

Livsmestring i skolen

## -Livsmestring ikke nytt i skolen

Per Halvorsen

– Kritikken mot livsmestringsundervisning som noe nytt, mener jeg er misforstått. Temaet er ikke nytt.

Det mener Anne-Kristin Imenes, psykologspesialist og prosjektleder for folkehelseprosjektet Robust Ungdom i Askim ungdomsskole. Hun viser til at norsk skole siden Grundtvig har hatt som mål å utdanne hele mennesker.

– Det nye er at temaet tydeliggjøres; at folkehelse og livsmestring ikke kan velges bort. Det hører hjemme i alle fag der det er naturlig, skriver hun i en e-post til Psykologtidsskriftet.

– *I hvor stor grad tror du temaet kan bidra til at elevene blir mer sykdomsbevisste og kjenner på plager de egentlig ikke har?*

– Skolen må unngå undervisning som fokuserer på sykelliggjøring av vanlige vansker. Læreplanen er tydelig på at undervisningen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse.

– *Hva sier du til kritikken om at livsmestring på timeplanen innebærer en individualisering av samfunnsskapte problemer; eksempelvis at eleven får opplæring i stressmestring framfor å endre sider ved skolen som skaper stress?*

– Vi må ha to tanker i hodet samtidig, både lære folk å takle stress bedre og finne løsninger på samfunnsnivå. Negativt psykisk stress kan for eksempel oppstå på grunn av dårlig råd. Vi må våge å snakke om sosial ulikhet og hvordan det oppleves, så man ikke kjenner seg så alene. Å ha dårlig råd mener jeg er et tema som hører med når vi skal snakke med barn og unge om stress. Samtidig har vi alle nytte av å øve på egen stresshåndtering. Lærere bør for eksempel lære hvordan de kan regulere egne stressreaksjoner for å unngå å stresse elevene unødige.

– *Hva må til for at livsmestringsfaget skal anses for å være vellykket?*

– Når man kommer dit at alle elevene kan stå i ring og holde hverandre i hendene uten at det er flaut, når de klarer å snakke om det som er vanskelig, når de lærer kunsten å reparere når de krenker andre. Når de vet hvordan de kan gi støtte i motgang og anerkjenne seg selv og andre, skjer det noe fint som elevene merker at er nyttig.

Psykologforeningens president, Håkon Kongsrud Skard, mener undervisning i livsmestring kan bidra til normalisering av følelser og reaksjoner. Men han understreker at utbyttet avhenger av hvordan undervisningen gjennomføres.

– Hvis livsmestring formidles og forvaltes på en måte som medfører større fokus på symptomer og individualisering av problemer som egentlig handler om ytre livsvilkår og påkjenninger, kan det være uhensiktsmessig. Livsmestring på læreplanen fritar heller ikke skolen fra å se på hvordan den øvrige skolesituasjonen påvirker barns psykiske helse, skriver han i en e-post til Psykologtidsskriftet.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 559*