

# Selvregulering i fremtidens skole

Bjørnar Olsen  
Sjefredaktør

Fremtidens skole er i støpeskjeen, og psykisk helse er ett av fem punkter som vil endre den de neste tiårene ifølge Aftenposten 15. juni. Går man til kilden – NOU 2015:8 «Fremtidens skole» – er det ikke like åpenbart at psykisk helse vil spille en sentral rolle: Begrepet nevnes seks ganger, med to små unntak helt overfladisk og alltid uten referanser. Psykisk helse mangler substans i Ludvigsen-utvalgets utredning.

*Selvregulering plasserer psykologi og psykisk helse midt i norsk skolehverdag, og psykologer bør bidra til å fylle begrepet med det innholdet og den praksisen begrepet foreløpig mangler*

**En vei videre** er å jobbe for at psykisk helse blir en tydelig del av det NOU-en omtaler som livsmestringsfag, hvor elevene skal «lære hvordan de tar vare på eget liv» gjennom kunnskap om livsstil, personlig økonomi og fysisk og psykisk helse. Samtidig sier utvalget at de ønsker seg dybdelæring på noen områder, fremfor fragmenterte opplæringsplaner. Skal psykisk helse få den tyngden det fortjener, kan det derfor ikke være et nisjefag alene, men må bli en integrert del av den pedagogiske hverdagen. Og gjennom begrepet «selvregulering» åpner NOU-en for dette.

**Selvregulering trekkes frem** som en bærebjelke i fremtidens skole, hvor elevene skal lære seg å ta initiativ og arbeide målrettet for å lære. Samtidig vektlegger utvalget en psykologisk forståelse av begrepet, hvor eleven skal lære seg å «håndtere og ta kontroll over sine egne handlinger, følelser og tenkning». Det plasserer psykologi og psykisk helse midt i norsk skolehverdag, og psykologer bør bidra til å fylle begrepet med det innholdet og den praksisen selvreguleringsbegrepet foreløpig mangler. Det kan gjøres ved å formidle forskningen på feltet slik Agathe Backer-Grøndahl og Ane Nærde gjorde i juni-utgaven av Psykologtidsskriftet; ved å supplere en «viljestyrke»-forståelse av selvregulering med kunnskap om reguleringsforstyrrelser; ved å vise hvordan en klinisk forståelse av emosjonsregulering også er et praktisk verktøy i klasserommet; ved at kritisk psykologi problematiserer selvregulering som svaret på hvordan unge skal bli et «gagns menneske» i et stadig mer individualisert samfunn.

**Da beveger** psykisk helse og psykologi seg fra å være et nisjefag og forebyggende helsetiltak til å bli en del av allmenndannelsen. Det betyr at også psykologer med denne NOU-en med fordel kan engasjere seg i utformingen av fremtidens skole.