirektoratet.
- Wendelborg, C. (2016). Mobbing, krenkelser og arbeidsro i skolen. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning.
- Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health promotion international*, 26 (suppl!), i29-i69. Doi: 10.1093/heapro/dar075.
- Ødegård, P. (2016). Lærerguiden. Tilrettelegging for elever med ADHD i skolen. En guide til lærere i grunnskolen. <http://adhdnorge.no/aktuelt/ny-laererguide/>



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