



Foto: Dansk skoleskak ©

Børn og unge i specialtilbud får *mental sundhed* på skoleskemaet

Mental sundhed er et emne, som har fyldt meget i den offentlige debat i de seneste år. Og med god grund. For seneste undersøgelser fra VIVE (2022), Børns Vilkår (2022) og Sundhedsstyrelsen (2021) peger på, at det står skidt til med trivsel blandt danske børn og unge, som i stigende grad oplever mindreværd, ensomhed, lav livstilfredshed og pres om at leve op til sociale normer. Det stigende skolefravær blandt børn og unge vidner også om dette triste fænomen.

AF DANSK SKOLESKAK

Der er således mange gode grunde til at rette fokus på mental sundhed, og både at tale om, hvad vi kollektivt kan gøre for at løfte trivsel blandt børn og unge, men også hvad man selv kan gøre for sin egen mentale sundhed.

Dansk Skoleskak arbejder for, at mental sundhed får samme opmærksomhed som den fysiske sundhed i skolen. Og med indsatsen HPS - Hjernen på Skemaet® har organisationen taget konkrete skridt i den retning. Indsatsen kører på 45 specialskoler og skoler med specialklasserækker i perioden 2021-juni 2024 og involverer 2.300 børn og unge (heraf er 15-20 pct. udredt for ADHD) og ca. 200 lærere og pædagoger.

Mikkel Nørgaard, læringschef i Dansk Skoleskak siger om formålet med indsatsen:

Ambitionen med HPS - Hjernen på Skemaet® har været at arbejde med elevernes trivsel og bevidsthed om mental sundhed og tilføje en anden type undervisning til skemaet, som måske passer bedre til nogle elever end den traditionelle undervisning.

Hjernen på skemaet® har skabt succesoplevelser

Evalueringen fra Epinion viser, at HPS - Hjernen på skemaet® har haft en positiv indvirkning på elevernes forståelse af mental sundhed samt deres kognitive og sociale færdigheder. Fx beskriver flere undervisere, at en del af eleverne gennem indsatsen er blevet bedre til at anerkende hinanden, passe på hinandens



ting, hjælpe hinanden og til generelt at omgås hinanden med høflighed og respekt.

Evalueringen viser også, at HPS - Hjernen på skemaet® har skabt succesoplevelser for en lang række elever, som har udviklet sig personligt i takt med deltagelse i indsatsen. Elevernes koncentrationsevner, ro, selvkontrol og evner til at tænke fremad er blevet bedre som følge af HPS - Hjernen på skemaet®.

Underviserne beretter også om, at undervisningen har været et element på ugen som eleverne har set frem til, og at det for nogle elever endda har været en motivationsfaktor for at komme i skole. En underviser i indsatsen udtaler:

Jeg får positive tilbagemeldinger fra forældre, som fortæller, at eleverne snakker om [skole]skak derhjemme, og der er en del, der har meldt tilbage, at eleverne er glade for at være til [skole]skak. Og det er noget, de ser frem til. Og hvis det er en svær dag, så kan [skole]skak være med til, at man kommer afsted i skole i stedet for at blive hjemme.

Skoleskak appellerer til elever på specialskoler

At Dansk Skoleskak laver indsatser inden for specialområdet er ikke et nyt fænomen. Materialet og didaktikken i HPS - Hjernen på Skemaet® bygger bl.a. på indsatsen SFA - Skoleskak For Alle®, som forløb i perioden 2018-2020 og inddrog 50 specialskoler/specialtilbud i hele landet. Her viste resultaterne, at skoleskak er et virksomt middel til at skabe nye deltagelsesbaner ind i fællesskabet og øge trivslen for børn og unge med ADHD, autisme og indlæringsvanskeligheder. Forskere pegede på det faktum, at skoleskak udgør en struktureret ramme, som er let og tryk at navigere i, hvis man har svært ved at tolke uskrevne, sociale normer.

‘Stier i hjernen’ - indsatsens sprogbrug

HPS - Hjernen på skemaet® anvender et særligt tilrettelagt, digitalt undervisningsmateriale, som er udviklet i samarbejde med lærere, pædagoger samt sociolog og forfatter, Anette Prehn. Prehn er bl.a. kendt for at formidle viden om hjernen og mental sundhed i børnehøjde, og materialet anvender hendes metaforik om "stier i hjernen".

Den gennemgående fortælling er, at har du en færdighed eller kompetence, du er rigtig skrap til – så er det fordi du "har trampet netop dén sti meget bred" ved at øve dig meget. Som en skovsti, man har gået på igen og igen, og som derfor er blevet meget tydelig. Er stien derimod smal eller næsten usynlig – så er det



Foto: Dansk skoleskak ©

fordi, du ikke har øvet den færdighed ret meget, men måske kan du trampe den bredere ved at gå på den flere gange?

Materialet arbejder specifikt med kognitive, sociale og personlige kompetencer – og trækker samtidig på skakspilllets ukrænkelige adfærdsregler med håndtryk før og efter kampen, vente på tur og at håndtere sejre såvel som nederlag hensigtsmæssigt. Dermed bliver klassefælleskabet en ramme, hvor vi arbejder forebyggende med egen og skolekammeraters mentale sundhed. En elev fra indsatsen fortæller om sin oplevelse med materialet i indsatsen:

Vi har snakket om sundhed i hjernen. Det er det der med at komme af med nogle af de dårlige tanker og få trådt nogle bedre stier for at få det bedre med sig selv. Der er mange i vores afdeling, der går med dårlige tanker, så der er det vigtigt at få trådt nogle brede stier med positive tanker i stedet for. Det kan fx være at komme væk med stress, være gladere for sig selv og sådan nogle ting.

Mere ro, øget koncentration, mere selvkontrol og evner til at tænke fremad

Både elever og undervisere italesætter, hvordan HPS - Hjernen på skemaet® hjælper eleverne med at 'få ro på' og 'komme ned i gear'. Det gælder både i klassen samlet set, hvor nogle undervisere fx arbejder med 'skakro', men det kan også være hos den enkelte elev, som oplever at blive mere rolig af at lave øvelser, spille minigames eller spille fuldt skak. En elev siger fx:

Jeg synes, at jeg lærer at være stille, at sidde stille og høre efter, være rolig, alt det (...) vi lærer det oppe i hjernen, fordi vi gør det flere gange, så sidder vi stille og roligt og hygger os, og så falder hjernen stille og roligt til ro.

Nogle undervisere vurderer også, at eleverne bliver bedre til at udvise selvkontrol og tålmodighed efter at arbejde med indsatsen. Det kan være ved at kunne kontrollere sit temperament, fx hvis man taber eller vente pænt på, at modstanderen foretager sit træk ved brættet. En anden elev siger:

Da jeg gik på min tidligere skole, havde jeg meget med temperamentet. Det har jeg så fået arbejdet med, så nu skal der meget til, før jeg går ned ad den sti igen. Før skulle nogen bare kalde mig fjols, så fik han en på hovedet.

Det fremadrettede arbejde med hps – hjernen på skemaet®

'HPS – Hjernen på skemaet' er støttet af Det Obelske Familiefond i perioden 2021-2023. Skolerne har selv finansieret yderligere et halvt års indsatsperiode, hvorefter de fleste skoler overgår til permanente aftaler. Flere steder er det planen, at også skolernes almenafdelinger skal have glæde af undervisningsmaterialet og arbejdet med den mentale sundhed i børnehøjde. For skoler, der endnu ikke har været med i indsatsen bliver det i foråret 2024 muligt at købe kompetenceudviklingsforløb og licens til materialet. ■

Fakta om hps – hjernen på skemaet®

- Landsdækkende indsats på 45 specialskoler/skoler med specialklasserækker 2021-2024.
- I alt deltager 2.300 specialelever (heraf er 15-20 pct. udredt for ADHD).
- Dansk Skoleskak har kompetenceudviklet 193 undervisere og uddannet 240 PLAYMASTERS®. Det er ældre elever, som lærer at organisere frikvartersskak og aktiviteter i fritiden.
- Evaluering, foretaget af Epinion, peger på, at indsatsen har bedret specialelevers sociale, personlige og kognitive færdigheder og bevidsthed om mental sundhed.
- HPS - HJERNEN PÅ SKEMAET® er støttet af Det Obelske Familiefond.