**Skolestart – Versjon 2.0**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfjdwoZjS8o>

Velkommen alle sammen, til webinar ved RVTS Sør. Vi skal være sammen forhåpentligvis 30 minutter. Vi skal ha 20 minutter med innledning, og så 5-10 minutter der vi svare på spørsmål som dere har lyst til å få svar på.

Sammen med dere i dag så er det jeg, Inge Bergdal og er psykolog ved RVTS Sør. Og så har vi Karen Ringereide som er spesialrådgiver.

Hei, fint å være her sammen med dere. Inge sier at jeg er spesialrådgiver, og det er jeg forså vidt, men jeg tenker at som yrkesidentitet så er jeg egentlig lærer. Det har jeg vært i mange år, og jeg brenner for skole. Vi har jo kalt dette webinaret for «Skolestart – versjon 2.0». For vi tenkte vel at på en måte så starter elevene for andre gang i år. De startet i høst og så skal de starte igjen nå. Strengt tatt så burde vi kanskje kalt det versjon 3.0, fordi de begynte i høst, og så måtte de begynne med hjemmeskole, en veldig annerledes skole, og så begynner de nå for tredje gang på skolen igjen. Men det blir ikke helt den samme skolen.

Og det hadde vi litt lyst til å snakke om i dag. Og så hørt jeg på radioen et intervju med en lærer og det var så fint: Vi vet ikke så mye hva vi skal gjøre eller hvordan vi skal håndterere dette, rammene og innholdet, men jeg tenker at jeg må prøve å lage best mulige dager for elevene ved skolen frem til sommeren. Og det har vi tatt litt utgangspunkt i da, Karen. Og tenkt at på hva er det som gjør at mennesker og barn har det bra? Og hva kan skolen gjøre i denne tiden for å få det til.

Vi har tenk å hvile litt på en modell som vi skal prøve å eksemplifisere underveis. Vi har valgt en modell som heter PERMA. Og det er en som heter Martin Seligman som har utviklet den. Han var opptatt av hva er det egentlig mennesker trenger for å ha det godt i livene sine. Da laget han denne modellen. Nå skal jeg si veldig kort hva PERMA står for. Og så skal vi etterpå gå litt mer sånn grundig inn i hvert av disse elementene:

P står for positive følelser/opplevelser. E står for engasjement. R står for relasjon. M står for mening. Og A har vi slitt litt med å finne norsk oversettelse, men Accomplishment eller mestring for å ha fullført et arbeid.

Og vi skal starte med den første som er positive følelser. Og det er jo sånn at det ikke er noe man tenker bevisst over, men positive følelser er et viktig signal til mennesker om vi kan gjøre det vi har lyst til, vi kan oppsøke andre mennesker, det er slik at når vi får et smil så har vi lyst til å ta kontakt og når vi opplever positive følelser på skolen eller sammen med andre så er det et signal til også at det er en del av et fellesskap. Derfor så blir det kanskje ekstra viktig i den her fasen og da å skape litt som arena for elevene og lærerne som fremmer positive følelser og det er ofte sånn at positive følelser er øyeblikk av følelser. Og det betyr for eksempel at det å starte dagen med noe som er positiv, og så avslutter dagen med noe som er positivt, så er det noe som man tar med seg inn i læringssituasjonen. Og det er ofte sånn at det med positive følelser at noen av de som har begynt på skolen og som kanskje har grudd seg litt syns jeg har vært litt vanskelig. Så det å få en arena som man greier å hente fram noen positive følelser, kan hjelpe både barn og unge til å være tilstede i skolen og ha det ålreit der.

Og så kan jo kanskje bli litt sånn nå at man har fokus på det man ikke kan. For vi har jo fått en del pålegg om hva ikke kan. Vi kan ikke være nær hverandre. Vi må holde avstand, husk å vaske hender. Så det er på en måte mange slike ikke’er. Men det er samtidig mye vi kan. Og kanskje være litt proaktive på det da, og snakke om hva kan vi likevel gjøre. Som er hyggelige og som gjør godt. Så, det var P’en.

E’en står for engasjement. Han kaller det også for «flow» - opplevelsen av at det flytter, går av seg selv så du slipper å sloss/kjempe. I skolen kaller vi det ofte for motivasjon. Når du blir genuint engasjert og kanskje glemmer tid og sted, og er veldig tilstede i øyeblikket. Det som er fint med å være i flytsonen er at man blir litt mindre selvkritisk. Man glemmer å tenke på om man dummer seg ut eller gjør feil. Du er bare genuint opptatt av hva du holder på med. Så det er en god tilstand å være i. Det ligner på lek.

Ja, og kanskje for de yngste barna så tenker jeg at man kan bruke det nettopp for å komme i flow’en. Lek er nettopp kjennetegn på det. Så positive følelser er kjennetegn i lek. Og engasjement, flow er kjennetegn i lek. Men det er også det å bli oppslukt av oppgaver, det å bli engasjert. Å være på utkikk etter hva elever blir engasjert i og som man kan bruke for å få til flow-følelsen. Det er jo en slags indre motivasjon også. Noe man gjør uten å ha et spesielt formål med det, men som skjer av seg selv. Ja, som man ikke blir pålagt men som man kjenner at dette har jeg virkelig lyst til. Så å få opplevelsen av det i løpet av en skoledag er viktig for å holde oppe motivasjonen for læring.

Og så var det den tredje faktoren: relasjon. Og det snakker vi mye om på RVTS, relasjoner. Og det går på så mange plan. Nå har det vært slik at, for det første vet vi at relasjoner er betydningsfulle i læringssammenheng. Mange funn som viser det. Men relasjoner slik Seligman snakker om det er både å ha relasjoner til en annen, men også relasjoner i den sammenhengen der man er. Han kaller det ofte for connections. Det å få til et slikt fellesskap i klassen. Mange elever som har vært ute nå har kanskje ikke vært sammen med de som de skulle ønsket å være sammen med. De er kanskje litt redd for at de ikke kan bli venner med de som de gjerne vil være venn med. Så det å legge til rette for i et klasserom på skolen til at man får til disse gode relasjonelle forholdene mellom elevene er ekstremt viktig. En annen ting er jo at mange tenker at læreren ikke er så viktig, men læreren er veldig viktig. Så elevers relasjon til lærere har stor betydning for læring. Ofte vil det være slik at de elevene som kanskje strever litt, men som har en relasjon til læreren, anstrenger seg litt mer for å yte og gjøre det bra. Men når de har det vanskelig så har de ofte signaler til læreren som læreren vet om, og ofte vil kanskje læreren gå til eleven og bevege seg i klasserommet for å regulere atferd og få kontakt. Det er jo litt vanskeligere nå. For mange av de tingene som man har gjort litt «taus kunnskap»-aktig, det er vanskeligere nå. Så da må man tenke litt på hvordan kan man opprettholde den kontakten på en litt annen måte enn man har gjort før. For det er veldig viktig.

Og som du sa i stad, det med f.eks øyekontakt. Små øyeblikk der man er genuint koblet på hverandre, og opptatt av hverandre. Siden denne verktøykassen er så redusert, det er så mange ting som man er vant til å gjøre, som man ikke kan gjøre. Så er dette betydningen av de små ting, tenker jeg. Altså de gode ordene, det vennlige blikket, smilet. Og jeg husker jo enda, og evig takknemlig, for førskolelæreren som mine barn hadde da de gikk i barnehagen. For når de kom så møtte hun dem hver dag med å si: «Åh, endelig kommer du! Jeg har ventet sånn på deg.» Det å bli møtt med det er jo helt fantastisk. Og det gjorde at hvis mine barn ble syke, så syntes de det var veldig vanskelig å være borte fra barnehagen fordi hun kom til å savne de sånn. Da tenker jeg du har klart å lage en slik relasjon som er veldig betydningsfull.

Så tenkte jeg litt på at kanskje noen som nå er borte fra skolen, kan være sykdom eller andre grunner, men at man er oppmerksom på å ta kontakt med de. Og kanskje også elevene kan være med på å ønske den som ikke er der inn i felleskapet. Ønske velkommen – melding om at man er savnet.

Og da har vi kommet til M’en i PERMA. Den står for mening. Og på en måte så er det et stort begrep med flere lag. Helt fra det helt eksistensielle som «Hva er meningen med livet mitt?». Hvis vi tar det litt ned til skolen, så kan vi tenke «Hva er meningen med å stå opp om morgenen for å gå på denne skolen?». Man trenger å kjenne at det har en betydning å gå på denne skolen. Så dette handler på en måte om det å være en del av et fellesskap. For denne meningen kan man ikke helt finne selv. Det er ikke nok å tenke at jeg elsker å holde på med dans. Bare jeg får danset så er jeg lykkelig. Det er ikke nok mening. Denne meningen er relatert til et fellesskap. Til at vi er del av noe større. Det å kjenne seg betydningsfull, litt sånn som du sa at hvis man er borte fra skolen, at det er noen som gir uttrykk for at du er savnet. Det er med på å gjøre at det er lett å stå opp om morgenen og gå på skolen. Da vet jeg at her i dette fellesskapet har jeg en plass – her betyr jeg noe.

Ja, og det kan også være så konkret at eleven har en spesifikk oppgave som bare denne eleven har og som ikke kommer til å bli gjort dersom jeg ikke er der. For det er den følelsen av å være behøvd. Hvis jeg er borte så blir det ikke gjort. Det å lete etter oppgaver som er for fellesskapet, det styrker fellesskapet også. Men det styrker også følelsen av selvverd hos eleven. Derfor vil man oppleve større grad av mening også. Mening er veldig nært knyttet opp til et fellesskap.

Å gjøre noe hyggelig for andre kan være veldig betydningsfullt. Bare det å ha aktiviteter hvor man kanskje oppfordres til å si noe hyggelig til andre, eller gi hverandre noe, så bidrar vi til å skape hverandres mening. Noen ganger er det kanskje slik at det med mening blir fratatt – at noen stjeler ansvaret til noen. Det kan man jo kanskje kjenne, nå snakker vi mye om skolen, men det er jo av og til når man er foreldre også at man tenker «jeg skal gjøre det før barnet mitt, for det går for lang tid å vente». Da stjeler man egentlig mening fra barnet sitt. Så det er veldig viktig den følelsen av at man er en del av et fellesskap, men også det at man gjør faktisk noe der som andre har brukt for. En innsatts – litt strev. Litt strev er kanskje egentlig fint, for når man da kjenner at man opplever det man har strevd for så blir du tilfreds.

Og så var det den siste. Det var A’en. Acchivement/accomplishment. Det er ikke noe godt norsk ord for dette, som du snakket om. Men det har jo med mestring å gjøre. Og det har også med måloppnåelse – at man kommer et sted. Veldig ofte kan man tenke seg, i skolesammenheng også, at man får ikke avsluttet ting. Det kan være fordi tiden ikke strekker til, men veldig mange av de elevene som strever litt sier veldig ofte «jeg ble ikke ferdig denne gangen heller». Og da er det kanskje slik at det å oppleve mestring og måloppnåelse det handler veldig mye om å se at man har kommet lengre enn man var. Det er faktisk ikke så lett å vite når man er i det. Derfor er det ganske viktig at læreren på slutten av dagen kanskje greier å tegnet bilde av hva har man gjort og hva har man holdt på med av aktiviteter, for det oppleves som en mestring ved å se på alt det man har gjort. Så oppsummeringen for elevene og den enkelte; «hva kan jeg nå som jeg ikke kunne i stad?» Det er ganske viktig for å oppleve mestring.

Ja, det er utfordrende i selve skolestrukturen. Timen er slutt, du skal avslutte det arbeidet. Om du er ferdig eller ikke, spiller ingen rolle. Strukturen sier at nå avsluttes det. Som du sier, å kjenne at du høster noen frukter. Og så i forhold til det med oppsummeringen, at kanskje elever oppfordres til å selv sette ord på hva de har fått til. Ikke at læreren forteller hva de har gjort, men at de selv setter ord på og leter etter hva de faktisk har klart. For det er veldig fort gjort og det er mye i skolen som fokuserer litt på det en ikke får gjort, eller det en ikke fikk til, eller de feilene man hadde på prøven. Man snakker mest om feilen man hadde på prøven. Men i forhold til dette punktet så er det kanskje noe med det å være veldig bevisst på det en har fått til. Å være fornøyd. Krysse av på listen – done!

Og så sa du at det var siste, men det er egentlig ikke det. For Seligman, når han hadde laget denne modellen, så gikk det en stund så fant han ut at den hadde noen mangler. I de siste publikasjonene hans så har han føyd til en B. Så nå snakker han om PERMA + B. Og B’en står for body (kropp og helse). Og i denne sier han at det handler om at vi har bolig i en kropp. Og det er en del av vårt velvære. Hvordan vi har det med kroppen vår, alt fra basale behov som mat og søvn. Det handler om å ha en harmoni mellom utfordringer og hvile. Det handler om å være engasjert, men også om å ta et metaøyeblikk – kunne koble seg av litt. Å se dette som en sammenheng. Vi er ikke kropp og sjel, men kanskje begge samtidig.

Kanskje vi har vektlagt litt for lite denne boligen, ta hensyn til den og spesielt i læringssammenheng. Det er vel en av grunnene til at man kunne si at han har lagt til den, for man kan se at den er boligen er for de andre faktorene. Da er det jo litt fint at vi nå inn i skolen skal få et slikt tverrfaglig tema som heter folkehelse og livsmestring. Og der er jeg litt opptatt av å koble dette sammen. Det handler både om vår psykiske og fysiske helse. Det er to sider av samme sak.

Kanskje vi kan ha litt mer PERMA-mål i hverdagen istedenfor kompetanse, som vi jo har uansett. At både elever kan være på utkikk etter PERMA-mål, og lærere og skolefellesskapet, og kanskje foreldre. Tror jo alltid at det er viktig, men kanskje det er ekstra viktig akkurat nå fordi vi alle er litt mer sårbare. Det er en situasjon som vi aldri har vært i før. Hverken lærere eller elever. Så jeg tenker at det er viktig at lærere har PERMA. For hvis du som lærer er trygg i dette, og klarer å være trygg for barna, så har jo det veldig stor betydning. Det beste for barn er når de voksne har det godt.

Veldig fint. Nå har vi brukt 20 minutter, det gikk fort. Så nå skal vi se om det har kommet noen spørsmål.