

Universalførebyggjande plan for arbeid med psykisk helse, trygt og godt skulemiljø i Voldaskulen

Om arbeidet med planen

Det har gjennom arbeidet med planen vore viktig å ha eit godt kunnskapsgrunnlag å byggje denne på. Det er også lagt vekt på at innhaldet i planen skal henge godt saman med lovverk og planar for grunnskulen. At vi utarbeider ein plan for grunnskuleløpet i Volda kommune, frå 1.-10.klasse, utelukkar ikkje å sjå samanhengen i arbeidet frå 0-18 år. Vi skal gjennom handlingsrettleiaren i BTI kome tidleg inn og vi skal samarbeide tverrfagleg. Like viktig er det at vi har gode samanhengar i overgangane for barn og unge. Det gjeld overgang frå barnehage til skule, overgangar mellom årstrinn i barneskulen, overgang frå barneskule til ungdomsskule, og overgang frå ungdomsskule til vidaregåande skule. Dei planane som ligg føre for dette arbeidet i dag skal vidareførast og utviklast vidare etter behov.

I tillegg til lovverk, læreplan og oppvekstplan for Volda, har vi henta inn skulane sine behovskildringar, der dei tilsette har fått uttale seg gjennom sine skuleleiarar. Vi har gått gjennom ulike rapportar, aktuelle nettstadar og ulike program som blir tilbode. Innhaldet i Utdanningsdirektoratet sin kompetansepakke “Trygt og godt skulemiljø” har gitt oss eit godt grunnlag. Det er gjennomført samtalar med helsesjukepleiarar, kommunepsykolog, i skuleleiargruppa og besøk i elevråda. Deltaking i tverrfagleg samarbeid, på ulike

fagdagar og kompetansehevingstiltak har også gitt innsikt i tema. I tillegg har vi gjennom arbeidet med planen vore delaktige i forskingsarbeid med Oxford Research, som mellom anna har gjennomført følgjeforsking på vårt utviklingsarbeid.

Gjennom følgjeforskinga har vi fått støtte i retninga på arbeidet vårt; det førebyggjande arbeidet med psykisk helse. Vi i skulen er ikkje behandlarar, men arbeider med tema gjennom det førebyggjande arbeidet vi gjer kvar dag. Førebyggjande arbeid handlar om å sikre elevane trivsel, helse og utvikling, her og no, og på sikt. Elevane skal oppleve gode og trygge læringsmiljø der sosial og fagleg læring går hand i hand, med trygge rammer og gode strukturar. Elevane skal oppleve meistring, deltaking og tryggleik, at dei høyrer til i fellesskapen i klassen og på skulen, der også gode relasjonar blir etablerte. Profesjonsfellesskapen på skulane må jobbe saman om å få til dette, med felles forståing av sentrale omgrep i opplæringslova og læreplanverket, samt byggje felles verdigrunnlag, kultur og haldningar på den enkelte skule.

Denne planen skal vere ei støtte i det daglege arbeidet, ei støtte til at vi skal arbeide systematisk førebyggjande med psykisk helse, med god samanheng frå 1.-10.klasse. Planen er forpliktande, og er utarbeidd som eit årshjul med tema for kvar måned i skuleåret.

Vidare ser vi på samhengane mellom innhaldet i planen, opplæringslova, læreplanverket i Kunnskapsløftet og oppvekstplanen for sektor oppvekst i Volda kommune.

Trygt og godt skulemiljø

I opplæringslova § 1-3, om formålet med opplæringa, står det at elevane skal *utvikle kunnskap, dugleik og haldningar som gjer at dei kan meistre livet sitt og delta i arbeid og fellesskap i samfunnet*. Vidare slår opplæringslova fast at skulen skal arbeide aktivt og systematisk for å fremje eit godt psykososialt miljø.

Med bakgrunn i formålsparagrafen kan vi seie at ei av skulen sine viktigaste oppgåver er å setje barn og unge i stand til å handtere sine eigne liv. I følgje Verdas helseorganisasjon (WHO) er skulen kanskje den aller viktigaste arenaen for å førebyggje psykiske helseplager. Barn og unge treng trygge og gode arenaer der dei kan lære å takle tilværet. Skulen er ein slik arena, og når vi skaper rom for følelsar, undring og gode samtalar, så vil det vere å trene på livsmeistring (Ringereide og Torkildsen, 2019). Planen for det førebyggjande arbeidet med psykisk helse er tett knytt mot opplæringslova og overordna del i læreplanverket, og skal vere ein del av det daglege arbeidet med elevane våre. Førebyggjande arbeid med psykisk helse og trygt og godt skulemiljø heng tett saman.

Overordna del i læreplanen seier at *skulen skal utvikle ein inkluderande fellesskap som fremjar helse, trivsel og læring for alle. Eit raust og støttande læringsmiljø er grunnlaget for ein positiv kultur der elevane vert oppmuntra og stimulert til fagleg og sosial utvikling. Trygge læringsmiljø vert utvikla og oppretthalde av tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane.* Det er det daglege arbeidet og dei daglege møta med elevane som er grunnlaget for at vi skal lukkast i arbeidet med dette. Det er forventa at vi i skulane arbeider slik at elevane våre trivst, deltek og får medverke. At elevane er inkluderte og høyrer til i fellesskapen, at dei meistrar og lærer. Då må vi skape trygge rammer, både i klassefellesskapen og i skulemiljøet generelt. Altså det psykososiale miljøet som opplæringslova viser til. Desse rammene må profesjonsfellesskapen ved kvar skule vere lojale mot, slik at elevane kjenner seg trygge. Då vil den autoritative vaksne, som er tydeleg og omsorgsfull, vere sentral for å få til dette. I

Utdanningsdirektoratet sin kompetansepakke om trygt og godt skulemiljø er det framheva ulike kjenneteikn for *trygt* og *godt*. Eit *trygt* skulemiljø kan delast i fire ulike element; relasjonell tryggleik, emosjonell tryggleik, fysisk tryggleik og kulturell tryggleik. Eit *godt* skulemiljø handlar om at behov blir møtt. Desse behova er å høyre til, å bidra i fellesskapet, meistring, sjølvstende og autonomi (Modul 0 i kompetansepakken Trygt og godt skulemiljø).

Kva seier elevane om trygt og godt skulemiljø?

Elevane i Voldaskulen har skildra korleis dei meiner det ser ut i skulen når det er trygt og godt skulemiljø. Dei er opptekne av at elevane og tilsette skal vere vennlege, hyggelege og inkluderande, og passe på at alle har nokon å vere saman med. At ein tek vare på kvarandre og bryr seg om kvarandre, det må vi vaksne i skulen bidra til. Elevane seier det er trygt og godt når nokon tek imot dei når dei kjem til skulen, og seier hei til dei. At ein passar på at ingen er åleine, at ein må tenke på andre og ikkje berre seg sjølv. Eit trygt og godt miljø er eit miljø der det er lite grupperingar og at dei eldre elevane er gode førebilete for dei yngre. Elevane er opptekne av at det må vere mange vaksne til stades i friminutta, det gjer det trygt og godt. Dei legg også vekt på at ein er vennar i både fag, timar og friminutt, og at ein har vaksne som bryr seg, at ein har trygge reglar og ein forutsigbar skuledag. I eit trygt og godt skulemiljø er det ingen som stenger andre ute eller mobbar på nokon måte. Elevane uttrykkjer også at det må vere gode relasjonar både mellom elevar og mellom elevar og tilsette. Mobilfri skule blir framheva av elevane som viktig for trygt og godt miljø. Elevane legg også vekt på det å gjere kjekke og varierte oppgåver, samt variasjon i arbeidsformer og aktivitetar på skulen. Felles aktivitetar innad i klassene og på tvers av klasser på skulen meiner elevane er positivt, og dei ynskjer fokus på fleire ting enn berre fag som til dømes tema- og prosjektveker, avbrekk og variasjon i det faglege. Elevane ynskjer at det skal vere mogleg for varierte aktivitetar i friminutt. Dei seier at det må vere mange nok tilsette og lite bruk av vikarar. Elevane seier også at eit trygt og godt skulemiljø vil gjere det lettare å lære. Gjennom det elevane sjølve seier, så ser vi at dei framhevar alt det som er ein del av det daglege arbeidet i skulen.

Læringsmiljø

Prop. 121 S, Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024), seier at eit godt leike- og læringsmiljø omfattar både det fysiske og det psykososiale miljøet. Inkluderande venskap, trygge vaksne, førebygging av sosial ekskludering og krenkingar er viktige kjenneteikn ved eit godt psykososialt miljø. Eit inkluderande læringsmiljø skal fremje både elevane si læring og leggje grunnlaget for at elevane kan bli trygge, kreative og sjølvstendige. Eit trygt og godt skulemiljø krev altså at vi saman arbeider med

alle område i skulen. Dette kan vere alt frå korleis vi handterer reglar og følgjer opp hendingar i friminutt, om der er aktivitetar i friminutt som alle kan delta i, om vi har felles rutinar for korleis starte og avslutte ein time, til korleis vi planlegg undervisninga, slik at alle er sosialt og fagleg inkludert, og dermed deltek og meistrar innanfor trygge rammer. Vi kan utvikle og oppretthalde trygge læringsmiljø med tydelege og omsorgsfulle vaksne, i samarbeid med elevane (Overordna del i læreplanen). Vidare er god klasseleiing med vekt på positive og støttande relasjonar til alle elevane, der alle blir sett og snakka med kvar dag, sentralt for eit trygt og godt klasse- og skulemiljø. Det er også dette elevane i Voldaskulen sjølve uttrykkjer som viktig.

Klasseleiing

Dei gode relasjonane er alltid den vaksne sitt ansvar. God klasseleiing ved å etablere trygge rammer gjennom god struktur med innarbeidde reglar og rutinar, forventna standard for orden, åtferd, arbeidsro, gode samtalar og respekt for kvarandre, er noko som vil bidra til ein inkluderande fellesskap. Det vil skape integrasjon og gi signal om ønska sosialt samspel. God klasseleiing bidreg til å etablere ein læringskultur og ein læringsfellesskap som fremjar læring, helse og trivsel, som igjen vil bidra til at elevane opplever tryggleik og sosialt tilhøyre. Vi må skape god dialog med elevane og ha fokus på å få med alle. Ein god klasseleiar har tydelege forventningar og motiverer alle elevane, undervisninga må vere godt førebudd og elevane må få medverke. Undervisninga skal vere både utfordrande og tilpassa, slik at den skaper meistring og motivasjon. Elevane må få tilbakemeldingar som motiverer, vi må rose der vi kan og unngå frykt for nederlag og negative meistringsstrategiar. I formålsparagrafen står det også at *skulen skal møte elevane med tillit, respekt og krav, og at elevane skal få utfordringar som fremjar danning og lærelyst*. God og trygg klasseleiing vil vere avgjerande for eit trygt og godt fellesskap i klassen og på skulen (Hva er klasseledelse? UiS). Dette finn vi også i overordna del i læreplanen som seier at *dei normene og verdiane som pregar læringsfellesskapen, har stor betydning for elevane si sosiale utvikling*. Om sosial læring og utvikling står det at *elevane sin identitet og sjølvbilete, meiningar og haldningar blir til i samspel med*

andre. Sosial læring skjer både i undervisninga og i alle andre aktivitetar i skulen sin regi. Fagleg læring kan ikkje isolerast frå sosial læring.

Folkehelse og livsmeistring

Folkehelse og livsmeistring er eitt av dei tre tverrfaglege tema vi har i læreplanen. Dette temaet skal gi elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, dette vil gi moglegheiter til å ta ansvarlege livsval. Livsmeistring handlar om å kunne forstå og å kunne påverke faktorar som har betydning for å meistre eige liv. Temaet skal bidra til at elevane lærer å handtere medgang og motgang, og personlege og praktiske utfordringar på best mogleg måte. Verdival, betydninga av meining med livet, mellommenneskelege relasjonar, å kunne setje grenser og respektere andre sine grenser, kunne handtere tankar, følelsar og relasjonar høyrer også til dette temaet (Overordna del i læreplanen).

Oppvekstplanen for sektor oppvekst i Volda kommune har som målsetjing at Volda kommune har *trygge barn, unge og vaksne som deltek, meistrar og lærer*. Dette har god samanheng med læreplanen, og i det ligg det at skulane må arbeide systematisk og førebyggjande i det daglege arbeidet med elevane. Ein del av dette førebyggjande arbeidet er arbeid med psykisk helse i skulen, og denne planen skal bidra til at vi i Voldaskulen arbeider systematisk og samanhengande i det førebyggjande arbeidet med psykisk helse, trygt og godt skulemiljø. Det skal vere god og systematisk samanheng frå 1.-10.klasse. I tillegg vil samanhengen i dei ulike overgangane frå barnehage til skule, mellom ulike årstrinn i skulen og overgang frå grunnskule til vidaregåande skule vere viktig for å førebyggje og skape trygge rammer for barn og unge i Voldaskulen.

Psykisk helse i skulen

Psykisk helse er ein del av det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring. For at skulen skal bidra til utvikling av god psykisk helse, må vi skape trivsel, læring og meningsfull samhandling. Det er viktig å leggje vekt på det positive, på det som skaper god psykisk helse. Verdas helseorganisasjon (WHO) snakkar om god psykisk helse som ein tilstand av velvære der individet kan realisere sine moglegheiter, og bidra ovanfor andre og i samfunnet. Psykisk helse handlar ikkje berre om fråvær av utfordringar, plager og lidingar, men også om trivsel og velvære, om nyting og opplevingar, om å få bruke egne evner, om autonomi og å oppleve meining, om å forme haldningar og verdiar for eigen del og saman med andre. Trivsel og glede er viktige ressursar, og ein skule for livsmeistring styrkar både individet og fellesskapen (Ringereide og Torkildsen, 2019).

På helsenorge.no kan vi lese at psykisk helse handlar om korleis du oppfattar deg sjølv og andre, korleis du har det i kvardagen og korleis du taklar utfordringar. Elevane i Voldaskulen seier følgjande om kva dei tenker psykisk helse er; at det er korleis ein har det i livet, korleis ein har det inni seg, alt ein tenkjer på, korleis ein tek vare på seg sjølv og at det også handlar om følelsar. Dei ulike definisjonane og det elevane seier sjølve, viser at psykisk helse heng tett saman med det tverrfaglege temaet folkehelse og livsmeistring.

Kva seier elevane om psykisk helse?

På spørsmål om kva som kan gjere den psykiske helsa god svarar elevane i Voldaskulen at det å ha gode venner og familie, å ha ein trygg heim og å ha det trygt i kvardagen er med å gi god psykisk helse. Vidare er elevane opptekne av det å vere i fysisk aktivitet, å gjere øvingar som gjer at kroppen blir sterkare og å få nok søvn er viktig. Det å like seg sjølv og seie gode ting til seg sjølv vil gi god psykisk helse. Dei seier at å ha gode medelevar som viser omsorg for kvarandre, å ta andre med i leiken og å gi fine kommentarar til kvarandre også er bra. Det å ha nokon som er glad i seg, å ha nokon som trøystar når ein treng det og bli

behandla med respekt kan gjere den psykiske helsa god. Elevane seier også at det å vere med på fritidsaktivitetar, å vere sosial, og å gjere kjekke ting er bra. Samt å seie hei til kvarandre, å ha eit godt skulemiljø med hyggelege tilsette, utan for mykje stress vil bidra til å gjere den psykiske helsa god.

På spørsmål om kva som kan gjere den psykiske helsa dårleg svarar elevane i Voldaskulen at det kan vere å ikkje ha det bra på skulen, å vere åleine, å ikkje ha venner og å føle seg utestengt. Dei seier også at viss ein snakkar ned seg sjølv, har tankar om at ein ikkje klarer ting eller overtenker, så kan det gjere den psykiske helsa dårleg. Elevane uttrykkjer at for mykje bruk av sosiale media, dårlege førebilete og gruppepress kan gjere den psykiske helsa dårleg. Dei seier også at alle former for mobbing, plaging og utestenging, ryktespreiing, folk som ikkje vil deg vel og som påverkar deg dårleg kan bidra til dårleg psykisk helse. Vidare kan sjukdom, uro og krig, skulepress og stress, og mangel på søvn påverke den psykiske helsa i negativ retning.

Systematisk førebyggjande arbeid

Innhaldet i den heilskaplege planen for det førebyggjande arbeidet med psykisk helse i Voldaskulen samsvarar med behov vi har i skulen, med opplæringslova og overordna del i læreplanverket. Ved å bruke planen sikrar vi systematisk arbeid med temaet livsmeistring og folkehelse, og godt førebyggjande arbeid med psykisk helse for barn og unge i Voldaskulen. Dette heng også tett saman med trygt og godt læringsmiljø både i klassene og på skulane. I oppvekstplanen står det at sektor oppvekst skal arbeide systematisk for å fremje god helse, både psykisk og fysisk. I skulen skal vi gjere dette ved å mellom anna arbeide med universelle, pedagogiske program som omhandlar psykisk helse. Programmet "Livet & Sånn" inneheld oppgåver og aktivitetar som gir rom for å lære om ulike følelsar, rom for undring og gode samtalar. Dette er eit døme på at den heilskaplege planen vil vere ei støtte i tillegg til det daglege arbeidet med både det sosiale og det faglege i skulen.

I Voldaskulen har vi gode planar og rutinar for systematisk arbeid med trygt og godt skulemiljø. Det daglege arbeidet vårt, dei daglege møta med elevane våre og korleis vi møter kvarandre vil vere avgjerande. Retningslinjene våre for saker som gjeld opplæringslova KAP. 12 rettleiaren “Når fråvær uroar”, og handlingsrettleiaren i BTI vil vere støttande i arbeidet vårt når det er behov for det.

Fagleg og sosial læring

Det faglege og det sosiale arbeidet med elevane må gå hand i hand. I Voldaskulen skal elevane merke at vi har fokus på fagleg inkludering, at vi har trygge rammer og gode strukturar, med tilpassa arbeidsoppgåver. Elevane våre skal trivast, delta, mestre, lære og utvikle seg saman i fellesskapen i eit trygt og godt klasse- og skulemiljø. Universalførebyggjande arbeid vil vere avgjerande for å nå visjonen i oppvekstplanen. Det er sentralt at vi i skulen er tidleg på i saker der vi undrar oss over noko, vi skal ikkje vente å sjå om noko går seg til. Vi skal undersøkje og setje inn nødvendige tiltak så snart som råd, evaluere og justere etter behov. På denne måten kan vi tidleg vere med å førebyggje uheldig utvikling. Arbeid vi skal gjere i samband med *Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderande praksis* og handlingsrettleiaren i BTI, skal vere med å hjelpe oss i dette arbeidet. På denne måten vil vi kunne hjelpe elevane i nå formålet med opplæringa, at dei skal utvikle kunnskap, dugleik og haldningar for å kunne mestre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.

I Prop. 121 S “Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)”, står det at grunnlaget for god psykisk helse blir skapt i familiar, i barnehagar og skular der barn og unge får den omsorga og dei utfordringane dei treng, på arenaer der ein kan finne meining og eit fellesskap, og gjennom eit samfunn som fremjar meistring og tilhøyre. I Voldaskulen får elevane våre dette gjennom det daglege arbeidet med meistring og tilhøyre i fellesskapen i klassen og på skulen. Førebyggjande arbeid med psykisk helse vil på kort sikt handle om å fremje forhold som gjer at barn og unge trivst og har det bra, og som styrkar evna til å mestre motgang og utfordringar livet kan by på. Vidare står det at det er viktig at barn og unge får medverke og får uttale seg om det som

gjeld dei. Det har blitt gjort i arbeidet med denne planen, og mykje av det elevane seier dei har behov for finn vi att i ulike tema, aktivitetar og oppgåver i programmet "Livet & Sånn".

Heim-skule-samarbeid

I perioden vi har arbeidd med planen, har FAU/ SU i skular og barnehagar hatt felles møte, saman med mobbeombodet i Møre og Romsdal. Her kom det tydeleg fram at foreldra ynskjer å engasjere seg og å bli engasjert i miljøet for barna sine. Det er vi som skule som må leggje til rette for eit godt heim-skule-samarbeid. Vi må invitere klassekontaktene til å engasjere seg saman med foreldregruppa, både til diskusjon av ulike tema, men også til aktivitetar der ein kan bli betre kjende med kvarandre. I formålsparagrafen i opplæringslova står det at vi i samarbeid og forståing med heimen, skal opne dører mot verda og framtida og gi elevane historisk og kulturell innsikt og forankring.

Kva seier elevane om trivsel?

Gjennom elevråda har elevane sjølve uttalt at dei trivst og har det bra på skulen når der er ulike sosiale tiltak, gruppearbeid og samarbeidsoppgåver. Når det er variasjon i timane og tid til å snakke med kvarandre. Elevane uttalar at det blir skapt trivsel når det blir lagt til rette for bli-kjent-leikar, når dei får gjere aktivitetar ute, og blir inkludert i fellesskapen og aktivitetar. Elevane har det bra på skulen når det er aktivitetar både innad i klassene og på tvers av klasser på skulen. Elevane seier at dette må vere felles aktivitetar alle kan vere med på. Dei foreslår tur dagar, turneringar og speletimar. Elevane legg også vekt på at lærar må ha tid til ein individuell prat med kvar enkelt elev om kva som skal til for at kvar enkelt skal ha det bra. Dei er opptekne av variasjon mellom teori og praktiske oppgåver, at det vil styrke klassemiljøet positivt. Dei er opptekne av at dei lærer mykje av å gjere praktiske og sosiale oppgåver. Elevane er også opptekne av at dei har det bra og trivst på skulen når dei viser omsorg for klassekameratar, inviterer og blir invitert med på leikar. Dei uttalar sjølve at læring gjennom leik, meir kunst og handverk og kroppøving er bra for trivselen. At det er viktig å leike saman og inkludere kvarandre. I klasserommet ynskjer elevane at det skal

vere ro og at dei respekterer, ser og inkluderer kvarandre. Elevane seier at for å ha det bra, så er det også viktig å få snakke med nokon om korleis ein har det inni seg. Fleire av elevråda nemner også det å ha leksefri.

Elevrådsarbeid er sentralt for at elevane skal lære om medverknad og for å få medverke i praksis. Det er kvar skule som må finne sin måte å drive dette arbeidet på, og det er svært viktig at det blir lagt til rette for og sett av tid til at elevrådsrepresentantane får ta opp saker i klassene sine.

Val av program for Voldaskulen

Det er eit mål at den heilskapelege planen for arbeid med psykisk helse i Voldaskulen skal bidra til gode og trygge miljø, og læring i folkehelse og livsmeistring gjennom forpliktande og systematisk arbeid med gode psykososiale læringsmiljø. Planen skal vere ei støtte i kvardagen og er utarbeidd med utgangspunkt i behov som er skildra av tilsette, elevar, føresette og gjennom tverrfagleg samarbeid. Det er lagt vekt på at det skal vere god samanheng i det førebyggjande arbeidet frå 1. - 10.klasse, slik at elevane får den same opplæringa uavhengig av kva skule ein høyrer til i kommunen. I val av program har vi lagt vekt på å ha eit godt fagleg grunnlag, slik at innhaldet i programmet støttar det forskning viser, og at innhaldet i programmet kan hjelpe oss i skulen til å arbeide systematisk med tverrfagleg tema folkehelse og livsmeistring, samt overordna del i læreplanen.

I prosessen med å velje program, har dei tilsette i skulane fått uttale seg om kva behov ein har og kva verktøy ein treng i skulekvardagen. Etter tilbakemeldingar frå skulane, ser vi at programmet "Livet & Sånn" er det som per i dag vil støtte behova for verktøy for å nå måla om systematisk førebyggjande arbeid med psykisk helse, og trygt og godt skulemiljø. Tilbakemeldingar frå skulane er at programmet "Livet & Sånn" har ei fin inndeling i tema med god progresjon. Det er bra med ferdige opplegg som også gir rom for å velje litt innanfor kvart tema etter behov. Det er gode filmar til kvart tema og gode forslag til aktivitetar og også

pauseaktivitetar. Der er god lærarretteiing med tips. “Livet & Sånn” kan nyttast i fleire fag og der er gode spørsmål til refleksjon. Det er eit godt verktøy for skulen til å jobbe med psykisk helse, og ein har erfaring med at elevane responderer godt på innhaldet i programmet og at dei kan nyttiggjere seg innhaldet i eigne liv og eiga livsmeistring.

Det er avgjerande at vi greier å skape eit godt psykososialt miljø i skulen. Klassemiljø vil påverke trivsel, som er ein føresetnad for læring. Ringereide og Thorkildsen (2019) seier at vi må skape trivsel her og no og fremje god psykisk helse, men også førebyggje utvikling av psykisk uhelse. Universelle, målretta og kontinuerlege tiltak vil vere uvurderlege bidrag til framtidig livsmeistring (Ringereide og Thorkildsen, 2019). Den førebyggjande planen med programmet “Livet & Sånn” vil vere ein del av Voldaskulen sitt målretta og kontinuerlege tiltak for å fremje god psykisk helse og framtidig livsmeistring.

Med bakgrunn i opplæringslov, læreplan, oppvekstplan, og elevane og skulane sine skildringar har vi laga følgjande årshjul for arbeidet med psykisk helse, trygt og godt skulemiljø:

Årshjul for det førebyggjande arbeidet med psykisk helse i Voldaskulen

Skuleåret	Klassetrinn	Tema frå Livet & Sånn	I løpet av skuleåret	Heile skuleåret	Supplerande støtte ved behov	I profesjonsfellesskapet
August	1.- 10.trinn	Trygg	Klasseforeldremøte med tema for diskusjon i foreldregruppa	Plan for overgang mellom barnehage og skule	Ekstramateriell til kvart tema og klassetrinn i Livet & Sånn	Opplæringslova, formålsparagrafen
September	1.-10.trinn	Venner	Spekter digital førebyggje, med oppfølging etter behov (3.-10.trinn)	Heim-skule-samarbeid, foreldreengasjement, temakveldar...	Zippys venner si verktøykasse	Overordna del i læreplanverket
Oktober	1.-10.trinn	Følelsar	Markering av Verdsdagen for psykisk helse	Elevrådsarbeid	Smart oppvekst; 20 karakter-eigenskapar	Oppvekstplanen for Volda
November	1.-10.trinn	Kropp		Aktivitetar i friminutt på dei ulike skulane	Psykologisk førstehjelp	Verdiar, kultur og haldningar - refleksjonsoppgåver
Desember	1.-10.trinn	Tankar	Elevundersøkinga 5.-10.trinn	Turar og andre aktivitetar etter planane dei ulike skulane har	ART	https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stottemateriell-til-overordnet-del/opplegg-for-arbeid-med-lareplanverkets-overordnede-del/
Januar	1.-10.trinn	Familie	Spekter digital	BTI-handlingsretleiar	LINK-øvingar; linktillivet.no	COS-opplæring(?)
				Samhandlingsforløp i barn og unges helsetenester	Aktuelle lenker til Læringsmiljø-senteret:	
				Spekter digital		

Februar	1.-10.trinn	Mangfald	førebyggje - med oppfølging etter behov	førebyggje - alle	https://www.uis.no/nb/laringsmiljosente/mobbing-ressursside	Kompetanseløftet for spesialpedagogikk og inkluderende praksis
Mars	1.-7.trinn	Vondt og vanskeleg	Ungdata undersøking 8-10.trinn, annan kvart år	Spekter digital undersøke - ved behov	https://www.uis.no/nb/laringsmiljosente/forskning/oppfolging-etter-mobbing	Kompetansepakkar på udir.no: Trygt og godt skolemiljø
	8.-10.trinn	Hemmeleg	Kommunalt foreldremøte; FAU i skule og SU i bhg	Rutinar KAP. 12 Rettleiar "Når fråvær uroar"		
April	1.-10.trinn	Nettet		Elevundersøkinga 5.-10.trinn	https://www.uis.no/nb/laringsmiljosente/forskning/livsmestring-i-skolen	Inkluderende praksis Trygt og godt miljø i SFO
Mai	1.-10.trinn	Takknemleg		Ungdata undersøking frå 8. -10.trinn Plan for overgang frå småskuletrinnet til mellomtrinnet, frå 4. til 5.trinn		
Juni	1.-9.trinn	Aktivitet		Plan for overgang frå barnetrinn til ungdomstrinn SIM TSG Overgang til vgs		

Øve på samtalar og situasjonar:
snakkemedbarn.no

Fagdagar/
kompetansehevings-
tiltak

Arbeid med
overgangar i heile
løpet, frå barnehage
til vidaregåande
skule

Kjelder:

- Elevråda i grunnskulen i Volda
- Evaluering av tilskudd til kompetanseutvikling i psykisk helse i grunnskolen og videregående opplæring. Erfaringsnotat 1, 2 og 3. Oxford Research.
- Hva er klasseledelse? Universitet i Stavanger <https://www.uis.no/nb/forskning/hva-er-klasseledelse>
- Kompetansepakken Trygt og godt skolemiljø <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/kompetansepakker/>
- Livet & Sånn <https://www.livetogsann.no/>
- Læringsmiljøsentret - Universitetet i Stavanger <https://www.uis.no/nb/laringsmiljosenteret>
- NIFU: Systematisk arbeid med psykisk helse i skolen: Spredning, bruk og implementering av eksterne skoleprogram (2019:25)
- Opplæringslova <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2023-06-09-30?q=oppl%C3%A6ringslova>
- Oppvekstplan for sektor oppvekst, 2022-2027. Volda kommune.
- Overordna del i læreplanverket for Kunnskapsløftet <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/?lang=nob>
- Program for folkehelsearbeid i kommunene (2017-2027) <https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene>

- Prop. 121 S (2018-2019) Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024). Det kongelige helses- og omsorgsdepartement
- Psykisk helse - Helsenorger <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/>
- Regjeringens strategi for god psykisk helse: Mestre hele livet (2017-2022). Kap.7: Fremme god psykisk helse hos barn og unge.
- Ringereide, K. og Thorkildsen, S.L. (2019) (3.utg.). *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Oslo: Pedlex
- Ringereide, K. og Thorkildsen, S.L. (2020) (1.utg.). *Folkehelse og livsmestring. Helhet og nærvær*. Oslo: Pedlex
- Ringereide, K. og Thorkildsen, S.L. (2021) (3.oppl.). *Folkehelse og livsmestring. Tanker, følelser og relasjoner*. Bergen: Fagbokforlaget
- Ungsinn Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge [ungsinn.no](https://www.ungsinn.no)
- Verdensdagen for psykisk helse <https://www.verdensdagen.no/>

Planen er oppdatert etter ny opplæringslov, 17.09.2024