

Forebygge og fremme barn og unges psykiske helse

Når barnehagen og skolen er god, bidrar den til at alle barn og unge opplever omsorg, mestring, trivsel og læring. Det fremmer god psykisk helse og muligheten til å få et godt liv.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 07.01.2025

Hva er psykisk helse?

"Psykisk helse er en tilstand av velvære, der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet."

WHO, Nes & Clench-Aas, 2011, side 11

Her har vi samlet informasjon og råd om hvordan du som jobber i barnehagen og skolen kan arbeide for å forebygge og fremme barn og unges psykiske helse.

Bygg relasjoner og tilpass til hvert barn

Gode relasjoner til barna er avgjørende for at de mestrer, lærer og utvikler seg. Som barnehagelærer eller lærer må du være dyktig til å bygge relasjon til hvert enkelt barn, og sørge for at alle føler seg inkludert. Du må vite hvordan du kan tilpasse læringsaktivitetene slik at alle har mulighet til å lykkes. Du må legge til rette for at lek og læring mellom barna utvikler seg.

Nasjonal veileder

Nasjonal veileder for psykisk helsearbeid barn og unge beskriver et helhetlig og samordnet psykisk helsearbeid for barn og unge. Den tar for seg helsefremmende og forebyggende arbeid, i tillegg til oppfølging, behandling og samhandling om barn og unge med psykiske plager av ulike alvorlighetsgrad. Veilederen gir anbefalinger til helse- og omsorgstjenestene om roller, ansvar og samhandling i psykisk helsearbeid.

Det er viktig at du legger til rette for at alle barna får uttrykke sine opplevelser av relasjonen og det pedagogiske opplegget. Dette er verdifull informasjon. Husk å vise at du tar barnet på alvor og tar hensyn til det som blir sagt.

Les mer om å støtte elevene sosialt og faglig

Les mer om tilpasset opplæring

Husk å involvere hjemmet

Det er viktig at du og barnehagen eller skolen legger til rette for samarbeid med barnets foresatte.

Les mer om samarbeid mellom hjem og skole

Reflekter over og vurder praksis

Vi anbefaler at personalet analyserer og vurderer egen praksis, både individuelt og i fellesskap. Dette er viktig for å bli bevisst eget arbeid og for å forbedre og utvikle barnehagens og skolens arbeid slik at det fremmer god psykisk helse.

Barnehagestyrer- og skoleleder har ansvar for å

- stimulere og legge til rette for at hver enkelt reflekterer over egen praksis.
- sørge for at personalet diskuterer egen praksis på felles arenaer.
- innlemme diskusjonene i det større utviklingsarbeidet i barnehagen eller skolen.

Eksempler på refleksjonsspørsmål

- Hva er det som kjennetegner min relasjon til barnet eller eleven?
- Hva er styrker og utfordringer ved relasjonen?
- På hvilken måte bidrar lek- og læringsaktivitetene til å fremme mestring, læring og psykiske helse for alle barna?
- Hvordan jobber vi i teamet med dette?
- Hvordan jobber vi i vår barnehage eller skole med dette som en del av en kollektiv praksis?
- Hvilke forbedringer må vi gjøre?

Hvordan kan jeg/vi bidra til at det enkelte barn opplever å

- være en del av fellesskapet?
- bli verdsatt og være betydningsfull?
- kjenne seg trygg, trives og ha gode venner?
- ha innflytelse på egen lek- og lærings situasjon?
- kjenne seg selvstendig?
- få utnyttet sine ressurser og sitt potensial?
- lære, utvikle seg og lykkes?
- mestre og løse dagliglivets utfordringer?

Finn løsninger når noe er utfordrende

Barnehagen og skolen har et spesielt ansvar for å forhindre at psykiske helseplager oppstår eller blir forsterket som følge av forhold i barnehagen eller på skolen. Derfor er det viktig at barnehagen og skolen forebygger gjennom god praksis. Det innebærer blant annet å:

- bygge trygge og inkluderende fellesskap rundt barna
- tilpasse lek og læringsaktiviteter til barnets forutsetninger og behov
- ha et internt system for å drøfte og finne løsninger på utfordringer i fellesskap. Ledelsen har et spesielt ansvar.
- følge opp barna som har det vanskelig
- involvere barna og de foresatte. La de medvirke for å belyse utfordringene og finne gode løsninger og gjennomføre disse.
- følge opp for å vurdere om løsningene virker, og eventuelt gjennomføre forbedringer

Dersom læringsaktivitetene og læringsmiljøet ikke gir barnet opplevelse av mestring, læring, tilhørighet og

trivsel, eller at barnet opplever utestengelse eller mobbing, må du håndtere, stoppe og følge opp dette. Du må sette inn brede tiltak for hele barne- eller elevgruppen, men også tiltak for den eller de det gjelder. Dette må du følge opp over tid.

Se også forebygging av selvskading og selvmord

Samarbeid med andre faginstanser

Noen utfordringer er så krevende at barnehagen og skolen ikke kan løse disse alene. Det er behov for å inngå i samarbeid med andre fagmiljøer som PP-tjenesten, primærhelsetjenesten og barnevernet.

Forutsetninger for et godt samarbeid:

- Det er forankret i sektorenes lovgivning.
- Det er forankret i barnehage- eller skoleledelsen.
- Det er basert på respekt og tillit.
- Dere har kunnskap om hverandres oppgaver og at dere avklarer roller og ansvar.
- Dere jobber systematisk.

Kommuneledelsen er ansvarlig for å få til et godt samarbeid mellom barnehage, skole og de andre fagmiljøene i kommunen. Det er viktig å utvikle gode samhandlingsformer som gjør at det skjer noe bra for barna. Det kan være nyttig å lage en kommunal plan for samarbeidet.

Samarbeid med helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Barnehagen og skolen har samarbeid med helsestasjons- eller skolehelsetjenesten. Dette gjelder for alle barn og er også et lavterskeltilbud ved utfordringer. For noen barn er det aktuelt å samarbeide med spesialisttjenester som barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), som gir behandling for psykiske vansker og lidelser.

[Les mer om helsestasjon, skolehelsestasjon og helsestasjon for ungdom](#)

[Les mer om psykisk helsevern for barn og unge](#)

Samarbeid med barnevernet

Alle som om jobber i barnehage og skole er pålagt å være oppmerksomme på forhold som barnevernet bør få vite om. Dere skal melde fra og gjøre barnevernet oppmerksomme på barn og unge dere er spesielt bekymret for.

[Les mer om opplysningsplikt til barnevernstjenesten](#)

[Vold og seksuelle overgrep mot barn - nettkurs for deg som jobber i barnehage og skole](#)

Relevant forskning

[NIFU-rapport](#)