



FAG

Skolehelsetjeneste

Lisbeth Gravidal Kvarme,
førsteamanuensis og
helsesøster, Høyskolen
Diakonova

Løft for sosialt tilbaketrukne skolebarn

Sosialt tilbaketrukne skolebarn fikk mer tro på egne evner til mestring gjennom løsningsfokuset tilnærming.

Sosialt tilbaketrukne elever representerer en relativt forsømt gruppe i skolen. I dag får de utagerende elevene mest oppmerksomhet. I denne studien har grupper basert på løsningsfokuset tilnærming (Løft) blitt prøvd ut på elever i syvende klasse. Løft er en kommunikasjonsform som fokuserer på løsninger, mål og ressurser med mulighet for endring. Funn fra denne studien viser at Løftgrupper kan bidra til at disse skolebarna får mer tro på seg selv til å mestre hverdagen.

Bakgrunn

Skolen er en viktig arena for å fremme helse og velvære hos skolebarn. Barna kan styrke sin

helse og sine sosiale ferdigheter gjennom å tro på egen mestring. Å mestre kan styrke barns tro og mulighet til å stå opp for seg selv og nå målene sine. Sosialt sårbare elever trenger hjelp fra skolen og skolehelsetjenesten til å få det bedre i hverdagen. En måte å hjelpe disse barna på er å tilby samtalegrupper.

Stille og tilbaketrukne skolebarn tilbringer mindre tid med jevnaldrende og er mer utsatt for psykososial mistilpasning (1). I tillegg er de mer utsatte for å utvikle sosial angst og depresjoner over tid om de ikke får hjelp (2). Forskning viser at de som er stille i skolen ønsker hjelp til å komme fram og bli mer synlige i skolesituasjonen (3). Sosialt sårbare barn er utsatt for lav mestringsforventning og kommer lett i en offerrolle.

Mestringsforventning

Sosialpsykologen Albert Bandura har utviklet «self-efficacy» teorien (4). «Self-efficacy» kan oversettes med mestringsforventning eller mestringstro, og viser til individets subjektive vurdering av egne evner og muligheter. Mestringsforventning er troen på egen kompetanse til å takle livet i ulike situasjoner og til å nå egne mål. Individets tro på egne evner og holdninger til seg selv, blir ofte knyttet sammen med selvtillit eller selvfølelse. Mestringsforventninger kan påvirkes på flere måter. For å bygge opp forventningene om å mestre vektlegger Bandura fire faktorer. Disse faktorene er: egne tidligere erfaringer, model-

læring, verbal påvirkning og fysiologisk affekttilstand (4). Tidligere forskning på voksne viser at mestringsforventning kan styrkes gjennom intervensjoner (5). Intervensjonen i denne studien er basert på løsningsfokuset metode (Løft).

Løft

Løft er utviklet av Insoo Kim Berg og Steve de Shazer (6). I Løft vektlegger man bruk av oppmerksomhet og forsterkning av positiv atferd, samt å skape overkommelige mål med vekt på fremtiden. Logikken i Løft er at hjelperen, ved å stille spørsmål til klienten, skal finne fram til hvordan han eller hun opplever sin situasjon. Deretter skal klient og hjelper sammen finne fram til mål. Når man skal «hente fram» klientens ressurser, må man finne fram til deres egen opplevelse og egne behov. Metoden har vært prøvd ut i mange sammenhenger fra familierapi til arbeid i skoler, institusjoner og organisasjoner. Den er blitt svært utbredt i mange land (6,7). Studier fra andre land har vist at Løft har hatt god effekt på skolebarn med ulike atferdsproblemer (8,9). Ingen tidligere studier har undersøkt om Løftgrupper vil ha effekt på mestringsforventning hos sosialt tilbaketrukne skolebarn. Hensikten med studien var å utforske effekten av samtalegrupper basert på Løftmetoden. Jeg ville undersøke om slike samtalegrupper kan styrke mestringsforventning i en gruppe med sosialt tilbaketrukne skolebarn, samt undersøke mulige kjønnsforskjeller.

Hovedbudskap

Sosialt tilbaketrukne elever representerer en relativt forsømt gruppe i skolen. I dag får de utagerende elevene mest oppmerksomhet. I denne studien har grupper basert på løsningsfokuset tilnærming (Løft) blitt prøvd ut på elever i syvende klasse. Funn fra denne studien viser at Løftgrupper kan bidra til at disse skolebarna får mer tro på seg selv til å mestre hverdagen.

Søkeord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider.
» Barn » Helsesøstet » Skolehelsetjeneste



TRENGER HJELP: Samtalegrupper i skolens regi kan hjelpe sosialt sårbare elever til å få det bedre i hverdagen. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

Kriterier

Studien foregikk innenfor det ordinære skolehelsetjenestetilbudet. Alle elever i 7. klasse fikk informasjon om samtalegruppene på skolen. De som ville delta, meldte seg selv. Av dem som meldte seg, fikk elever som fylte kriteriene tilbud om å delta i gruppene. Kriteriene var; elever som sjelden eller aldri tok ordet i timene, hadde få eller ingen venner på skolen, fikk liten oppmerksomhet fra andre, ofte var alene i friminuttene, viste frykt eller engstelse i skolesituasjonen, var engstelige i nye situasjoner, viste unngåelsesatferd og var passive. For at de skulle bli inkludert i studien måtte minst en eller flere av disse kriteriene forekomme hos eleven. I tillegg måtte de beherske norsk muntlig og skriftlig og gå i 7. klasse.

Trakk deltakere

Vi opplyste om at samtalegruppene var et forskningsprosjekt og at enkelte elever ble trukket ut til å delta. De aktuelle elevene som ville delta ble ført opp på en liste, deretter ble an-

nenhver elev trukket ut til eksperiment- eller kontrollgruppe. For å se om de løsningsfokuserte samtalenene hadde effekt, benyttet jeg standardiserte spørreskjemaer som elevene fylte ut før og rett etter at Løftgruppene var avsluttet, og tre måneder senere. Spørreskje-

maer handlet om mestringsforventning og de ble fylt ut til samme tid av elevene i eksperiment- og kontrollgruppen. Kontrollgruppen fikk tilbud om å delta i Løftgrupper når data-samlingen var ferdig. Det var totalt 156 elever, 99 jenter og 57 gutter fra 14 ulike skoler på

Oversikt over tema på Løftgruppesamlingene

Møter	Temaer
1.	Presentasjon av gruppedeltagerne og lederne. Beskrivelse av deres mål. Finne støttespillere.
2.	Deltagerne forteller hverandre om framgang i forhold til målet deres siden sist.
3.	Hvilke fordeler vil de ha av å nå målet sitt?
4.	Små skritt av framgang til nå. Møte motgang og være realistisk i forhold til å nå målene sine.
5.	Begrunnelse for å være tilfreds. Bli klar over hvorfor de har mulighet til å oppnå målet sitt. Bli klar over framgang som de og gruppe-medlemmene allerede har gjort.
6.	Anerkjenne hjelp fra støttespillerne og eget bidrag. Vektlegge erfaringer som de har lært og hva som var viktig for å nå målene sine.



deltok i studien. Helsesøstre ved de aktuelle skolene ledet Løftgruppene. Alle helsesøstre hadde fått opplæring i bruk av Løftmetoden av Vivian Luth-Hansen (briefsolutions.no).

Intervensjonen besto av Løftgrupper med seks ukentlige gruppesamtaler av en times varighet. Antall deltakere i gruppen varierte fra tre til syv elever, med atskilte jente- og guttegrupper. Jeg benyttet en arbeidsbok utviklet av Ben Furman (www.reteaming.com). Tabell 1 viser innholdet i gruppesamlingene.

Mål

På første gruppesamling valgte deltakerne et kortsiktig mål de ville prøve å oppnå i løpet av ett år. De valgte støttespillere som for eksempel klasselærer, medelever og foreldre som skulle hjelpe dem å nå dette målet. Det var spesielt viktig med støtte fra klasselærer dersom målet var å tørre å ta ordet i timen. Elevene var også støttespillere for hveran-

«Elevene ga hverandre komplimenter og kommenterte de andres framgang.»

dre. Hjemmeleksen besto i å legge merke til framskritt hos seg selv og de andre. Dette ble senere kommentert som positivt. Et eksempel var en gutt som kommenterte en annen gutt i gruppen og sa: «Nå tør du å spørre om du kan få være med å sparke fotball, det gjorde du ikke før!» På hver samling skalerte de hvor de befant seg i forhold til målet sitt på en skala fra 0–10. Om noen svarte at de var på 3, skulle det kommenteres positivt, som: «Hva gjør at du er på 3 og ikke på 1?» Da kunne eleven selv si hva som var hans eller hennes ressurser i situasjonen. På den siste gruppesamlingen valgte elevene hvordan de ville feire avslutningen og alle deltakerne takket støttespillerne sine.

Ser på hverandre

Resultatene fra intervensjonsstudien viste at Løftgrupper hadde effekt på mestringsforventningen til sosialt tilbaketrunkne skolebarn (10). Jentene hadde en signifikant positiv endring i generell mestringsforventning rett etter intervensjonen i eksperimentgruppene sammenliknet med kontrollgruppene. Guttene hadde derimot ingen økning i mestringsforventning for tre måneder etter intervensjonen.

Barn lærer atferd gjennom å observere hverandre. Om barna blir mer sosialt kompetente i skolen, så kan det føre til at de lettere får venner, blir mer synlige og tør å ta ordet i timene (4). Den viktigste av de fire faktorene som påvirker mestringsforventning er tidligere positive erfaringer (4). Dette ble vektlagt i Løftgruppene ved at deltakerne ble oppfordret til å legge merke til egen og andres framgang i forhold til å nå mål. De som skårer høyt på mestringsforventning kan se på sin sosiale virkelighet som en utfordring, og de setter seg høye mål som de kan oppnå, mens de med lav mestringsforventning ofte setter lavere mål og kan se på virkeligheten som en trussel.

Samme klassemiljø

I samsvar med andre studier (5) økte mestringsforventningen etter intervensjonen som var basert på disse strategiene: ferdighetstrening, målsetting, modellering, involvering av støttepersoner og små grupper. Disse strategiene ble også benyttet og viste god effekt på mestringsforventning i denne studien. Imidlertid økte kontrollgruppen også sin mestringsforventning, selv om det var i mindre grad enn eksperimentgruppen, i løpet av den samme tiden. Denne økningen hos kontrollgruppen kan skyldes at elever fra eksperiment- og kontrollgruppe gikk i samme klasse og dermed kunne kontrollgruppen lære av eksperimentgruppen. Fordelen med at de var i samme klasse var at begge gruppene hadde det samme klassemiljøet med de samme elevene og lærerne.

Oftere mobbet

Stille og sosialt tilbaketrunkne er ikke en homogen gruppe barn. Noen av disse barna foretrekker å være alene, mens andre ønsker hjelp til å øke sin sosiale kompetanse (11) Sosialt tilbaketrunkne barn er ofte mindre populære, og blir oftere avvist og ekskludert av jevnaldrende sammenliknet med dem som er mer sosiale og åpne. Barn som er sosialt tilbaketrunkne er også mer utsatt for å bli mobbet (2).

Effekten av mestringsforventning var fra middels til liten størrelse i denne studien. Imidlertid kan en liten effektstørrelse ha stor klinisk betydning for den enkelte deltaker (12). Ett eksempel på det kan være en som for første gang turde å ta ordet i klassen. Majoriteten av deltakerne oppnådde målene sine i løpet av prosjektperioden. Helsesøstre i prosjektet rapporterte at elevene ga hveran-

dre komplimenter og kommenterte de andres framgang. En helsesøster fortalte om en gutt i hennes gruppe som ikke hadde hatt en venn gjennom hele barneskolen. Målet hans var å få en venn. Denne gutten oppnådde målet sitt og fikk for første gang en venn som deltok i samme gruppe.

Konklusjon

Funn fra denne studien viser at elever som er sosialt tilbaketrunkne kan få styrket mestringsforventningen sin gjennom løsningsfokusede grupper. Styrking av mestringsforventning er en helsefremmende strategi som kan øke barns tro på at de kan nå egne mål i skolen. Fremming av helse gjennom å skape et trygt og inkluderende skolemiljø er en viktig oppgave for helsesøster i samarbeid med skolen, familien og barna.

Denne studien var en del av et doktorgradsarbeid ved Universitetet i Bergen hvor Gerd Karin Natvig var hovedveileder og Sølvi Helseth var biveileder. Medforfattere var Siren Haugland, Vivian Luth-Hansen og Ragnhild Sørum. Studien hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten god hjelp fra helsesøstre og fra skolebarn som var villige til å delta. ■■■

LITTERATUR

- Johansen BK. Atferdsproblemer og negativ psykologisk tilpasning. En kvantitativ studie av hvordan elever som mobber andre, elever med reaktiv aggresjon, elever med proaktiv aggresjon og elever med innadvendt atferd opplever det sosiale aspektet ved skolen. Trondheim: NTNU, 2007.
- Marchant MR, Solano BR, Fisher AK, Caldarella P, Young KR, Renshaw TL. Modifying socially withdrawn behavior: A playground intervention for students with internalizing behaviors. *Psychology in the Schools* 2007; 44 (8): 779–94.
- Lund I. I just sit there: Shyness as an emotional and behavioural problem in school. *Journal of Research in Special Educational Needs* 2008; 8 (2): 78–87.
- Bandura A. *Self-efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- Marks R, Allegrante JP, Lorig K. A Review and Synthesis of Research Evidence for Self-Efficacy-Enhancing Interventions for Reducing Chronic Disability: Implications for Health Education Practice (Part II). *Health Promotion Practice* 2005; 6(2): 148–56.
- DeJong P, Berg IK. *Interviewing for Solution*. Wisconsin: Wadsworth Group, Milwaukee, 2002.
- Aambø A. *LOS: løsningsorienterte samtaler*. Oslo: Gyldendal akademisk, 2004.
- Franklin C, Biever J, Moore K, Clemons D, Scamardo M. The effectiveness of solution-focused therapy with children in a school setting. *Research on Social Work Practice* 2001;11(4): 411–34.
- Young S, Holdore G. Using Solution Focused Brief Therapy in Individual Referrals for Bullying. *Educational Psychology in Practice* 2003;19(4): 271–82.
- Kvarme LG, Helseth S, Haugland S, Luth-Hansen V, Sørum R, Natvig GK. The effect of a solution-focused approach to improve self-efficacy in socially withdrawn school children: a non-randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies* 2010; 47 (11): 1389–96.
- Schneider BH. An observational study of the interactions of socially withdrawn/anxious early adolescents and their friends. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2009; 50(7): 799–806.
- Aune T, Stiles TC. Universal-based prevention of syndromal and subsyndromal social anxiety: A randomized controlled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2009; 77 (5): 867–79.
- Polit FD, Beck TC. *Nursing Research. Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2004.
- Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York: Academic Press, 1978.