

Om Robuste Barn

Robuste Barn er et fritt tilgjengelig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for barneskolen utviklet i Indre Østfold kommune med midler fra Utdanningsdirektoratet. Vi gjør det enda enklere for skolen å ta gode ressurser i bruk på en systematisk og helhetlig måte. Programmet harmonerer med Robust Ungdom for ungdomsskolen.

Målgruppe: Ansatte i barneskolen og i SFO, elever og foresatte

Omfang: Omfang 1+1+1 i måneden: 1 time forberedelse og evaluering + 1 tematime + 1 time drypp av temaet, lek og pustøvelse gjennom måneden. Det er 11 samlinger på hvert trinn, fra august til og med juni. I tillegg kommer foreldremøte for foresatte på alle trinn og digitale fagøker for ansatte.

Hva er målet? Barna lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre. Dette skjer gjennom å utvikle indre bevissthet, forstå egne og andres følelser og behov, utvikle ansvar for andre, se seg selv som del av en større sammenheng og forstå samfunnets kompleksitet. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø.

Innhold: Robuste Barn integrerer nye og gamle ressurser. En hovedressurs er filmer fra Livet & Sånn, utviklet i Ålesund kommune, se www.livetogsann.no. Livet & Sånn er, som Robust Ungdom, en del av Helsedirektoratet sitt program for folkehelsearbeid i kommunene. Alle nettressurser i Robuste Barn ligger fritt tilgjengelig på nett og vil holdes oppdaterte på www.robustbarn.no.

Vi har utviklet nye ressurser i prosjektet:

- Pust- og bevegelsesøvelser (demonstrasjonsfilmer)
- Lekehefte for barneskolen
- Samlinger om søvn for alle trinn
- Foreldremøter med foredrag og øvelser for alle trinn
- Digitale fagøker for ansatte i skolen og SFO
- Samlinger om «Dårlig råd» og «Alkohol hjemme»

Hva er nytt? Undervisningen består av allmennkunnskaper og øvelser som flinke lærere alltid har drevet med fordi det har positiv effekt på klassemiljø, læring og trivsel. Undervisningen forsøker å sette noe av den gode praksisen og kunnskapen i system slik at alle elever på skolen kan få dette i sin klasse.



Samlingsbeskrivelser: Hver samling har en samlingsbeskrivelse og en presentasjon til bruk i klassen. I samlingsbeskrivelsen står alt du trenger vite. Noen barn bør få med seg samlingsbeskrivelsen hjem, slik at foreldrene kan gi god forberedelse.

Samlingene er bygget opp slik:

- **Ringene som samlingsmetode.** Vi vil at barna skal øves opp til å snakke sammen som en naturlig aktivitet. Barna øver ansvarsfølelse, evne til å ta andres perspektiv og sosial bevissthet: «Det jeg gjør og sier betyr mye for andre». Vi har en kjenningsmelodi som også fungerer som ryddemusikk: Nå skal vi rydde pulter og sette oss i ring.
- **Pust- og bevegelsesøvelser er en fin fortsettelse.** Å stimulere sanser og kropp er et verktøy vi kan lære for å roe oss selv og roe gruppa. Vi øver på å være tilstede i pusten vår og kroppen vår. Små filmer demonstrerer pusteøvelsene.
- **Temaer:** Det er et tema i hver måned som er felles for alle trinn, men med ulik vanskelighetsgrad.
- **Samtale:** Vi øver både åpen dialog og strukturert samarbeidslæring.
- **Strukturert samarbeidslek:** Hensikten er å skape positivt felleskap og trygghet, samtidig som vi øver sosial kompetanse. Lekene er spesielt egnet til å øve på grunnleggende regler for sosial samhandling, som å gi – og ta, gi rom og ta plass, snakke i gruppen, dele følelser, vente, by på seg selv, følge regler, inkludere, og le med – og ikke le av.
- **Avslutning med felles oppsummering i ringen:** Hva likte du i dag? Hva lærte du? Hvorfor er dette viktig? Hva kan vi øve på? Barna øver på å lytte på hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

Målsettinger og læreplan

Hovedmålet for Robuste Barn er å hjelpe skolen til å arbeide systematisk med folkehelse og livsmestring, og skape godt psykososialt miljø for elevene, slik at den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet, i tråd med opplæringsloven kapittel 12. Psykisk helse ble innført som eget tema i norsk skole fra 2020. Det skjedde ikke som et eget fag, men som del av det tverrfaglige temaet FoL (Folkehelse og Livsmestring). Tverrfagligheten betyr at det er lærerne som har hovedansvaret for å integrere og formidle temaet i de fagene der det er naturlig. Bakgrunnen er ønsket om en helhetlig pedagogikk som ivaretar sammenhengen mellom barn og unges psykiske helse, livskvalitet og læring på en god måte.





Dette er ikke vanskelig. Det handler om noe mange lærere gjør allerede hver dag i naturlige situasjoner med barn. Vi lærer barn om følelser, tanker og handlinger. Vi øver kommunikasjonsferdigheter med dem, og vi styrker positive relasjonsferdigheter og tilhørigheten til flokken. Og ikke minst: Vi gir barn positive sosiale mestringsopplevelser og felles øyeblikk av glede.

Vi tilbyr månedlige samlinger, men dersom Robuste Barn skal ha effekt, må dosen økes. Øvelsene må integreres i de øvrige timene der det er naturlig. Å leke én gang i måneden hjelper lite, men å leke hver dag virker. Først når øvelsene er innarbeidet i daglig praksis vil intensjonene i læreplanen kunne nås.

Om oss

Prosjektgruppen består av representanter for barneskoler, skoleadministrasjon og helsetjenesten. Disse er: Cathrine Løes Sørby, rådgiver Oppvekst i Indre Østfold og prosjektleder, rektor Ida Røise Bye, sosiallærer May- Synøve Langfeldt Engen, lærer Renate Dybdal Hansen, rådgiver skole May Kirsti Heggelund, helsesykepleier Ida Marie Lillestrand Kittelsen, psykologer Julie Ulseth Ruud og Frida Torgersen, fysioterapeut May Linn Sørensen Måleng og psykologspesialist og prosjektleder for Robust Ungdom, Anne-Kristin Imenes.

Fotograf Jonas Ingstad i Askim har tatt alle bildene. Særlig takk til elevene ved Mysen og Hærland barneskole. Bildene er illustrasjonsbilder som er tatt med foresattes samtykke. Dalsgren designbyrå i Askim står for den grafiske utformingen.

