



## Innspill til stortingsmeldingen om ungdomstid fra flere lokallag i Norsk Psykologforening

Vi er flere lokallag i Psykologforeningen som er opptatt av skolefeltet og som gjerne vil bidra med innspill fra et psykologfaglig ståsted.

De negative utviklingstrekkene man ser i skolen bekymrer Psykologforeningen, som vedtok følgende resolusjon på landsmøtet i 2022: *“Norsk Psykologforening er bekymret for det høye stressnivået blant skoleelever som dokumenteres i Ungdata-undersøkelsen samt de store frafallsproblemene der elever mister mestringsfølelse og motivasjon. Vi trenger en skole som i større grad gir barn ro til arbeidet og styrker lærelyst og selvtillit for fremtiden. Det vil styrke befolkningens psykiske helse og støtte tilknytningen til arbeidslivet.”*

### Praktisk og variert undervisning styrker motivasjon, mestring og psykisk helse

De siste tiårene har barn fått en hverdag med mindre lek, mer stillesitting og langt mer fokus på lesing, skriving og regning fremfor andre fag og aktiviteter.<sup>1</sup> Samtidig er det ikke påvist en bedring i kunnskapsnivået gjennom disse endringene. Skolen bør i større grad ta hensyn til det faktum at barn er svært ulike når det gjelder evner, modningstempo og interesser. Praktisk og variert undervisning og aktiviteter er viktig i så måte.

En ensretting av skolen vil med nødvendighet medføre at flere barn og unge faller utenfor og mistrives. For eksempel er det slik at barn med en språklig styrke jevnt over klarer seg bedre i de sentrale skolefagene. Dessverre er det ikke slik at prioritering av disse fagene utjevner forskjellene.

En variert skole som verdsetter og prioriterer ulike interesser og talenter vil gi mer mestring og trivsel for flere barn og unge. Det å duge til noe og se at man, på tross av at noe er vanskelig på skolen, mestrer og liker noe som er verdsatt, er avgjørende: Det bidrar til et godt selvbilde, pågangsmot og fremtidsro og setter en i stand til å yte sitt beste og trosse motstand i utdanning og yrkesliv gjennom livet.

Læring og stimulering på ett område styrker også andre områder. F.eks. vet vi at musikk og sang styrker sosialt samhold, konsentrasjon og læring.<sup>2</sup> Fysisk aktivitet, friluftsliv og kontakt med naturen styrker konsentrasjon, læring og psykisk helse.<sup>3 4 5</sup> Sosial og emosjonell læring styrker skolefaglig læring.<sup>6</sup> Teoretisk forståelse styrkes av og er ofte avhengig av praktisk og konkret aktivitet. Ved å bruke elevenes interesser, f.eks. innen salg, matlaging eller håndverksfag, styrkes motivasjon for og forståelse av teori.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> <https://www.nrk.no/trondelag/skolehverdagen-har-okt-med-over-tusen-timer-siden-90-tallet-1.16118678>

<sup>2</sup> <https://frambu.no/tema/bruk-av-musikk-i-hverdagen/>

<sup>3</sup>

<https://ndla.no/nb/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:7b85f47a-e6ee-4e10-93f0-6dcb-b8fe88cc/topic:1:d1aca6fa-0525-498c-b816-395aad24f6a5/resource:6042110f-d05a-4050-a651-5f655ed7402f>

<sup>4</sup> <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>

<sup>5</sup>

<https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/uteskole-pavirker-barns-hjernemodning-og-motvirker-biologisk-stress?publisherId=17847884&releaseId=17971749&fbclid=IwAR2N1dBDtLn0ECcl8eQXdab0BZEhTbv7HjNHPyO3d2Y1CVSOAOwmDBo6XM>

<sup>6</sup>

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/sosial-laring-gjennom-arbeid-med-fag/Relasjoner-mellom-elever/Hvordan-fremme-sosial-og-emosjonell-laring-i-skolen/>

<sup>7</sup> <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-03>

En mer allsidig skole vil ikke bare styrke alle barn og unges læring og utvikling, det vil også gi en mer inkluderende skole for mangfoldet av barn uavhengig av evner, interesser og behov. F.eks. er det slik at mange barn får spesialundervisning i teoretiske fag, men deltar på linje med andre i fag som gym, kunst og håndverk og musikk. Å kunne delta i felles undervisning er viktig, da spesialundervisning kan fungere ekskluderende.<sup>8</sup>

### Vurdering og karakterer

Ungdata dokumenterer at mange unge opplever negativt stress knyttet til skole, prøver og karakterer. Vi vet at negativt stress er en helsefare på kort og lang sikt, både for psykisk og fysisk helse. Stress påvirker immunforsvaret negativt og er knyttet til dårligere vaner når det gjelder trening, søvn og ernæring. Stress kan gi utfordringer med å lære fagstoff ved at det påvirker hukommelsen negativt i seg selv, samt gjennom påvirkning på søvn. Søvn spiller en viktig rolle for læring og hukommelse.<sup>9</sup>

En viktig stressfaktor er hvordan karakterene påvirker de unges fremtidsmuligheter på grunn av opptakskrav. En annen faktor er hyppigheten av prøver og vurderinger som setter fokus på prestasjoner.<sup>10</sup> Det er kjent at skolen har blitt mer prestasjonsorientert de siste tiårene.<sup>11</sup>

Mange elever på lavere mestringsnivåer får i dag påtrengende budskap om lavere mestring gjennom vurderinger og karakterer. Slike gjentatte nederlagopplevelser vet vi bidrar til motivasjonssvikt, unngåelse og frafall.<sup>12</sup>

Ofte anføres behov for karakterer og konkurranse for å motivere til best mulig innsats. Det er imidlertid godt vitenskapelig grunnlag for å si at motivasjon og innsats styrkes bedre gjennom mestringopplevelser, fokus på innsats fremfor prestasjon, samt fokus på individuell fremgang fremfor ytre sammenligning.<sup>13</sup> Derfor bør ikke karakterer som motivasjonsfaktor prioriteres fremfor barns behov for beskyttelse mot stress og nederlagopplevelser som et sterkt fokus på prestasjoner, karakterer og opptakskrav gir.

Det er et faktum at det primært er teoretiske og skriftlige ferdigheter og kunnskap som måles og evalueres i grunnskolen i dag. Det bør tilrettelegges for en mer rettferdig vurdering av elever, på tvers av teoretisk og praktisk kunnskap. Slik kan også skolen kommunisere at samfunnet verdsetter et bredere spekter av evner og talenter.

### Skolemiljø og trivsel: Barns grunnleggende behov må komme først

Skolen er en sentral livsarena for barn og unge som må sikre at de ulike grunnleggende behovene barn har blir ivaretatt i skoletiden. På høyere klassetrinn og i ungdomsskolen er det store klasser og høye krav til faglige aktiviteter og progresjon som gjør at lærerens tid i og utenfor klasserommet i all hovedsak må brukes til det faglige. Det er begrensede ressurser hos lærerne og andre ansatte til å

<sup>8</sup>

<https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/blogs.dir/215/files/2018/04/INKLUDERENDE-FELLESSKAP-FOR-BARN-OG-UNGE-til-publisering-04.04.18.pdf>

<sup>9</sup>

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/\\_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf)

<sup>10</sup> <https://www.ungdata.no/sterk-sammenheng-mellom-skolepress-og-psykiske-helseplager/>

<sup>11</sup> <https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/prestasjonspresset-i-skolen/>

<sup>12</sup>

<https://utdanningsforskning.no/artikler/2022/elever-med-skolevegring-og-deres-opplevelse-av-iverksatte-tiltak/>

<sup>13</sup> <https://www.uia.no/forskning/kronikker/premiering-av-prestasjon-er-ikke-veien-til-motivasjon-i-skolen>

ivareta barn og unges behov for omsorg, sosial trygghet og tilhørighet, riktig ernæring etc (Ole Martin Moen, *Skolens omsorgssvikt*, 2023). Barn opplever generelt mindre støtte fra lærere med økende alder, i tråd med ovennevnte beskrivelse.<sup>14</sup> Da øker risikoen for skolefravall og psykiske helseproblemer ettersom god lærerstøtte kan forebygge dette.<sup>15 16</sup>

Om barn og unges grunnleggende behov for sosial trygghet og tilhørighet ikke er møtt, er det ikke grunnlag for skolemessig læring. Investering i trygghet og gode relasjoner til både lærere og medelever gir bedre læring og mestring og er noe av det beste man kan gjøre for barn og unges utvikling.<sup>17</sup> Dette vil kreve endringer i bruk av tid og ressurser på skolen, ikke minst på ungdomsskolen. Ved å omdisponere tid og ressurser for å sørge for ivaretagelse av barn og unges helhetlige behov vil utvikling og læring støttes på en bedre måte.

### Profesjonsutvikling og kompetanse

Som Barneombudet har påpekt har lærere hovedsakelig pedagogisk utdanning og kompetanse. For å kunne ivareta barns helhetlige behov på skolen bør lærerutdanningen styrkes: "Rammeplanene for lærerutdanningene er generelt utformet og fører til stor variasjon. Innspillene tyder på at det er behov for tydeligere krav til blant annet spesialpedagogisk kompetanse, klasseledelse, relasjonskompetanse, foreldresamarbeid, medvirkning, digital kompetanse og tverrfaglig samarbeid. Det er også viktig at den blir mer praksisrettet."<sup>18</sup> Dette støtter vi.

### Skolen som arbeidsplass

Tillit fra ledere og faglig autonomi er viktig for fagutvikling, trivsel og utholdenhet i yrkeslivet. Vi støtter lærernes ønske om mer faglig autonomi og økt mulighet til å tilpasse undervisning og aktiviteter til elevenes behov i situasjonen.<sup>19</sup> Tilstrekkelig og kvalifisert bemanning er også viktig for å tilpasse undervisning og aktiviteter til varierte behov.

Når lærere er stresset, rammes også elevene.<sup>20</sup> Lærere som trives og opplever en overkommelig arbeidshverdag med nok tid og ressurser, faglig autonomi, samt akseptable lønnsvilkår er avgjørende for elevenes ve og vel. Lærere som forblir i yrket og kan følge opp barn og unge over tid er svært viktig for deres trivsel og mestring, både faglig og sosialt.

### Digitalisering og teknologi i skolen

Forskning tyder på at leseopplæring gir bedre effekt med bøker enn på skjerm.<sup>21</sup> Det å skrive for hånd er dessuten vist å bedre innlæring av fagstoffet.<sup>22</sup> Med økt skjermbruk hjemme og på skolen de siste årene, har leseferdighetene hos de unge gått ned. Mange skoler mangler bøker og bruker hovedsakelig skjerm til lesing og skriving, noe som er uheldig.

---

<sup>14</sup> <https://www.uis.no/nb/laringsmiljosenteret/skole/elever-opplevde-bedre-laeringsstotte-fra-laererne>

<sup>15</sup>

<https://psykisk-kommune.no/fra-ungdomsskolen-til-videregaende-skole-faktorer-som-predikerer-elevers-intensjon-om-a-slutte-pa-skolen/19.39>

<sup>16</sup> <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/3198/1317197.pdf?sequence=1>

<sup>17</sup>

<https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/arbeid-med-sarbare-elever-og-psykisk-helse-i-skolen-er-et-kollektivt-ansvar/110388>

<sup>18</sup> <https://www.barneombudet.no/aktuelt/hvordan-styrke-laget-rundt-barn-og-unge>

<sup>19</sup> <https://utdanningsforskning.no/artikler/2014/skolen-som-arbeidsplass/>

<sup>20</sup> <https://forskning.no/barn-og-ungdom-helse-psykologi/laerernes-stress-rammer-ogsaa-elevene/1629369>

<sup>21</sup> [https://www.apollon.uio.no/artikler/2021/1\\_skole\\_skjerm\\_vs\\_papir.html](https://www.apollon.uio.no/artikler/2021/1_skole_skjerm_vs_papir.html)

<sup>22</sup>

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/hvorfor-husker-vi-bedre-naar-vi-noterer-med-penn-og-papir>

Bruk av mobiltelefon i skoletiden kan ødelegge for elevenes fokus og konsentrasjon.<sup>23</sup> En stor andel unge opplever selv at de bruker mobiltelefonen for mye og at det er vanskelig å begrense.<sup>24</sup> Samtidig vet vi at overdreven mobilbruk kan gi en rekke negative konsekvenser.<sup>25</sup> Vi kan ikke forvente at de unge selv skal kunne regulere dette bedre, derfor trengs strengere felles regler for å hindre u hensiktsmessig mobilbruk i skolen.

Aldersgrenser på sosiale medier overholdes i liten grad, og mange opplever mobbing og utestengelse via sosiale medier. Bruk av sosiale medier utenfor skolen preger sosialt liv på skolen og ellers. Hensynet til barns beste tilsier at det bør innføres strengere regulering, blant annet bør det innføres nasjonale tiltak for å sikre at aldersgrenser følges.

### Elevmedvirkning

Autonomi og medvirkning for elevene styrker motivasjon, innsats og læring.<sup>26</sup> Et rikt tilbud av valgfag i ungdomsskolen vil styrke de unges interesse for og tilhørighet til skolen og hjelpe dem med å orientere seg videre i utdanning og yrkesmuligheter.

### Oppsummering

Som kjent er det lagt til 2 års skolegang til grunnskolen målt i timeantall (seksårsreformen pluss tilleggstimer, dvs lengre skoledager). Det har blitt mer stillesitting og teoretisk læring uten påvist læringseffekt. Samtidig er skolen blitt mer prestasjonsorientert. Vi mener disse endringene går på tvers av barns behov og uten tvil har bidratt negativt til mange barn og unges motivasjon, trivsel og helse.

Vi tenker derfor at mange endringer til det bedre kan gjøres uten ekstra kostnad; det dreier seg bl.a. om å omdisponere en del av ressursene fra smal skolefaglig opplæring til å sikre ivaretagelse av barn og unges helhetlige behov og sørge for tid og ressurser til å styrke gode relasjoner, samhold, frilek og varierte, praktiske og kreative fag og aktiviteter. De minste barna bør få en langt mykere overgang til skolen med mindre læringspress, mer frilek og voksenstøtte. Generelt bør fokus rettes mot mestring og individuell fremgang fremfor et så sterkt fokus på prestasjoner. Konkrete tiltak bør gjøres for å dempe stress, spesielt mener vi opptak til videregående skole ikke utelukkende bør baseres på karakterer.

I Norge foregår en rekke gode initiativer og prosjekter som satser forbilledlig på forebygging, å dempe stress etc.<sup>27 28 29 30</sup>

Noen av endringene vi anbefaler vil kreve økte ressurser, f.eks flere lærere og ansatte med rett kompetanse i skolen. Praktiske og estetiske fag trenger bl.a. investering i rom, materiell og lærere med fagkompetanse.<sup>31</sup> Økt kvalifisert bemanning trengs generelt for å gi reell mulighet til tilpasset opplæring og god nok lærerstøtte.

---

<sup>23</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s10755-022-09638-1>

<sup>24</sup> <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/skjermtid/uten-telefon/>

<sup>25</sup> <https://encyclopedia.pub/entry/24392>

<sup>26</sup> <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.767079/full>

<sup>27</sup> <https://roreprosjektet.no/om-prosjektet/>

<sup>28</sup> <https://www.uis.no/nb/laringsmiljosenteret/robust>

<sup>29</sup>

<https://www.utdanningsnytt.no/kriminalitet-oslo-osloskolen/lofsrud-rektor-trond-nilsen-om-a-snu-et-miljo-skal-man-lykkes-ma-det-bli-slutt-pa-kortvarige-prosjekter/346230>

<sup>30</sup> <https://www.aftenposten.no/norge/i/9jg0W/flere-ungdomsskoler-dropper-karakterer>

<sup>31</sup> <https://www.kunstogdesign.no/nyhetssaker/kunnskapssamfunn>

Anbefalingene her vil styrke læring og livsmestring og forebygge psykiske helseplager. Psykiske lidelser koster Norge 330 milliarder kroner i året. Vi vet at ressurser brukt til bedre forebygging gir mangedobbelt gevinst i form av sparte utgifter til utenforskap og psykiske helseplager senere. Koblingen mellom ensomhet, stress, psykisk uhelse og fysiske helseplager, gjør at besparelsen som forebygging gir på helsebudsjettet og i sparte trygdeytelser er enorm.<sup>32</sup>

Vennlig hilsen

Psykologforeningens lokalavdelinger i Hedmark, Troms, Møre og Romsdal, Hordaland, Sør-Trøndelag, Vest-Agder og Oslo

---

32

<https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/gEKnL5/gode-intensjoner-er-bra-men-3-milliarder-kroner-blir-bare-pinlig?fbclid=IwAR3f-Jl2l6ER9ZzSf8R3QT3TeoF-TpqFptR8rLSB6g8v-Z30x-aPRMYear8>