



# ÁRSSKÝRSLA

Sálfræðipjónusta í Menntaskólanum við Hamrahlíð  
Skólaárið 2020-2021

Bóas Valdórsson  
sálfræðingur

# Efnisyfirlit

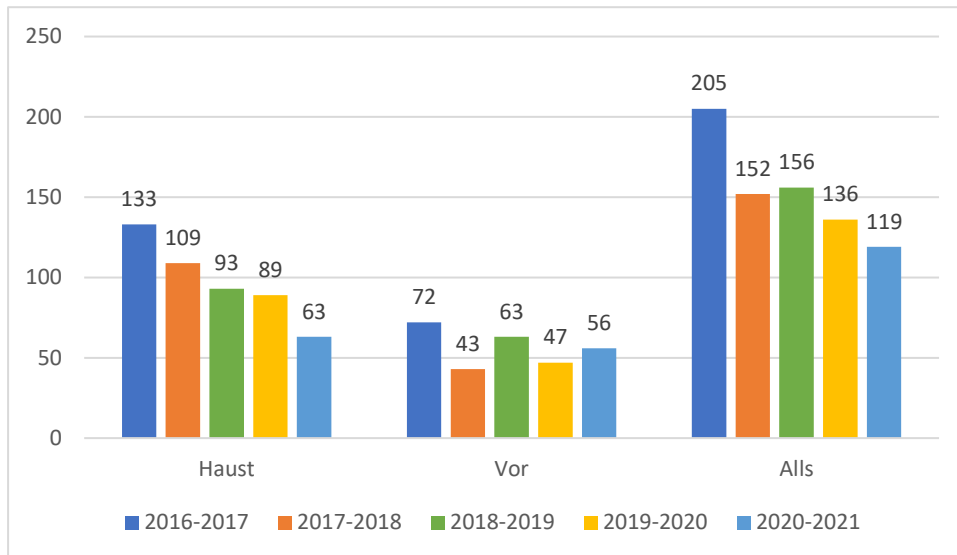
Einstaklingsviðtöl .....	2
Samantekt á einstaklingsviðtölum .....	6
Lífsleiknifyrirlestrar .....	7
Dótakassinn.....	7
Samstarf innan og utan skólans .....	7
Kannanir á líðan nemenda veturinn 2020-2021 .....	8
Innanskólakannanir.....	8
Framhaldsskólapúlsinn .....	11
Sprengjuhótun .....	12
Yfirliti yfir fyrirlestra, viðtöl og greinar veturinn 2020-2021 .....	12
Samantekt .....	13
Viðauki 1 :.....	14

Skólaveturinn litaðist aftur af takmörkunum vegna covid. Bitnuðu samkomutakmarkanir mest á nemendum á haustönninni þegar viðvera nemenda var lítil innan skólans eftir að námið fluttist í fjarnám 5. október fram að lokum annar. Á vorönn var viðvera nemenda innan skólans mun meiri þar sem öll kennsla fór fram í staðnámi þó grímuskylda væri fyrir hendi og nokkrar hömlur á félagslífi nemendafélagsins.

Sálfræðiþjónusta innan skólans var með svipuðu sniði og undanfarin ár og reynt var að aðlaga hana eins og kostur gafst að þessum óvenjulegu aðstæðum. Nemendum bauðst í allan vetur að þiggja fjarviðtöl eða viðtöl í húsnæði skólans eftir þörfum og óskum. Gefnir voru út 11 þættir í hlaðvarpinu Dótakassinn á yfir veturinn og fræðsluefni var aðgengilegt á heimasíðu skólans. Auk þessa hélt sálfræðingur skólans fyrirlestra innan skólans og á netinu. Alls leituðu 119 nemendur til sálfræðings skólans í vetur og bókuð voru 368 viðtöl.

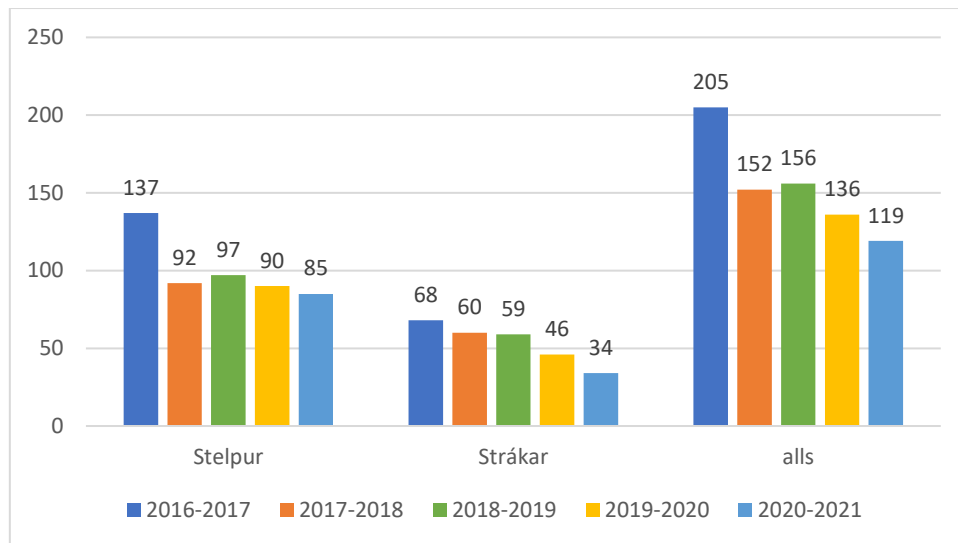
## Einstaklingsviðtöl

Heildarfjöldi nemenda sem leituðu í sálfræðiþjónustu skólans var nokkru minni á núverandi skólaári samanborið við síðustu ár. Út frá nýtingu nemenda síðustu ár má sjá að færri leituðu til sálfræðings á haustönninni til samanburðar við nýtingu nemenda á haustönnum síðustu árin. Hingað til hefur nýtingin verið þannig að fleiri nemendur hafa gjarnan samband á haustönn en vorönn. Skýrist fækkun nemenda í vetur að mestu vegna þess að færi nemendur komu á haustönn en síðustu ár. Sambærilegur fjöldi nemenda hafði hinsvegar samband við sálfræðing skólans á vorönn og verið hefur síðustu ár.

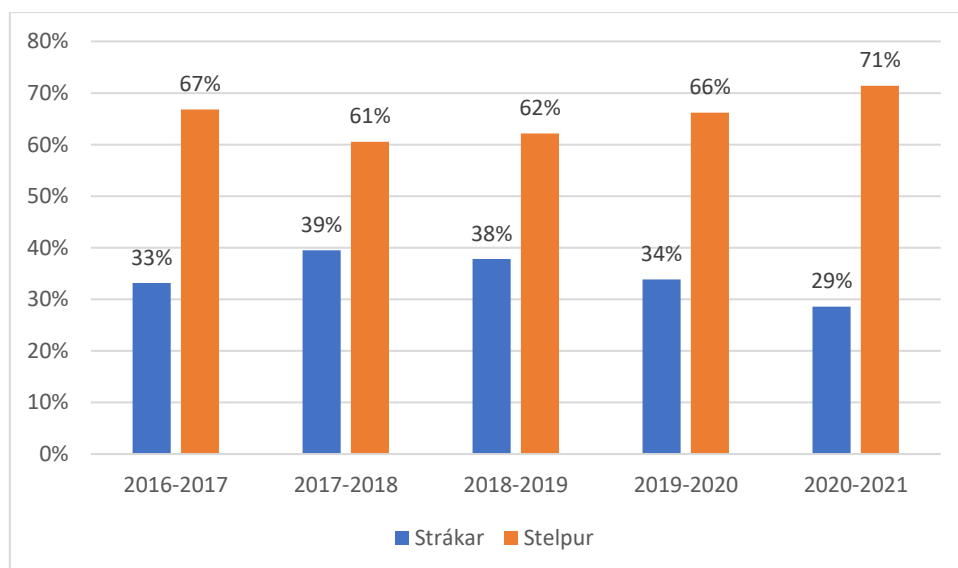


**Mynd 1.** Fjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH síðustu fimm vetur eftir önnum

Svipaður fjöldi stelpna leitaði til sálfræðiþjónustu skólans í ár og síðustu þrjú ár. Nokkuð færri strákar voru í sambandi í vetur en síðustu ár og vísbendingar eru um að strákar hafi í minna mæli að nýtt sér sálfræðiþjónustu skólans en undanfarin ár. Hlutfall stráka og stelpna sem nýta sér sálfræðiþjónustu skólans er í samræmi við kynjasamsetninguna innan skólans.

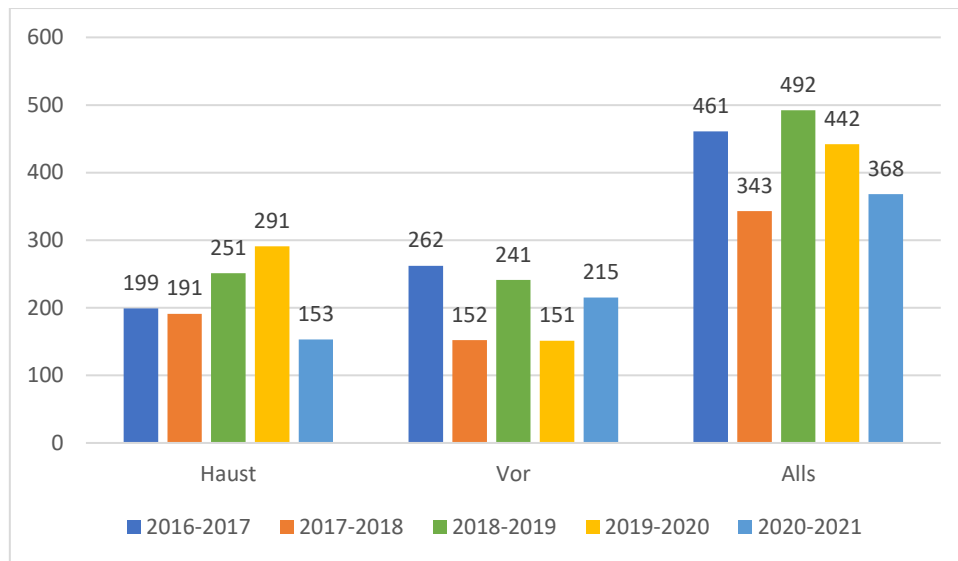


**Mynd 2.** Heildarfjöldi nemenda sem leituðu til sálfræðings MH á fimm ára tímabili,skipt upp eftir kyni.



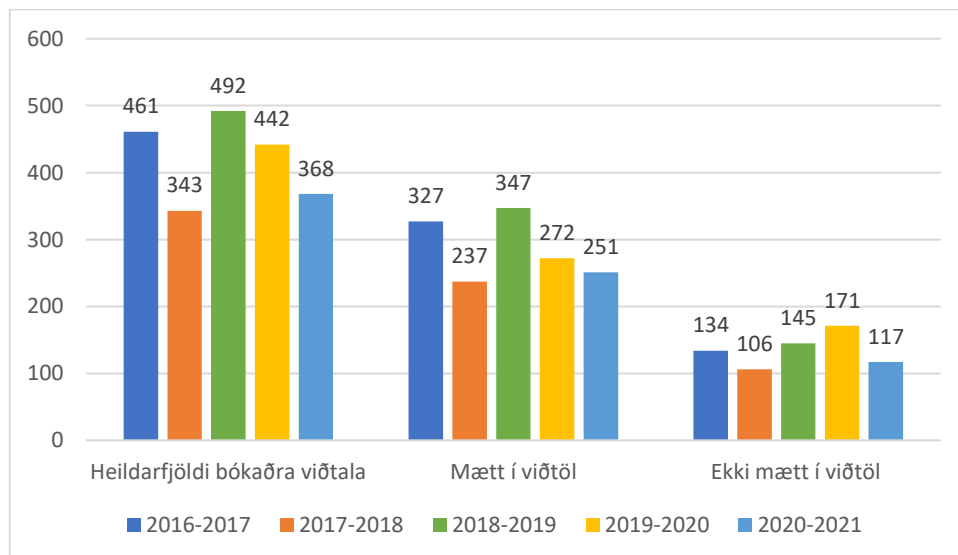
**Mynd 3.** Kynjaskipting þeirra sem leituðu til sálfræðings MH á fimm ára tímabili

Líkt og sjá má á mynd 4 voru bókuð færri viðtöl í sálfræðipjónustu skólans á haustönn en undanfarin ár. Hinsvegar bókuðu nemendur nokkuð fleiri viðtöl á vorönn og var nýting þá meira í samræmi við hefðbundið skólaár enda viðvera nemenda í skólanum á vorönn nokkuð sambærileg við hefðbundið skólaár.

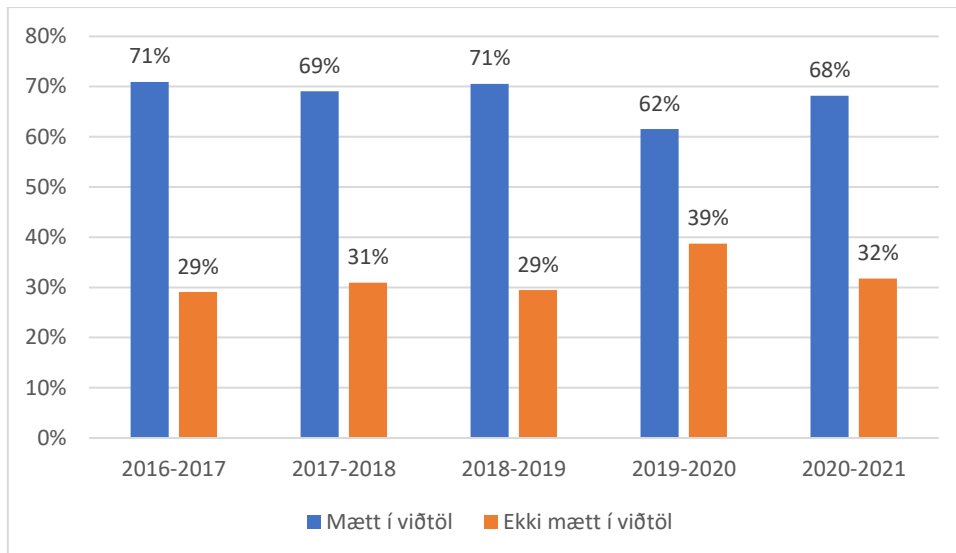


**Mynd 4.** Fjöldi bókaðra einstaklingsviðtala hjá sálfræðingi MH skipt upp eftir önnum á fimm ára tímabili.

Á mynd 5 og mynd 6 má sjá hvernig nemendur nýttu sér bókuð viðtöl og má segja að nýting nemenda hafi verið með svipuðum hætti og síðustu ár. Heilt yfir þá mæta nemendur í um 70% bókaðra viðtala.

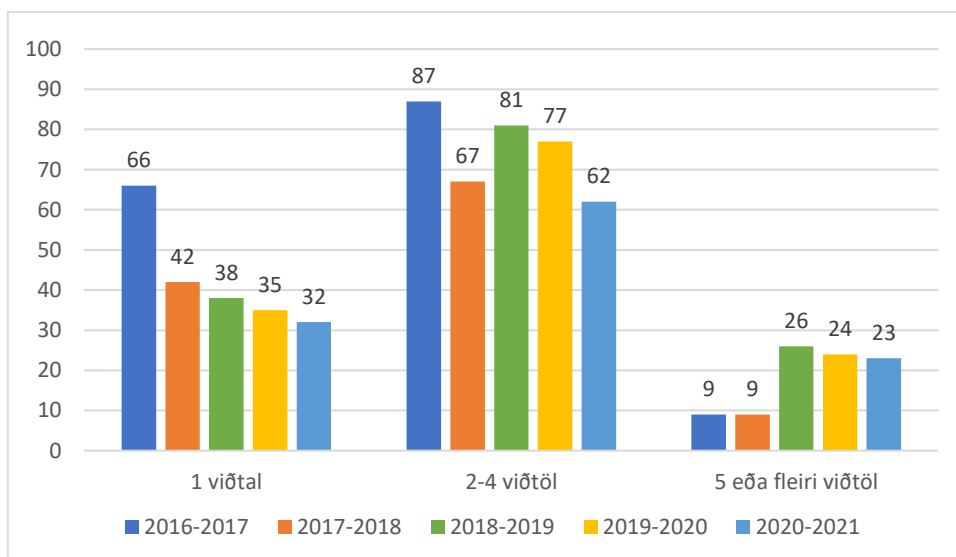


**Mynd 5.** Fjöldi bókaðra viðtala og mæting í viðtöl.

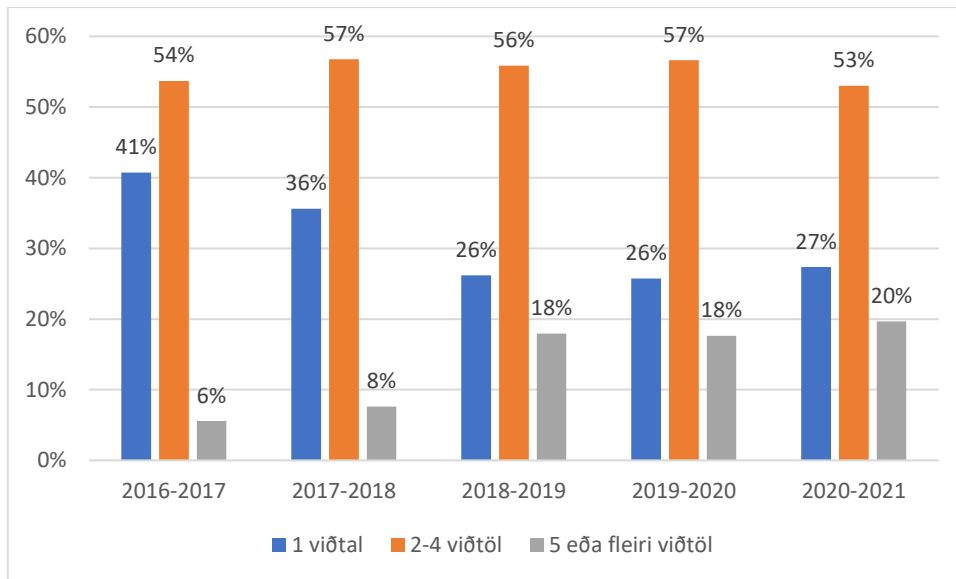


**Mynd 6.** Hlutfall nemenda sem mættu og mættu ekki í viðtöl sl. fimm skólaár.

Á mynd 7 og mynd 8 er reynt að gera grein fyrir því hversu mörg viðtöl nemendur nýttu sér. Flestir nemendur nýttu sér 2-4 viðtöl líkt og undanfarin ár. Þriðja árið í röð er svipað stór hópur sem nýtir sér 5 eða fleiri viðtöl yfir veturinn.



**Mynd 7.** Fjöldi nemenda út frá því hversu mörg viðtöl þeir nýttu sér síðustu fimm ár

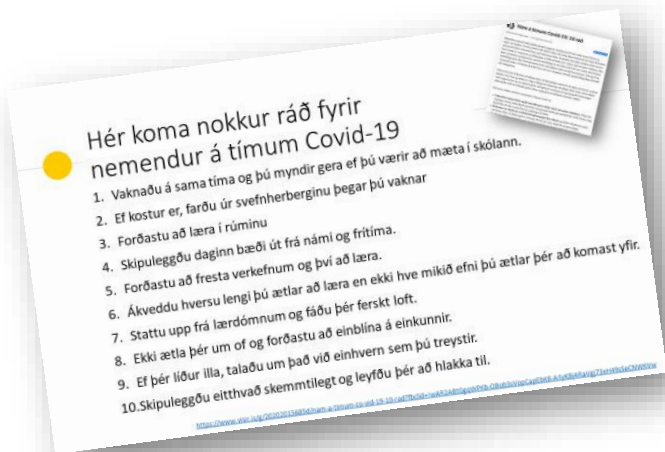


**Mynd 8.** Hlutfall nemenda út frá því hversu mörg viðtöl þeir nýttu sér síðustu fimm ár.

## Samantekt á einstaklingsviðtölum

Líkt og síðasta vetur höfðu samkomutakmarkanir talsverð áhrif á skólahald og viðveru nemenda í skólahúsnæðinu. Fjarkennsla hófst 5. október og varði út haustönnina. Hefðbundnara skólahald var þó á vorönn með mun meiri viðveru nemenda í húsnæði skólans.

Ásókn nemenda í sálfræðiviðtöl var nokkru minni í vetur en undanfarin ár og sérstaklega höfðu færri nemendur samband á haustönn þegar fjarkennsla gekk í garð. Vísbindingar eru um að strákar hafi verið að hafa minna samband en síðustu ár og er það eitthvað sem skoða má nánar. Nýting á bókuðum viðtölum var svipuð og undanfarin ár en nemendur mæta að jafnaði í um 70% bókaðra viðtala. Flestir nemendur nýta sér 2-4 viðtöl en vaxandi hópur hefur undanfarinn ár verið að þurfa 5 eða fleiri viðtöl.



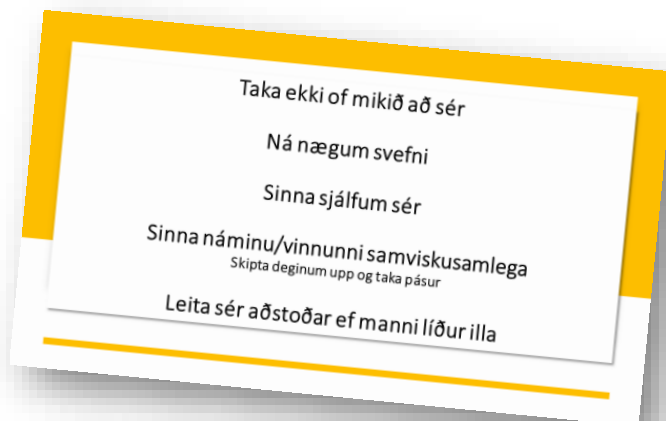
Til að hvetja nemendur til að nýta sér sálfræðiþjónustu skólans á haustönn voru sendir út tölvupóstar til allra nemenda og þeir látnir vita af þeirri stoðþjónustu sem var í boði innan skólans. Var þar lögð áhersla á að nemendur hefðu aðgang að sálfræðingi skólans, námsráðgjöfum og námsveri þrátt fyrir samkomutakmarkanir. Bæði gafst nemendum kostur á fjarviðtölum eða fjarráðgjöf sem og að koma upp í skóla í einstaklingsráðgjöf ef óskað var eftir því. Reynsla vetrarins bendir til þess að nemendur nýta sér síður einstaklingsviðtöl þegar viðvera er lítil í skólanum og virtust nemendur ekki nýta sér fjarviðtöl með eins miklum hætti og búist var við. Öll viðtöl frá 5 október til 15. desember fór fram í gegnum fjarfundabúnað eða með símtölum en mjög lítil eftirspurn var eftir fjarviðtölum á vorönn þegar skólahald var með hefðbundnari hætti.

## Lífsleiknifyrirlstrar

Líkt og undanfarinn ár hefur sálfræðingur skólans verið með erindi í öllum lífsleiknitímum innan skólans. Í fyrirlestrunum hefur verið áhersla á að kynna ýmis bjargráð, ræða eðlilegar breytingar í líðan og hvetja nemendur til að leita sér aðstoðar ef þeir hafa þörf á því.

## Dótakassinn

Á skólaárinu voru gefnir út 11 þættir í hlaðvarpinu Dótakassinn<sup>1</sup> en þeir eru aðgengilegir á öllum helstu hlaðvarpsveitum. Þar hefur m.a. verið fjallað um hvað hefur góð áhrif á líðan, prófaundirbúning og gefið út örnámskeið um fimm leiðir að vellíðan<sup>2</sup>. Auk þessa var ýmsu fræðsluefni og ráðleggingum deilt á Facebook síðu Dótakassans<sup>3</sup>. Hlustun hefur verði vaxandi í vetur en erfitt er að vita hvort nemendur í MH eða aðrir séu að hlusta á útgefna þætti. Dótakassinn er kynntur nýnemum í lífsleiknitímum og vakin hefur verið athygli á nýjum þáttum á heimasíðu nemendafélagsins. Einnig hefur nemendum sem koma í einstaklingsviðtöl verið bent á Dótakassann og þau hvött til að hlusta ef útgefni þættir fjalla um efni sem þau eru að takast á við. Ætlunin er að halda áfram að gefa út þætti á næsta vetri í samræmi við þær áskoranir og verkefni sem nemendur eru að takast á við. Markmiðið er að þróa Dótakassann áfram þannig að nemendur hafi aðgang að fræðsluefni og ráðgjöf á sínum tíma þegar þeim hentar. Vonandi gefst tækifæri á því að fá nemendur í meira mæli til að taka þátt í þáttagerð á næsta vetri.



## Samstarf innan og utan skólans

Sálfræðingur hefur starfað náið með námsráðgjöfum og kennurum eftir þörfum hverju sinni. Vikulegir fundir eru í stoðteymi skólans en í því teymi sitja námsráðgjafar, sérkennarar og sálfræðingur. Einnig hefur sálfræðingur komið að fyrirlögn og kynningu á Framhaldsskólupúlsinum sem er könnun sem lögð er fyrir úrtak nemenda og höfð til hliðsjónar í innra mati skólans.

Samstarf hefur verið undanfarið ár meðal sálfræðinga sem starfa í framhaldsskólum og hefur það farið vaxandi með hverju árinu. Reglulegir fundir eru yfir veturinn þar sem reynt er að samræma og samstillast sálfræðiþjónustu innan skólanna.

Sálfræðingur skólans hefur setið í fagráði eineltismála á vegum Menntamálastofnunar síðustu þrjá vetur og lauk störfum þar í febrúar þar sem skipunartíma fagráðsins lauk. Hlutverk fagráðsins er að veita skólasamfélaginu stuðning vegna eineltismála með almennri ráðgjöf, leiðbeiningum og upplýsingagjöf.

Sálfræðingur skólans hefur starfað í fagráði um Geðrækt á vegum Embætti Landlæknis síðustu 4 ár.

<sup>1</sup> <https://dotakassinn.buzzsprout.com/>

<sup>2</sup> <https://5leidir.blogspot.com/>

<sup>3</sup> <https://www.facebook.com/dotakassinhladvarp/>



## Kannanir á líðan nemenda veturinn 2020-2021

Talsverðar áhyggjur voru af líðan nemenda í vetur þar sem talsverðar hömlur voru í samfélaginu og í tengslum við skólalald og félagslíf. Til að átta sig á líðan nemenda voru lagðar fyrir innanskólakannanir í tvígang til að átta sig á líðan og upplifun nemenda ásamt því að leggja Skólapúlsinn fyrir í tvígang. Niðurstöður þessara kannanna má nálgast á heimasíðu skólans. Verður hér fjallað um helstu niðurstöður þessara kannana.

### Innanskólakannanir

Talið var mikilvægt að leggja kannanir fyrir alla nemendur skólans í vetur til að kanna upplifun nemenda í kringum samkomutakmarkanir og áhrif breytts skólalalds á nemendur á haustönn. Af þessu tilefni voru settar saman nokkrar spurningar í samstarfi við náms- og starfsráðgjafa og stjórnendur skólans. Fjallað var um niðurstöður haustkönnunarinnar í netfyrirlestri sem birtur var á facebooksíðu Dótakassans og honum deilt með nemendum, foreldrum og kennurum á samfélagsmiðlum<sup>4</sup>.



#### **Haust 2020**

Eftirfarandi eru nokkrar lykilniðurstöður úr haustkönnunni<sup>5</sup>. Könnunin var send á alla nemendur skólans og svöruðu 724 nemendur. Þar kemur fram að nemendur aðlöguðust misjafnlega þeim breytingum sem urðu á námsumhverfi haustsins. Þó voru 47% nemenda sem töldu sig hafa gengið mjög vel eða vel að aðlagast breyttu skólaumhverfi, 21% nemenda töldu að sér hefði gengið illa eða mjög illa að aðlagast breyttu skólaumhverfi. 80% nemenda upplifðu mikið eða frekar mikið álag á haustönn í náminu. Eftirtektarvert er að 14% nemenda geta ekki fengið aðstoð með námið heima fyrir.

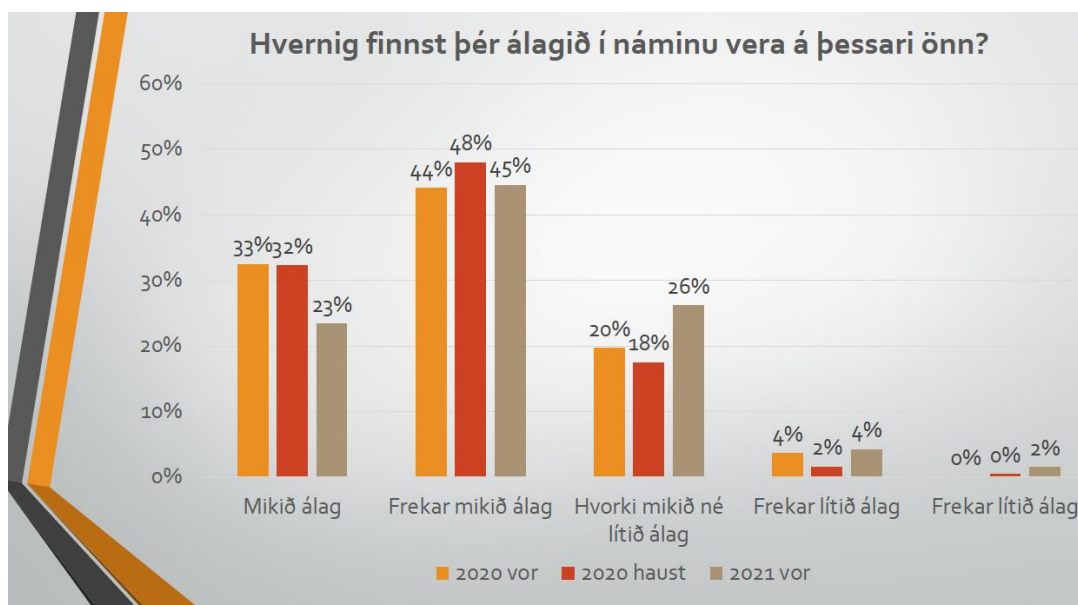
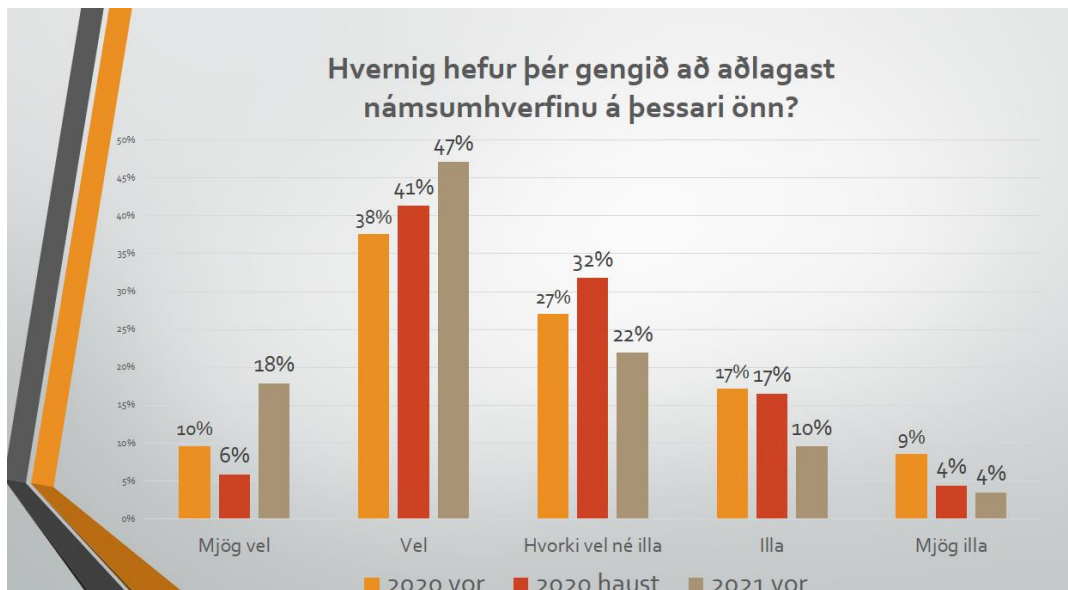
#### **Vor 2021**

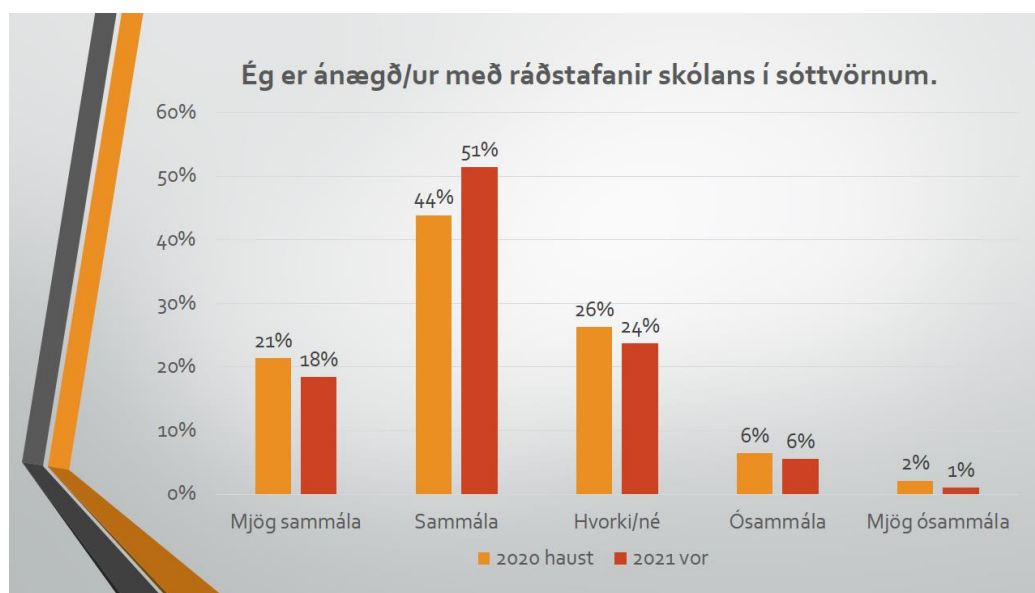
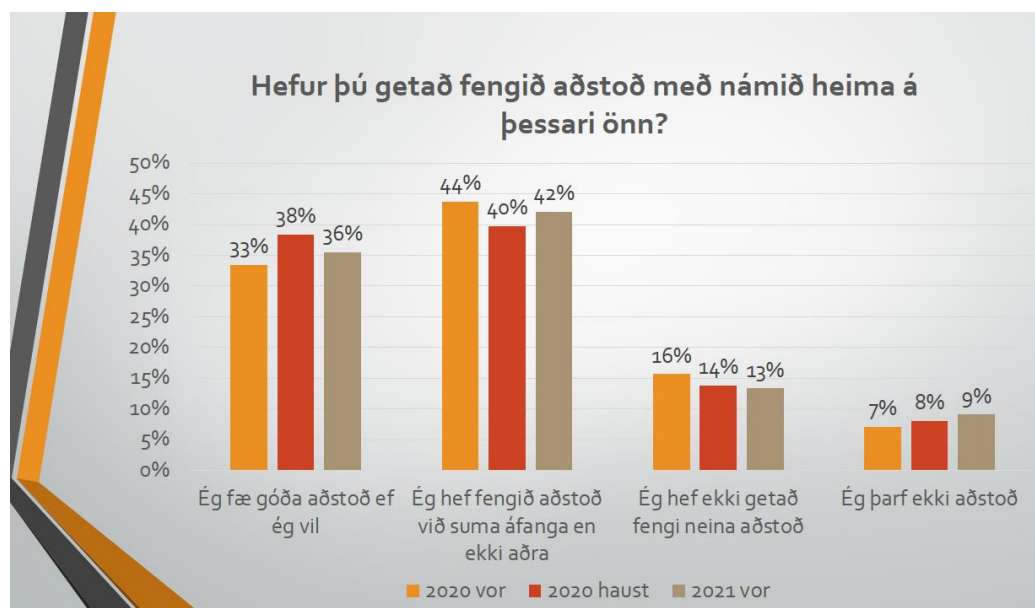
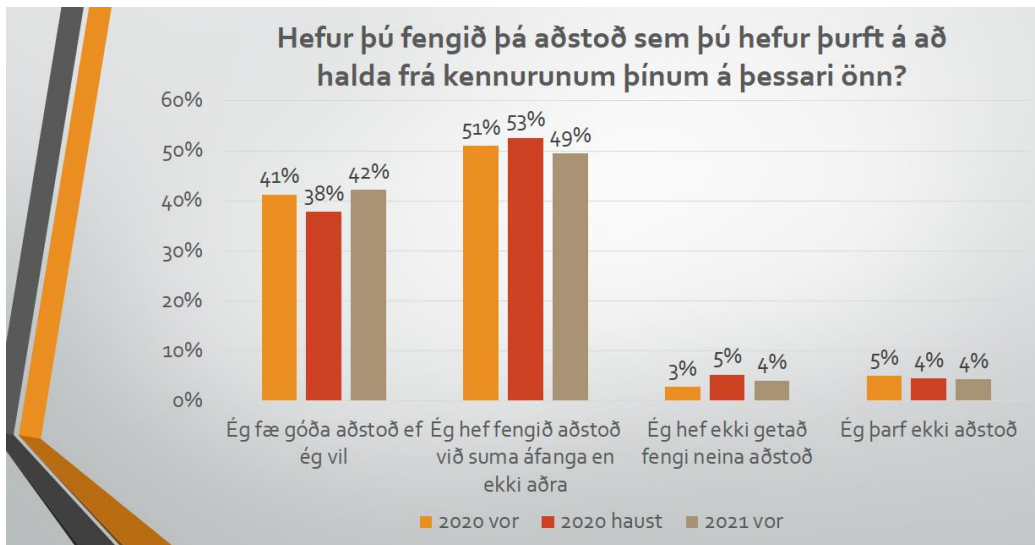
Á vorönn var sambærileg könnun lögð fyrir þó í lítilla breyttri mynd. Könnunin var send á alla nemendur skólans og svöruðu 397 nemendur. Staðnám var að mestu leyti þessa önnina en ákveðnar skipulagsbreytingar voru gerðar á stundartöflunni til að koma á móts við samkomutakmarkanir og auka sveigjanleika í skólalaldi. 75% nemenda sögðust hafa aðlagast námsumhverfinu á þessari önn mjög vel eða vel og einungis 14% sögðust hafa gengið illa eða mjög illa að aðlagast námsumhverfinu. 68% nemenda upplifðu mikið eða frekar mikið álag á önninni. 69% nemenda voru ánægðir með ráðstafanir skólans í sóttvörnum og 64% nemenda voru mjög ánægðir eða frekar ánægðir með nýju stundartöflu vorannar<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> [https://fb.watch/5IJb\\_5MWKS/](https://fb.watch/5IJb_5MWKS/)

<sup>5</sup> <https://www.mh.is/static/files/salfrædingur/skolakannanir/konnun-haust-2020.pdf>

<sup>6</sup> <https://www.mh.is/static/files/salfrædingur/skolakannanir/konnun-vor-2021b.pdf>

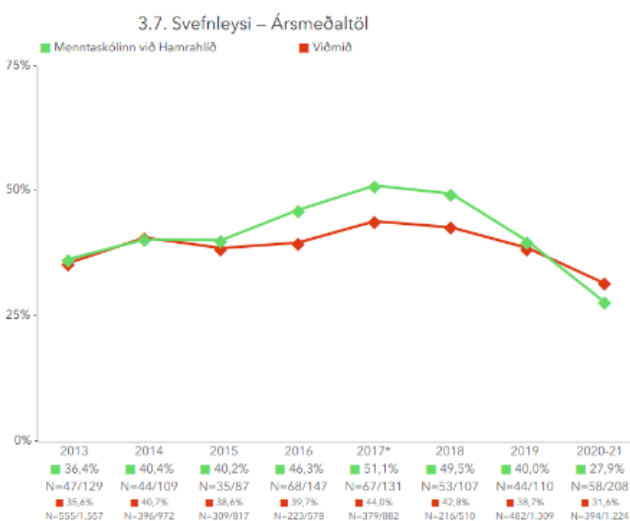
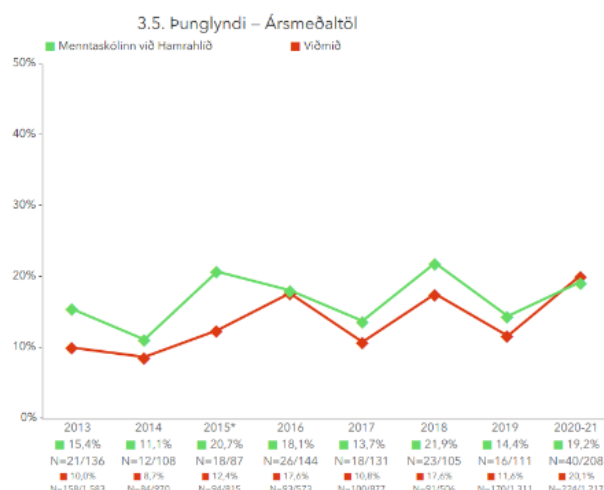
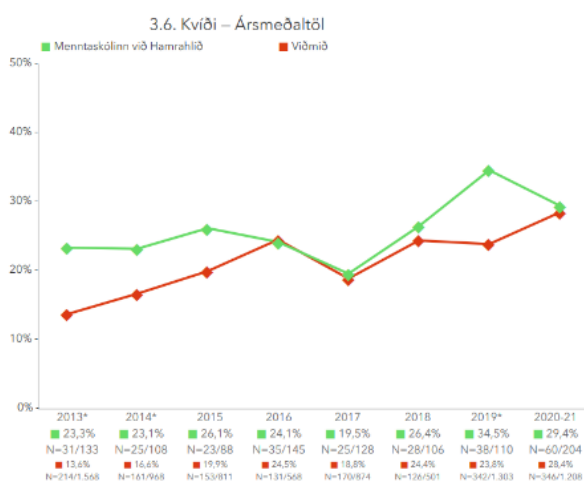




## Framhaldsskólapúlsinn

Þessi könnun ([www.skolapulsinn.is](http://www.skolapulsinn.is)) hefur verið lögð fyrir á hverju hausti síðustu ár. Markmiðið er að fylgjast með og átta sig á líðan og upplifun nemenda. Kostir við þessa könnun er að hún er framkvæmd af utanaðkomandi aðila og samanburður fæst við aðra sambærilega stóra framhaldsskóla. Stuðst er við handahófskennt útrak nemenda úr nemendaskrá skólans og var könnunin í ár lögð bæði fyrir á haustönn í október og á vorönn í apríl. Alls fengu 248 nemendur könnunina senda og var svarhlutfall 91,9%.

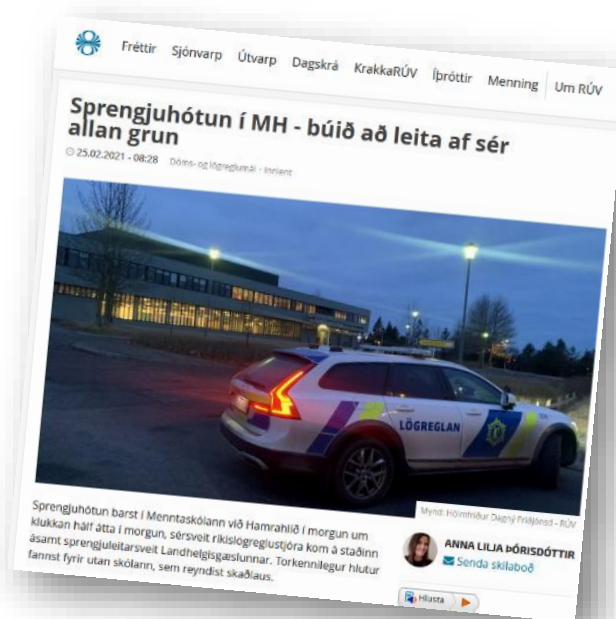
Í framhaldsskólapúlsinum er m.a. spurt út í kvíðaeinkenni, þunglyndiseinkenni og svefntíma. Nokkur breytileiki hefur verið í svörum nemenda undanfarin ár og stundum hefur verið erfitt að draga beinar ályktanir um hvað veldur breytingum á milli ára. Kvíða einkenni virðast hafa minnkað miðað við síðasta skólavetur. Heilt yfir verður það þó að teljast hátt að 29,4% nemenda upplifi reglulega kvíðaeinkenni. Þunglyndi mælist meira en síðasta skólaár en kvarðinn virðist sveiflast nokkuð á milli ára. Bæði kvíða- og þunglyndiseinkenni eru sambærileg við svör nemenda úr samanburðarskólana sem tóku þátt í könnunni. Nemendur virðast hafa sofið betur í vetur en 27,9% nemenda segjast sjaldan eða aldrei hafa verið útsofin síðustu 30 daga. Þegar mest var árin 2017 og 2018 var þetta hlutfall 50% þannig að talsverð framför hefur átt sér stað í svefnmynstri nemenda í vetur<sup>7</sup>.



<sup>7</sup> <https://www.mh.is/static/files/salfrædingur/framhaldsskolapulsinn-2020-2021-vor.pdf>

## Sprengjuhótun

Þann 25. febrúar barst skólanum sprengjuhótun sem brugðist var við með ábyrgum hætti með aðstoð sérsveit ríkislögreglustjóra. Varð fljótlega ljóst að um gabb var að ræða. Skólahald var þó af þessum sökum fellt niður þann 25. febrúar. Vegna óvissunnar í kringum þessa hótun sendi stoðþjónusta skólans út tölvupóst til allra nemenda þar sem farið var yfir stöðuna og var nemendum boðið upp á stuðning í framhaldinu ef nemendur hefðu þörf á (sjá tölvupóst í viðauka 1).



## Yfirliti yfir fyrirlestra, viðtöl og greinar veturinn 2020-2021

Líkt og undanfarin ár hefur sálfræðingur skólans haldið fyrirlestra og erindi innan og utan skólans í tengslum við starfs sitt. Nokkuð meira var kallað eftir viðbrögðum sálfræðings skólans í fjölmiðlum á haust önn vegna samkomutakmarkana og umræðu í samfélaginu um líðan og stöðu ungs fólks.

### **Menntaskólinn við Hamrahlíð**

- Fræðsluerindi í öllum lífsleiknihópum skólans veturinn 2020-2021.
- Umfjöllun um líðan nemenda á foreldrafundi í MH 17.11.2020.
- Kynning á starfi skólasálfræðings fyrir kennaranema sem stunduðu nám við skólann 23.02.2021
- Kynningar á kennarafundum skólans um ADHD 31.05.2021

### **Heilsueflandi framhaldsskóli**

- Erindi um líðan framhaldsskólanema ásamt Álfheiði Guðmundsdóttir sálfræðingi Fjölbrautaskólans í Breiðholti. (26.11.2020).

### **Ríkissjónvarpið**

- Síðdegisútvarpið (02.12.2020)<sup>8</sup>
- Kastljósviðtal (24.09.2020)<sup>9</sup>
- Líðan skólabarna í faraldrinum (23.09.2020)<sup>10</sup>
- Spegillinn – Grímur í framhaldsskólum – viðtal við Bóas Valdórsson og Stein Jóhannsson rektor(21.09.2020)<sup>11</sup>.

### **Gæðheilbrigðisþing 2020 (09.12.2020)**

- Hvernig verður staðan 2030 varðandi þjónustu fyrir ungt fólk? <sup>12, 13.</sup>

<sup>8</sup> <https://www.ruv.is/utvarp/spila/siddegisutvarpid/23825/7h2hu6>

<sup>9</sup> <https://www.ruv.is/frett/2020/09/25/faraldurinn-er-thjalfunarbudir-i-thrautseigju>

<sup>10</sup> <https://www.ruv.is/sjonvarp/spila/frettir-kl-19-00/27717/8kua0b/lidan-skolabarna-i-faraldrinum>

<sup>11</sup> <https://www.ruv.is/utvarp/spila/spegillinn/23680/7gpcqj/grimunotkun>

<sup>12</sup> <https://www.visir.is/g/20202047397d/bein-ut-sending-opid-thing-um-fram-tidar-syn-i-ged-heil-brigdis-malum>

<sup>13</sup> <https://www.ruv.is/frett/2020/12/09/myndum-ekki-lata-beinbrotinn-bida-lengi-eftir-greiningu?fbclid=IwAR016RfOYNf8CfMTP5Gn7IHxG4H9IFj-L62IIOBpJLShpZa5rxg-nYnMlM>

## Samantekt

Skólaárið hefur verið kaflaskipt og einkennst af ákveðinni óvissu og breytingum samhliða samkomutakmörkunum. Reynt hefur verið að bjóða upp á öfluga sálfræðiþjónustu innan skólans og reynt hefur verið að koma á mótis við nemendur, kortleggja upplifun þeirra, bjóða upp á fjarfundi og halda út fræðsluerindum í hlaðvarpsformi yfir veturinn.

Nokkuð færri nemendur leituðu til sálfræðings skólans yfir veturinn en undanfarin ár og virðist sú fækkun sérstaklega hafa átt sér stað á haustönn þegar nemendur voru að mestu í fjarkennslu og komu lítið sem ekkert í húsnæði skólans. Meiri og betri nýting varð á vorönn. Mæting nemenda var sambærileg í ár og síðustu ár og fjöldi bókaðra viðtala á vorönn var sá þriðji mesti miðað við síðustu fimm ár. Flestir nemendur nýttu sér 2-4 viðtöl og vísbendingar eru um að strákar hafi síður haft samband við sálfræðings skólans í vetur en síðustu ár.

Leitast var við að auka en frekar fræðslufni og upplýsingar til handa nemenda í vetur líkt og síðustu ár. Í ár var horft sérstaklega til þess að halda áfram að gefa út hlaðvarpið Dótakassann en einnig var gefið út örnámskeiðið „Fimm leiðir að vellíðan“.

Fleiri kannanir voru gerðar í vetur en síðustu ár á líðan og upplifun nemenda. Reynt hefur verið að gera niðurstöður þeirra aðgengilegar fyrir nemendur, foreldra og kennara skólans til að hægt sé að bregðast við með sem bestum hætti. Forvitnilegt verður að fylgjast með hvernig líðan og upplifun nemenda verður á næstkomandi vetri og mikilvægt að rýna vel í það hvort og hvernig hægt sé að bregðast við þeim upplýsingum sem koma fram í könnunum.



## Viðauki 1 :

**Eftirfarandi póstur var sendur út á alla nemendur skólans 25. febrúar 2021 eftir að sprengjuhótun hafði borist skólanum.**

Í ljósi fréttu morgunsins um sprengjuhótun í MH þá er eðlilegt að mörg okkar upplifi óþægindi, óryggi og óvissu. Þetta eru eðlileg viðbrögð og hefur áhrif á okkur öll sem í skólanum eru.

Mikilvægt er að hafa í huga á að hótunin var tekin alvarlega, lögreglan hefur farið yfir húsnæðið og ljóst er að um gabb var að ræða. Engin hætta starfa því af því að mæta í skólann.

Mikilvægt er að nemendur ræði við foreldra sína og vini um stöðuna og upplifun sína. Einnig geta nemendur haft samband við sálfræðing skólans ([boas@mh.is](mailto:boas@mh.is)) eða námsráðgjafa (<https://www.mh.is/is/stodthjonusta/namsradgjof/nams-og-starfsradgjafar>) ef þörf er á. Hringt verður í þá nemendur sem eftir því óska síðar í dag.

Það er mikilvægt að við nálgumst hlutina yfirvegað og af ró. Við getum hjálpað hvort öðru með hughreystandi samtali og með því að virða það að atvik sem þetta hafa áhrif á okkur öll þó við upplifum hluti sem þessa missterkt.

Gangi ykkur vel í dag, verið góð við hvort annað og hafið samband ef við getum aðstoðað ykkur á einhvern hátt.

Bóas sálfræðingur og Ásdís náms- og starfsráðgjafi

\*\*\*

In the light of the bomb threat this morning at MH it is reasonable to assume that many of you are experiencing discomfort, insecurity and uncertainty. These are normal reactions to situations like this.

It is important to have in mind that the treat was taken seriously, the police has examined the school building and it is now clear that no bomb is in the school. The police have announced that the bomb threat was a crank call. It is therefore save to attend school later today.

Students are encouraged to talk to their parents and friends about the situation and about the situation. Students can also contact the school psychologist ([boas@mh.is](mailto:boas@mh.is)) or the student counsellors (<https://www.mh.is/is/stodthjonusta/namsradgjof/nams-og-starfsradgjafar>) if they want. We will call students later today that request support.

Now, it is important that we approach things cautiously and calmly. We can help each other by sharing our concerns and reflect on the situation in a supporting manner. An event like this affects us all and it is understandable that we experience this differently.

We hope you all have a good day despite a strange beginning. Be supportive to each other and don't hesitate to contact us if you need someone to talk to.

Bóas psychologist and Ásdís student's counsellor.