



UTVÄRDERING AV PROJEKT MENTAL TRÄNING I SKOLAN I ÅNGE KOMMUN

Anna Jakobsson Lund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|---|-----------|
| Inledning | 3 |
| Metod och material | 4 |
| Resultat | 5 |
| <i>Projektets genomförande</i> | 5 |
| <i>Arbetet med mental träning</i> | 5 |
| <i>Utfall från projektet</i> | 7 |
| <i>Vad menas egentligen med mental träning?</i> | 8 |
| <i>Implementering av arbetssättet på sikt</i> | 8 |
| Diskussion | 10 |

INLEDNING

I Ånge kommun har pilotverksamhet genomförts som innebär att lärare i grundskolan utbildas i mental träning och hur den kan användas dels för egen del, dels i arbetet med eleverna. Alla skolledare har också fått utbildning i mental träning. Syftet med detta är att ge lärare och elever verktyg som de kan använda för sin egen utveckling under lång tid framöver.

Bland de långsiktiga effekter som projektet syftar till märks ökad skolnärvaro och bättre skolresultat, förbättrad arbetsmiljö och hälsa för elever och lärare, samt att Ånges skolor blir en mer attraktiv arbetsplats.

Projektmålen är dessa:

- Upprätta strukturer för lärare och rektorer för användandet av tekniker och metoder.
- Förbättra kapaciteten för elever och lärare.
- Etablerade förstärkande funktioner av positiva beteenden.
- Lärare har påbörjat mental träning
- Arbetet har påbörjats i f-3

En viktig aspekt av projektet är att det är ett samarbete mellan socialtjänst och skola. I projektet bidrar socialtjänsten med (den för dem ofta bristande) resursen *pengar*, medan skolan bidrar med (den för dem ofta bristande) resursen *tid*. Angreppssättet är också främjande och allomfattande, eftersom grundtanken är att alla elever ska få ta del av de verktyg som mental träning innebär.

Genom att höja alla barn och ungas kompetens inom mental träning är tanken dels att ge alla förbättrade förutsättningar, dels att nå dem som på sikt kan behöva annat stöd, till exempel från socialtjänsten. Detta kan leda till att färre behöver ta emot samhällets stöd på lång sikt.

METOD OCH MATERIAL

För att beskriva arbetet med projektet har intervjuer genomförts med skolledare och skolchef i Ånge kommun. Dessa genomfördes via video under vårterminen 2021. Ett par av skolledarna hade på grund av hög arbetsbelastning eller akut uppkomna situationer svårt att delta vid videointervju. Dessa besvarade i stället utvärderingsfrågorna via mail.

Dokumentgranskning

I planeringsstadiet av utvärderingen framkom att kommunen sedan tidigare genomför regelbundna uppföljningar som kan användas för att bedöma projektets kortsiktiga effekter. I dessa ingår:

- Arbetsmiljömätning elever (en gång per termin)
- Arbetsmiljöenkät lärare (en gång per år)
- Incidentrapporter
- Medarbetarsamtal, som ska kompletteras med frågor om arbetssättet

Något riktigt användbart material har dock inte framkommit från denna information, då den inte verkar vara möjlig att bearbeta för utvärderingens syften. Inför ett projekt är det viktigt att slå fast vad som kan användas som en nollmätning, och detta är inte genomfört inför detta projekt

Den konsult som arbetat med mental träning har genomfört utvärderingar med lärare och i några klasser som fått mer intensivt stöd i arbetet. Utvecklingsledare på förvaltningen har varit delaktig tillsammans med konsult när det gäller utvärderingen som genomfördes med skolledarna. Detta resultat har använts för viss analys i utvärderingen.

RESULTAT

Projektets genomförande

Innan projektet startade hade arbete med mental träning genomförts i vissa årskurser på ett par av kommunens skolor. Flera skolledare och pedagoger var också bekanta med begreppet mental träning och hur det kan användas eftersom de på olika sätt tidigare kommit i kontakt med den konsult som anlätts för projektet. Förförståelsen för begreppet och dess möjliga nytta för skolledare, pedagoger och elever var därför relativt god hos en del av personalen.

När projektet startade gjordes det dock utan ordentlig förankring, vilket ledde till att många skolledare var omedvetna om att de skulle bli inblandade i arbetet. Fokus på arbetet med pedagoger och elever var bestämt till årskurs 1 till 3, vilket gjorde att skolledare som ansvarade för andra årskurser inte till fullo upplevde sig som berörda. Det var först vid den uppstarts-träff där konsulten deltog och arbetet inleddes som det blev tydligt för alla att de inte bara skulle bli berörda, utan också själva arbeta aktivt med mental träning. För flera kom det som en överraskning, vilket påverkade starten av projektet.

Arbetet efter projektstart beskrivs dock positivt av de flesta intervjuade skolledare. Konceptet som användes verkar uppskattat, den otydlighet som fanns i början byttes mot tydliga träffar som upplevs som professionellt genomförda. Att individuella anpassningar och anpassningar på grund av pandemin var enkla att genomföra ses som en styrka, och de intervjuade uppskattar flexibiliteten i arbetssättet. Inga särskilda hinder för att genomföra arbetet på skolorna lyftes av skolledarna vid intervjuerna.

Arbetet med mental träning

De flesta skolledare är positiva till att de fick delta, och ser det som en förmån. Oavsett vilken förförståelse de har ses det som positivt att det var flera träffar med konsulten, med eget arbete mellan. Att göra livsstilsanalysen och få personlig feedback ses också som en möjlighet att få ut nytta av arbetet för egen del.

Någon har upplevt att det har varit svårt att få in arbetet i vardagen, och någon ser det som slöseri med tid för sin egen del, men de flesta skolledare har arbetat med mental träning på något sätt under projektet.

I skolledargruppen har frågan om mental träning lyfts vid gemensamma möten. Vissa rapporterar att man gjort övningar tillsammans och att detta har varit ett bra sätt att hålla arbetet levande.

Synen på mental tränings nytta

Flera skolledare uppger att de ser nyttan av arbetet för egen del, i form av minskad stress och/eller minskade sömnsvärigheter. För de som tidigare hade större förförståelse kring mental träning innebar projektet inte så mycket ny kunskap, men dock en möjlighet att komma igång rent praktiskt och påminnas om vikten av att använda metoder och verktyg regelbundet i vardagen. De som har lyckats hålla arbetet mer levande i vardagen är också de som upplever störst positiva effekter på sitt eget privata mående och möjligheten att hantera sin arbetssituation.

Dessa positiva effekter tror också många skolledare att pedagogerna kan få om de arbetar på samma sätt. En stressad vardag med stora krav delas av båda yrkesrollerna, och den allmänna uppfattningen är att lärare, oavsett årskurs, kan ha stor nytta av mental träning.

Även synen på nyttan för eleverna är relativt samstämmig. Där talas det om att träningen ger lugnare barn som tillsammans skapar en tryggare miljö i skolan. Bilden av nyttan för eleverna är dock inte lika tydlig som bilden av nyttan för skolledare och pedagoger. Det talas inte lika mycket om att hantera stress och krav, eller möjlighet att fokusera, utan mera vagt om ”lugn”.

Alla delar inte synen på nyttan av att arbeta med mental träning i skolan, framför allt för äldre elever, då det ses som arbete som konkurrerar med annat arbete som behöver göras för att eleverna ska nå sina mål. De flesta verkar dock vara av uppfattningen att mental träning som inleds tidigt och genomförs regelbundet under skoltiden kan hjälpa eleverna att nå sina mål även i de högre årskurserna.

Implementeringen i skolorna

De intervjuade skolledarna har arbetat med mental träning, i större eller mindre utsträckning, för egen del. Endast några av dem har haft personal som deltagit i projektet med målgruppen F-3 lärare och fått träffa konsulten för att själva lära sig om mental träning. Det har heller inte varit all personal på de berörda skolorna som deltagit, och personalen har haft andra förutsättningar för sitt deltagande, med färre träffar som dessutom varit tvungna att genomföras digitalt i och med pandemin.

Detta sammantaget har inneburit en svagare implementering av arbetet i skolorna än i skolledargruppen. Oavsett syn på mental träning och effekterna på den egna situationen har inga skolledare sett det som i huvudsak sitt

ansvar att hålla arbetet med mental träning levande bland pedagogerna, eller fatta beslut om hur arbetet ska föras ner till eleverna.

Vissa skolledare uppger att de ser medarbetare som har tagit arbetet till sig, och att dessa också fått effekter av arbetet. Det verkar dock även finnas medarbetare som är skeptiska. Något riktat arbete för att möta denna skepsis eller att verka för att pedagoger får förutsättningar att arbeta praktiskt med mental träning verkar inte ha skett.

På en skola har fritidsverksamheten infört en ny rutin som en följd av arbetet: varje eftermiddag startar med att barnen får en tid av återhämtning och möjlighet att "landa" genom en ledd avslappning. På andra skolor har andningsövningar genomförts med hela grupper, eller som stöd till enskilda elever med särskilt behov av lugn och avslappning.

Det vanligaste är dock att arbetet inte nått ut till elevgrupperna på ett strukturerat sätt. När intervjuerna genomfördes hade pedagogerna på de berörda skolorna inte några tydliga arbetssätt för att arbeta med mental träning i elevgrupperna. Det saknades också incitament från skolledningen att göra det, då ingen skolledare arbetat på ett tydligt sätt för att sprida projektets grundtankar till personalen. Det verkar ha saknats en tydlighet i att detta är ett ansvar som faller på deltagarna.

Utfall från projektet

Utvärderingen av de utfall som kan ses från projektet behöver ta hänsyn till att arbetet inte implementerats fullt ut i kommunens skolor. Än så länge är både arbetet och effekterna koncentrerade till skolledare och pedagoger. I intervjuerna framkommer att flera skolledare mår bättre och upplever mindre stress än tidigare. Efter livsstilsanalysen var det några som vidtog åtgärder mot olika områden som inte kändes bra, medan någon annan upplevde det som en lättnad att det visade sig att det som kändes som ett hektiskt liv inte påverkade till exempel sömnen alltför mycket.

Även personal som deltagit uppges må bättre. En skolledare berättar om arbetssituationen inför terminsslutet, som i vanliga fall innehåller mycket stress och hög arbetsbörda. Men träningen i att fokusera gav både skolledaren och hans personal som deltagit i projektet möjligheten att bli klar i tid utan stress.

I planeringen av utvärderingen ingick att studera arbetsmiljöenkät och medarbetarsamtal, men detta har inte varit möjligt. Det är dessutom tveksamt om något skulle ha kunnat upptäckas i dessa mätningar när arbetet nått personalen i så låg utsträckning. Inte heller arbetsmiljömätningen som riktas till

elever eller incidentrapporter har studerats, och eftersom eleverna inte nåtts av arbetet på ett strukturerat sätt ännu hade det inte varit fruktbart.

Om eleverna kan sägas att det är tydligt att vissa elever fått en lugnare vardag, till exempel de som börjar sin fritidsdag med avslappning. Några större utfall än så är det dock för tidigt att leta efter.

Ett mer intensivt arbete med mental träning är genomfört i vissa klasser i årskurs tre, och där visar en utvärdering genomförd av konsulten att eleverna ser goda effekter för egen del, samt upplever att ett fortsatt arbete med mental träning skulle ge effekter på skolmiljön och deras eget mående. Den utvärderingen visar också att det finns tendenser att eleverna har olika lätt att ta till sig det som förmedlas, och att det kan vara så att de som har stort behov av tekniker och tänkesätt har svårare att ta till sig dem. Det är inte orimligt att det skulle vara på detta sätt, vilket kräver medvetenhet i det fortsatta arbetet, och samarbete med till exempel specialpedagoger.

Även i dessa konsultgenomförda utvärderingar lyfter pedagogerna att de behöver stöd för att kunna implementera arbetet i klassrummen. De ser egna hälsoeffekter och vissa effekter på eleverna, men förutsättningarna att genomföra arbetet har inte alltid funnits där.

Vad menas egentligen med mental träning?

I intervjuerna framkommer att det är oklart på vilket sätt mental träning ska tas till eleverna. Det som lyfts är andningsövningar, positivt tänkande och tacksamhet. Det verkar inte finnas någon tydlig, gemensam bild av hur detta hänger ihop för att bidra till de positiva effekter som skolledarna tror att arbetet kan ge.

Vissa lyfter att det är viktigt att koppla mental träning till andra angreppssätt som redan finns utarbetade bland pedagoger. Om en skola arbetar med mindset eller lågaffektivt bemötande är det fruktbart att förena det arbetet med ett arbete med mental träning, i stället för att låta det ena ersätta det andra.

Implementering av arbetssättet på sikt

I projektplanen för projektet står beskrivet att arbetet är tänkt att provas för att sedan bli en naturlig del av arbetssättet i alla Ånges skolor. Först när detta är gjort kan det vara rimligt att tro att de långsiktiga effekterna av arbetet går att se. Det är därför intressant att undersöka vilka förutsättningar som finns för att arbetet ska fortleva.

I kontakter med projektgruppen och intervjuer med skolledare framkommer att det saknas en medveten implementeringsstrategi. Det har inte funnits tydliga besked från ledning om hur det här projektet ska användas för att förbättra skolan. Att ledningen är med på tåget är en viktig förutsättning, men inte tillräckligt för att driva detta hela vägen ut till elev. För det krävs en ansvarsfördelning och initiativkraft i alla led.

Under projektåret har skolledarna tagit del av och engagerat sig i arbetet med mental träning för egen del. De har dock en pressad arbetssituation och har saknat tydligt incitament uppifrån att ansvara för implementeringen. Detta har lett till att de skolledare vars medarbetare inte engagerat sig inte har gjort något särskilt för att öka engagemanget.

Många nämner att det behövs mer stöd för att arbetet ska fortsätta. Skolledarna oroar sig för att det ska bli ett "bloss", och vill ha regelbundet stöd själva, och också att fler lärare ska få tillgång till samma program. Under ett seminarium som genomfördes som en del av utvärderingen blev det tydligt att det finns ett intresse att arbeta med detta, men också en osäkerhet kring hur det skulle gå till. Att lära ut tekniker för mental träning är få skolledare bekväma med, men de ser däremot att de kan ta en roll i att upprätthålla arbetet om deras personal får kunskaperna från till exempel den inblandade konsulten.

DISKUSSION

Under läsåret 2020/2021 har projektet Mental träning i skolan genomförts i Ånge. Det kan ses som en start och en testperiod, som dessutom sammanföll med pandemin. Att tro att arbetet skulle vara fullt implementerat i alla skolor efter projektslut är orimligt. Det som i stället kan ske är ett lärande från perioden, inför ett mer intensivt arbete för att implementera ett eventuellt nytt arbetssätt.

Från utvärderingen framkommer att arbetet med mental träning i skolan har potential att vara positivt för skolledare, personal och elever. Vissa utfall kan redan ses och det finns ett intresse för arbetet bland skolledare och viss personal. Att börja förankringen med att låta alla skolledare praktiskt arbeta med teknikerna och se vilka effekter det gett i den egna vardagen kan visa sig vara en god strategi, eftersom de därigenom vet vad de ”säljer in” till personalen.

I arbetet framåt är dock två saker viktiga. Det första är att definiera tydligare vad mental träning är när det genomförs i Ånges skolor, och på vilket sätt det är tänkt att leda till de positiva effekter som beskrivs i projektplanen. Här kan ingå att beskriva hur mental träning fungerar i de lägre årskurserna och hur detta sedan följer eleverna genom skolgången, med eventuellt ändrat fokus när de utvecklas och kraven från skolan blir annorlunda.

En sådan beskrivning kan göra det lättare för fler pedagoger att engagera sig, samt fungera som en programteori som gör arbetet möjligt att genomlysas och följa upp på ett enkelt sätt. I detta ingår också att granska det material som redan samlas in om elever och pedagogers hälsa och resultat, för att se hur en uppföljning av arbetet på lång sikt kan läggas upp.

Det andra som behöver göras är att tydligt slå fast vem som ansvarar för vad i implementeringsarbetet. Få förändringar genomförs av sig själva i en organisation där det finns begränsade resurser i form av till exempel tid. Det är därför viktigt att ha en plan för implementeringsarbetet och kommunicera, skapa förutsättningar och följa upp hur införandet går.

Tidigt på hösten 2021 genomfördes inom ramen för utvärderingen ett lärseminarium med skolledare och skolchef i kommunen. Där presenterades många av de resultat som lyfts i denna rapport, och framtiden diskuterades. Att intresse fanns för frågorna var tydligt, men det fanns också en osäkerhet kring hur ansvar ska fördelas och hur detta påverkar pedagogernas arbete, speciellt i de högre årskurserna. Under hösten har arbete med mental träning fortsatt och pedagogerna har fått ta del av mer information och handledning

från konsulten. Socialtjänsten har uttalat intresse av att fortsätta bidra med ekonomiska resurser. Det har också funnits möjlighet att ta stöd från Kommunförbundet i planering av implementering och uppföljning. Tydligt är att arbetet kommer att fortsätta på något sätt. Hur är ännu inte helt klart, men förutsättningar finns att mental träning blir en integrerad del av Ånges skolors arbete.

Kommunens goda intentioner behöver struktureras och kraft läggas på implementering. Först då kan utfall ses, som kan följas upp och granskas. Att följa det arbetet och de utfall det kan få för eleverna är angeläget, framför allt för att besvara frågan om vilka de långsiktiga samhällseffekterna blir av ett samarbete mellan skola och socialtjänst som fokuserar på en främjande insats till alla barn och unga. Projektet har sått ett frö till detta, och nu är det upp till kommunen att ta arbetet vidare.

