

# Folkehelse og livsmestring i skolen



Lærere må arbeide med elevenes psykiske helse gjennom relasjon og epistemisk tillit

**IDA BRANDTZÆG, STIG TORSTEINSON,** psykologspesialister ved Nic Waals Institutt, og **GURO ØIESTAD,** psykologspesialist, førstelektor ved UiO

## PSYKISK HELSE I SKOLEN

**PSYKOLOGFORENINGEN HAR VÆRT** opptatt av at psykisk helse må inn i skolen, på linje med undervisning i anatomi og ernæring, og har lyktes i å få kunnskapsministeren og departementet med på å innlemme «livsmestring» som en del av ny læreplan. Vi synes dette er flott. Samtidig er det påfallende hvor stor tiltro man har til at undervisning om psykisk helse skal hjelpe elevene, framfor å styrke relasjonen mellom lærer og elev. Det er bra at elevene i framtiden skal få kunnskap om psykisk helse, men vi mener det er klart viktigere at lærere får kunnskap og bevisstgjøring om relasjonens betydning, slik at de hjelpes til å reflektere på en systematisk måte over møtet med elevene, og at dette ikke blir overlatt til lærerens skjønn.

Behovet for denne kunnskapen blir ikke mindre sett i lys av Høringsutkast til ny læreplan fra Kunnskapsdepartementet 10. mars i år, særlig innholdet i den overordnede delen, som omhandler verdier og prinsipper. Høringsutkastet er blant annet opptatt av menneskeverdet og å hjelpe eleven til å utvikle selvtilit og mestre eget liv: «Skolens oppgave er å støtte hver elev slik at den enkelte opplever livet som trygt og meningsfylt.» Videre: «En lærer er en rollemodell som skal skape trygghet, og løse elevene i deres ferd gjennom opplæringen.» Denne føringen mot å styrke relasjonen lærer–elev for å oppleve livsmestring, oppnås ikke gjennom livsmestring som fag.

### RELASJONSBYGGING

Lærere trenger kunnskap om hvordan de møter gruppen med elever og hver enkelt elev spesielt. De trenger kunnskap og hjelp til systematisk tenkning og arbeid rundt relasjonsbygging. Norsk og internasjonal forskning viser at elever som strever psykisk, har mer negative relasjoner til sine lærere enn

andre (Drugli, Kløkner & Larson, 2011; Murray & Murray, 2004). Studier viser at de voksnes holdninger og atferd i stor grad legger føringer for elevenes relasjoner til hverandre (Wentzel & Ramani 2016). Helt konkret viser forskningen at måten læreren ser og forholder seg til en elev på, påvirker hvor godt denne eleven blir likt av medelevene. Lærerens oppførsel overfor eleven har faktisk mer å si enn elevens egen atferd (Hamm & Hoffman 2016). Hvordan læreren forholder seg til eleven, påvirker derfor barnets erfaringer både direkte og indirekte. I tilknytningspsykologien er man opptatt av fenomenet *epistemisk tillit* (Fonagy & Allison, 2014; Fonagy, Luyten, og Allison, 2015). Den britiske psykologiprofessoren Peter Fonagy forklarer «epistemisk tillit» med opplevelse av at andre er til å stole på, og at man kan utveksle erfaring og kunnskap med dem. Begrepet epistemisk er avledet av «epistemologi», som betyr «læren om kunnskap og innsikt». «Epistemisk tillit» fanger dermed opp det som skjer når grunnleggende tillit etableres, man blir mottakelig for den andres påvirkning, man blir åpen for å lære av den andre, for å utveksle informasjon, for å være i bevegelse sammen. Dette er viktig for oss alle og helt avgjørende for barn.

### MOTORVEI FOR LÆRING

Massiv forskning viser at lærerens evne til å etablere en god relasjon til eleven påvirker hvordan eleven tar til seg det læreren formidler (Nordenbro, 2008; Drugli, 2012). Barn lærer mer og bedre av voksne de føler seg anerkjent av, enn av voksne de opplever som utilgjengelige eller, enda verre, fiendtlige. Det er fordi den epistemiske tilliten innebærer det Fonagy kaller en «motorvei for læring». Tilliten åpner den mentale «veien» som kunnskapen skal transporteres på. Det er grunnen til at relasjonen mellom lærer og elev i skolen har

så avgjørende betydning. Det er verdt å stadig minne seg selv på at epistemisk tillit i første rekke utløses av at den voksne anerkjenner barnets erfaringer, som er det motsatte av å være autoritær og belærende. Altså at den voksne er innstilt på å ta barnets ståsted og se barnet innenfra.

Læreren må kunne mentalisere: mestre å ha et blikk på egne reaksjoner overfor eleven og samtidig forstå hva eleven trenger i det aktuelle øyeblikket (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad, 2016). Om læreren greier det, vil disse øyeblikkene påvirke elevens tillit, men også bidra til at eleven får økt forståelse av seg selv og dermed får styrket sin mulighet for livsmestring. Dette er med andre ord psykisk helsefremmende øyeblikk. Skolehverdagen er full av muligheter for slike øyeblikk, men å utnytte dem krever høy relasjonsbevissthet hos lærere.

Kunnskap fra tilknytningspsykologien kan fortelle oss hva som fremmer gode relasjoner og sunn utvikling.

Derfor må denne kunnskapen inn i skolen. Den nye læreplanens overordnede prinsipper står i sterk kontrast til andre føringer i skolen – som dreier seg mer om testing og stadig større krav til eleven. «Skolen skal legge til rette for læring for alle elever, stimulere den enkeltes motivasjon og lærelyst, og ivareta deres tro på egen mestring», sier den nye læreplanen, og noe lignende sa også den gamle. For å sette denne viktige intensjonen ut i handling må lærerutdanningen utruste lærere med forståelse for relasjonens betydning og med best mulige evner til å etablere epistemisk tillit. ✕

Se også intervju med professor Peter Fonagy om begrepet epistemisk tillit på side 714.

## REFERANSER

- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2016). *Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Drugli, M.B. (2012). *Relasjonen mellom lærer og elev – avgjørende for elevens læring og trivsel*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The Role of Mentalizing and Epistemic Trust in the Therapeutic Relationship. *Psychotherapy* Vol. 51, No. 3, 372–380.
- Fonagy, P., Luyten, P., Allison, E. (2015). Epistemic Petrification and the Restoration of Epistemic Trust: A New Conceptualization of Borderline Personality Disorder and Its Psychosocial Treatment. *Journal of Personality Disorders*, 29(5), 575–609.
- Hamm, J.V., & Hoffman, A.S. (2016). Teachers influence on students peer relationship and peer ecologies. I: K.R. Wentzel & G.B. Ramani (Red.). *Handbook of Social Influences in School Contexts: Social-Emotional, Motivation, and Cognitive Outcomes*. New York: Routledge.
- Murray, C., & Murray, K.M. (2004). Child level correlates of teacher-student relationships: an examination of demographic characteristics, academic orientations, and behavioral orientations. *Psychology in the Schools*, 4, 752–762.
- Nordenbro, S.E., Larsen, M.S., Tiftcki, N., Wendt, R.E., & Ødegaard, S. (2008). *Lærerkompetencer og elevers læring i førskole og skole*. København: Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning.
- Wentzel, K.R., & Ramani G.B. (2016). *Handbook of Social Influences in School Contexts: Social-Emotional, Motivation, and Cognitive Outcomes*. New York: Routledge.