

# BARNAS PLATTFORM

## Oppdatert faglig beskrivelse av Barnas Plattform: Overordnede mål, tiltakets innhold og teoretiske forankring

### **Barnas Platfforms overordnede mål**

*Hovedmålsettingen til Barnas Plattform er å styrke barn og unges selvfølelse, selvtillit, psykologiske motstandskraft/resiliens og å styrke en bevisst kommunikasjon og godt samspill mellom foresatt(e) og barn/unge.*

### **Beskrivelse**

#### **Bakgrunn, relevans, og delmål med tiltaket i Barnas Plattform**

Utfordringer ved psykisk helse anses som et folkehelseproblem for barn og unge i Europa og det er en økende bekymring for at psykisk helse hos barn og unge i de siste generasjonene gradvis blir dårligere (Castelpietra et al., 2022; Potrebný et al., 2024). Psykiske helseutfordringer i barne- og ungdomsårene kan ha enorm negativ påvirkning både personlig og økonomisk, også senere i livet (Rege et al., 2025). I 2007 startet sosial entreprenør Birgit Semundseth utprøving av verktøy med mål om å bidra til at alle barn vokser opp med god psykisk helse, som etter hvert la grunnlaget for utviklingen av det universalforebyggende kurset Barnas Plattform (heretter omtalt som BP). BP er ett lavterskel universaltiltak i form av kurs for foresatte som bygger på prinsipper og teknikker utviklet innen områdene positiv psykologi, mental trening, helsefremmende og forebyggende arbeid blant barn og unge samt nyere utviklings- og samspillspsykologi som presenteres i avsnittene *teoretisk forankring* og *grundig beskrivelse av verktøyene i lys av nyere forskning*. Kurset retter seg mot foresatte med barn i barnehage- og skolealder og setter tidlig innsats inn i et enkelt og gjennomførbart system ved å gi foresatte enkle verktøy som tas i bruk i hjemmet. Hensikten med tiltaket i BP er videre å gi foresatte et solid grunnlag for å styrke psykologisk motstandskraft/resiliens og

psykisk helse hos sine barn som igjen kan redusere risikofaktorer på flere områder forbundet med psykisk uhelse.

BP er utviklet i Norge og tilpasset norsk kontekst, samt benyttet og testet i norsk kontekst over tid, eksempelvis har BP vært i bruk i over 60 kommuner siden 2023. Videre bygger BP på anerkjent, internasjonal litteratur som presenteres senere. Verktøyene i BP er også benyttet av foresatte i Ukraina som lever i krigssituasjon med digital veiledning av ukrainsk psykolog, med positive resultater (Andersen & Hansen, 2023). Dette peker på at BP også har internasjonal relevans for å styrke psykologisk motstandskraft/resiliens. BP har siden 2007 og frem til 2025 samlet og kategorisert praksisfortellinger fra foresatte som har tatt verktøyene i bruk som forebyggende tidlig innsats og for å redusere oppståtte utfordringer og vansker. Det er per i dag samlet inn rett i underkant av 100 praksisfortellinger fordelt på 35 kategorier, hvor foresatte rapporterer om fremgang og positive endringer hos sine barn. Praksisfortellingene er hentet fra flere geografisk spredte områder over hele Norge, fra foresatte til barn i både barnehage og skole.

Det overordnede målet med BP, å styrke barn og unges selvfølelse, selvtillit, psykologiske motstandskraft/resiliens og å styrke en bevisst kommunikasjon og godt samspill mellom foresatt(e) og barn/unge, er relevant for foresatte til alle barn for å bidra til at barn vokser opp robuste og motstandsdyktige. Vi i BP merker oss at temaet bekymringsfullt fravær i barnehage og skole er svært aktuelt (Utdanningsdirektoratet, 2025a; Utdanningsdirektoratet, 2025b), og vi ønsker nå å rette fokuset og videreutviklingen av tiltaket i BP mot bekymringsfullt skolefravær på barnetrinnet. Dette fordi bekymringsfullt skolefravær går ut over sosial og faglig utvikling hos eleven på både kort og lang sikt, som kan ha alvorlige konsekvenser for eleven selv, for familiene og samfunnet for øvrig (Flatby & Berg, 2022; Havik, 2023; Kearney & Bates, 2005; Thambirajah et al., 2008). Det er mangel på studier i Skandinavia som evaluerer tiltak rettet mot foresatte ved bekymringsfullt skolefravær (Kjeøy & Lysvik, 2023) og det er få foreldrekurs som har mål om å styrke psykologisk motstandskraft/resiliens ved å fokusere på økt selvfølelse og selvtillit (Handulle et al., 2024). Foreldrekurset BP møter derfor et økende behov både for praksis og for forskning og tiltaket søker med dette å gagne barn og unge, foresatte og samfunnet for øvrig ved å forebygge psykisk uhelse, utenforskap, mobbing og bekymringsfullt fravær i barnehage og skole.

Konkrete delmål som skal lede til hovedmålet i BP er:

- 1) Øke foresattes kunnskap om kjennetegn på lav/høy selvfølelse og lav/høy selvtillit hos barn (teoretisk)
- 2) Gi foresatte grunnlag for praktisk gjennomføring i hjemmet (praktisk)

## **Tematisk innhold**

BP består av fire verktøy som er utviklet med innspill fra og i samarbeid med psykologer, helsesykepleiere, barnevernspedagoger, lærere og pedagoger i barnehager. Verktøyene kjennetegnes av at de er enkle å bruke og tar kort tid å gjennomføre (maksimalt 10 minutter om dagen). Det kreves ingen forkunnskaper hos foresatte for å ta verktøyene i bruk og verktøyene gjennomføres i samspill mellom foresatt(e) og barn i hjemmet. De fire verktøyene i BP er:

### **1. «Hva er det beste du har opplevd i dag?»**

Spørsmålet «hva er det beste du har opplevd i dag?» søker å hjelpe barn og voksne å identifisere verdifulle opplevelser gjennom dagen og stilles ved middagsbordet/kveldsmaten i omgivelser som legger til rette for felles deling og refleksjon.

### **2. Massasje (tre minutters massasje)**

Tre minutters audioveiledet massasje som legger til rette for en god avslutning på dagen. En kilde til nærhet og gode følelser mellom barn og voksen som ved innarbeidet rutine kan fremme innsøvning hos barnet.

### **3. Gjensidig positiv tilbakemelding**

Utsagnet «i dag vil jeg si noe som jeg synes er så bra med deg, og kanskje du vil si noe etterpå som du synes er bra med meg?» benyttes. Den voksne formidler barnets gode egenskaper og barnet får trening i å formidle hva det synes er positivt hos den voksne.

### **4. Hensiktsmessige tankemønstre og positivt selvsnakk**

Verktøyet «de gode ordene» benyttes. «De gode ordene» er auditivt bestående av et lydopptak med hensiktsmessige utsagn som søker å hjelpe barnet å utvikle ressursbyggende tankemønstre og bidra til positivt selvsnakk. Lydopptaket spilles på lavt volum om kvelden ved innsøvning.

## Organisering og metodisk tilnærming

Kurset er nettbasert (modulbasert) og består av ferdiglagde videoklipp, ett videoklipp med teoretisk bakgrunn/introduksjon og ett videoklipp pr. verktøy, med en samlet varighet på 75 minutter. Ved at kurset tilbys digitalt sikres konsistent formidling til deltakere ved at innholdet blir formidlet som planlagt uavhengig av omgivelser. BP inkluderer også en app, Barnas Plattform appen, som inneholder lydfilene til verktøyene *massasje* og *de gode ordene*, tilpasset to aldersgrupper: barn opp til seks år og barn fra seks til 12 år. Kurset er todelt med en undervisningsdel og en praksisdel. Den faglige undervisningsdelen fokuserer på hva som kjennetegner lav/høy selvfølelse og lav/høy selvtillit hos barn. Den praktiske delen fokuserer på gjennomføring av verktøyene og hvordan foresatte bør bruke verktøyene i samspill med sine barn. Det er også knyttet refleksjonsoppgaver til hvert verktøy. Kurset kan gjennomføres individuelt eller i grupper organisert av kommuner. For eksempel kan foresatt(e) se kurset hjemme etter å ha fått tilgang gjennom direkte kontakt med BP, eller en gruppe foresatte kan delta på kurset i en barnehage eller skole i regi av en kommune som har inngått avtale med BP. Ved deltakelse i grupper får foresatte i tillegg refleksjonspauser sammen med andre foresatte underveis. Ved begge fremgangsmåtene, både individuell deltakelse og deltakelse i grupper, får foresatte tilgang til kurset i etterkant slik at de kan se det på nytt eller repetere det i eget tempo i egne omgivelser. Foresatte har tilgang til kurset i fire uker.

I etterkant av gjennomført kurs, uavhengig av form for deltakelse, mottar deltakere oppfølging i 12 måneder. Oppfølgingen er i form av e-poster med videoer som har til hensikt å gi ny kunnskap samt motivere og inspirere til bruk av verktøyene og å gjøre de til en naturlig del av hverdagen. Foresatte anbefales å benytte verktøyene som planlagt, som en integrert del av hverdagen, i tre til fire måneder før en kan forvente resultater. Det anbefales videre at foresatte fortsetter å bruke verktøyene også etter dette tidsperspektivet for å bidra til styrket selvfølelse, selvtillit og psykologisk motstandskraft/resiliens også ved overgang til ungdomsskolen.

## **Teoretisk forankring**

### **Tidligere undersøkelser og dokumentert tilfredshet**

Siden 2013 og frem til 2025 har BP gjennomført flere undersøkelser for å evaluere brukertilfredshet blant foresatte, fagpersoner og kommuner (Semundseth, 2013; Semundseth, 2015; Semundseth, 2016; Semundseth, 2017; Semundseth, 2018; Johansen, 2017; Johansen, 2018). I denne perioden har psykologer og forskere evaluert BP sitt faglige og vitenskapelige grunnlag og selve verktøyene knyttet til blant annet mobbing, bekymring/engstelse, resiliens samt psykisk helse ved adopsjon, og som tidligere nevnt, knyttet til foreldreveiledning for foresatte i Ukraina som lever i krigssituasjon (Andersen & Hansen, 2023; Handulle et al., 2024; Karlsson, 2020, Karlsson, 2022; Nes & Dyrdal, 2013). Denne kunnskapsutviklingen har hatt som mål å utforske foresattes erfaringer og bruk av verktøyene samt å evaluere BPs faglige og vitenskapelige grunnlag. Fagpersoner som har deltatt i undersøkelsene er blant annet Mobbeombudet i Troms og Finnmark, Mobbeombudet i Oslo, Helsepsykiertjenesten i Frogn kommune og Adopsjonsforum (Semundseth, 2013; Semundseth, 2015; Semundseth, 2017; Semundseth, 2018).

BP har også samarbeidet med Regionsenter for barn og unges psykiske helse (heretter RBUP Øst og Sør) om evaluering av brukertilfredshet. RBUP Øst og Sør bidro til utvikling av spørsmålene i spørreskjemaet BP benyttet i brukerundersøkelsene (Johansen, 2017; Johansen, 2018). Spørreskjemaet følger nedenfor. Datainnsamling fra brukerundersøkelsene, med tilbakemeldinger fra 200 foresatte, ble senere grunnlag for en publisert artikkel (Handulle et al., 2024) som beskriver foresattes positive erfaringer med bruk av verktøyene og tilfredshet med deltakelse i kurset. I sin gjennomgang av det vitenskapelige grunnlaget BP er bygget på, beskriver psykologene Nes & Dyrdal (2013) at teknikkene som benyttes generelt støttes av litteraturgjennomganger, effektivitetsanalyser, kliniske undersøkelser og metastudier. Nes & Dyrdal (2013) beskriver at nytten av de fire verktøyene i BP underbygges av anerkjent, internasjonal forskningslitteratur slik som Beider & Moyer (2007), Bunker et al. (1993), Hamilton et al. (2011), Ireland & Olson (2000), Lazarus (1982), Seligman (1996) og Seligman et al. (2005). Det har vært benyttet både kvalitative og kvantitative metoder i evalueringene, og resultatene, basert på undersøkelser av programmet over 12 år, viser at verktøyene kan styrke barns selvfølelse, selvtillit og psykologisk motstandskraft/resiliens (Andersen & Hansen, 2023; Karlsson, 2022).

## Spørreskjema utviklet i samarbeid med RBUP Øst og Sør for evaluering av brukertilfredshet

<b>I hvor stor grad opplevde du kurset som nyttig?</b>	
Ikke nyttig	
Lite nyttig	
Passe nyttig	
Nyttig	
Svært nyttig	
<b>Har du brukt én eller flere av verktøyene i hverdagen?</b>	
Ja	
Nei	
<b>Hvilke av verktøyene bruker du ofte og regelmessig? (muligheter til flere avkryssninger)</b>	
Verktøy 1 (samtale rundt bordet)	
Verktøy 2 (massasjen)	
Verktøy 3 (formidle gode egenskaper)	
Verktøy 4 (de gode ordene)	
<b>Hvilke årsaker er grunnen til at dere ikke får gjennomført bruken av verktøyene? (muligheter til flere avkryssninger)</b>	
Tidsmangel	
Verktøyene er for vanskelige	
Verktøyene passer ikke meg	
Andre årsaker	
<b>Hvordan vil du karakterisere bruken av verktøyene i hverdagen? (muligheter til flere avkryssninger)</b>	
Både voksne og barn setter pris på verktøyene	
Verktøyene tar kort tid å bruke	
Verktøyene er lette å integrere i hverdagen	
Verktøyene er slitsomme	
Verktøyene er vanskelige å gjennomføre	
Verktøyene tar mye tid	
<b>Er dere innstilt på å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen?</b>	
Ja	
Nei	
<b>Har du sett positive endringer hos barnet ditt etter Barnas Plattform kurset?</b>	
Ja, barnet vårt har fått det mye bedre	
Ja, barnet vårt har fått det bedre	
Ingen endringer, men barnet vårt hadde det bra i utgangspunktet	
Ingen endringer	
Ikke brukt verktøyene/brukt kun kort periode	

<b>I hvor stor grad mener du endringen skyldes Barnas Plattform på en skala fra 1-7?</b>	
1 (i svært liten grad) ----- 7 (i aller høyeste grad)	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
<b>Vil du anbefale andre foreldre å delta på kurset?</b>	
Ja	
Nei	
Usikker	

### **Forebygging og dokumentert endring**

I 2020 ble BP utvalgt via Program for Folkehelse sammen med Brønnøy kommune hvor alle foresatte ( $n=418$ ) i kommunen med barn i alderen 2-12 år fikk tilgang til kurset. Universitetet i Sørøst-Norge gjennomførte en evaluering av dette arbeidet og utarbeidet en forskningsrapport basert på tilbakemeldinger fra foresatte etter 6 måneders bruk hvor spørreskjemaet utviklet i samarbeid med RBUP Øst og Sør ble benyttet for å samle inn kvantitative data, som viste gode resultater av tiltaket i BP (Karlsson, 2022). I rapporten understrekes det videre at funnene bør legges til grunn når offentlige og frivillige organisasjoner skal vurdere om BP kan være aktuelt å benytte (Karlsson, 2022). Av alle foresatte i Brønnøy som deltok, var det blant foresatte til barn uten utfordringer som benyttet kurset rent forebyggende og foresatte som hadde barn med utfordringer 87% som så positive endringer hos barnet etter bruk av verktøyene, 89% av foresatte ønsket å fortsette å bruke verktøyene i hverdagen og 95% av foresatte ville anbefalt kurset til andre foresatte (Karlsson, 2022).

## Grundig beskrivelse av verktøyene i lys av nyere forskning

### **Verktøy nr. 1:** «Hva er det beste du har opplevd i dag?»

I en metaanalyse som undersøkte 331 longitudinelle studier med til sammen 164.868 deltakere, fant forfatterne at menneskers selvtillit endres systematisk gjennom livet og at selvtillit ser ut til å øke hos barn når de er i alderen fire til 11 år (Orth et al., 2018). Denne økningen i selvtillit knyttes til økt autonomi og mestringsfølelse, også hos eldre barn og ungdom i tidlige ungdomsår (Orht et al., 2018). I alderen fire til 11 år er det også en sterk økning i barns sosial-kognitive utvikling som kan innebære en sårbarhet for negativ påvirkning på selvtillit, nettopp fordi barn blir mer bevisste seg selv og andre (Orth et al., 2018). Dette viser hvor viktig det er å styrke barns mestringsfølelse og selvfølelse for å bidra til å bygge og opprettholde denne positive utviklingen. Ved å identifisere og forklare positive hendelser kan en bidra til å øke velvære og redusere psykisk uhelse over tid (Burnette et al., 2020). Å benytte verktøy nr. 1 «*Hva er det beste du har opplevd i dag?*» bidrar derfor til et hensiktsmessig og positivt fokus i hverdagen som kan styrke selvfølelsen, fordi en blir mer bevisst at en har mennesker rundt seg som vil en vel og som støtter en i godt og vondt.

### **Verktøy nr. 2:** Massasje (tre minutters massasjen)

Studier viser at massasje påvirker det parasympatiske og autonome nervesystemet og kan redusere stress og smerte, samt symptomer på angst og depresjon (Field, 2014; Seifert et al., 2018). Massasje har også vist seg å stimulere gunstig frekvens på hjerteslag og puls over tid, som assosieres med god hjertehelse og god helse generelt (Seifert et al., 2018). Verktøy nr. 2: *massasje (tre minutters massasjen)* kan derfor knyttes til trygghet og nærhet mellom voksen og barn som kan bidra til innsovning og god søvn som igjen kan føre til at barnet blir mer opplagt og mottakelig for å utvikle psykologisk motstandskraft/resiliens.



### **Verktøy nr. 3:** Gjensidig positiv tilbakemelding

Det er flere studier som beskriver en positiv assosiasjon mellom sosiale, støttende relasjoner og psykisk helse (Rueger et al., 2016; Thoits, 2011). Støttende relasjoner bidrar blant annet til å oppfylle grunnleggende menneskelige behov ved å hjelpe barn til å føle seg verdsatt og å fremme en følelse av tilhørighet (Ryan & Deci, 2020). Verktøy nr. 3: *gjensidig positiv tilbakemelding*, bidrar til å styrke en bevisst kommunikasjon mellom foresatt(e) og barn/unge ved å anerkjenne og fremheve det positive ved barnet, og eventuelt ved den voksne dersom barnet ønsker det, som videre understøtter godt samspill og styrker relasjonen. Et slikt samspill hjelper også barnet å bygge erfaring med å forstå andres perspektiver og å gi sosial og emosjonell støtte i form av positiv tilbakemelding. Dette kan knyttes til trivsel og trygghet og kan gi en styrking av sosial kompetanse hos barnet, som igjen kan være en kilde til å skape gode relasjoner gjennom hele livet (Rueger et al., 2016; Ryan & Deci, 2020).

### **Verktøy nr. 4:** Hensiktsmessige tankemønstre og positivt selvsnakk

Lærende tankesett er av stor betydning for hvilken effekt verktøyene i BP kan ha, spesielt for verktøy nr. 1, nr. 3 og nr. 4 som fokuserer på å identifisere og anerkjenne positive hendelser, relasjoner og selvsnakk. Lærende tankesett er troen på at menneskelige egenskaper kan utvikles, i motsetning til et mer lukket tankesett hvor en har lav eller ingen tro på dette (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 1999; Dweck, 2008; Yeager & Dweck, 2012). Å utvikle et lærende tankesett handler om at barnet opplever mestring og erfarer at ferdigheter kan vokse gjennom å prøve og feile ved hjelp av effektive læringsstrategier og støtte fra andre, slik som foresatte (Yeager & Dweck, 2012; Dweck & Yeager, 2019). En metaanalyse som undersøker betydningen av lærende tankesett i relasjon til psykiske plager som angst og depresjon, viser at det er kobling mellom hvilket tankesett en har og ens psykiske helse (Burnette et al., 2020). Metaanalysen peker blant annet på at et positivt lærende tankesett kan knyttes til behandlingsverdi ved psykiske plager og mestring ved å aktivt ta tak i utfordringer (Burnette et al., 2020). Det er også funnet sammenheng mellom troen på at en kan utvikle seg og takle utfordringer, altså lærende tankesett, og tilfredshet i livet (Albert, 2010; Lam & Zhou, 2020). Dette viser hvor viktig det er å utvikle hensiktsmessige tankemønstre, blant annet gjennom positivt selvsnakk, tidlig i livet.

Å styrke psykisk helse hos barn og unge kan føre til bedre trivsel, mestring og motivasjon og dermed økt kapasitet for å ta til seg læring ved å klare å benytte mulighetene som ligger til rette for dette i barnehage og skole (Bas, 2021; Pekrun, 2024). På denne måten kan tiltaket i BP, ved å styrke barn og unges selvfølelse, selvtillit, psykologiske motstandskraft/resiliens og å styrke en bevisst kommunikasjon og godt samspill mellom foresatt(e) og barn/unge, bidra til økt mestring, trivsel og læring hos barn i barnehage og elever i skolen. Ved å utvikle psykologisk motstandskraft/resiliens vil barn og unge opparbeide en grunnmur som kan gjøre de bedre i stand til å både lære og utvikle seg, som igjen bidrar til at de klarer å stå imot risikofaktorer som kan gjøre de sårbare for psykisk uhelse, utenforskap, mobbing og bekymringsfullt fravær i barnehage og skole (Compas et al., 2017; Yeager & Dweck, 2012). Foresattes deltakelse på kurset og daglig bruk av verktøyene i BP i hjemmet vil med dette kunne gagne barn og unge, foresatte og samfunnet for øvrig.

## Litteraturliste

- Albert, E. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Andersen, K. & Hansen, L. (2023). *Styrking av resiliens hos ukrainske barn ved hjelp av 3 effektive familieverktøy*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2024/07/Rapport-STYRKING-AV-RESILIENS-HOS-UKRAINSKE-BARN.pdf>
- Bas, G. (2021). Relation between student mental health and academic achievement revisited: A meta-analysis. I B. Bernal-Morales (Red.), *Health and Academic Achievement - New Findings*. IntechOpen. DOI: 10.5772/intechopen.95766
- Beider, S., & Moyer, C. A. (2007). Randomized Controlled Trials of Pediatric Massage: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4, 23–34. DOI:10.1093/ecam/nel068
- Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. I J.M. Williams (Red.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed.). Mayfield, Mountain View, CA.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E. & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 77. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101816

- Castelpietra, G., Knudsen, A. K. S., Agardh, E. E., benedetta Armocida, Beghi, M., Iburg, K. M., Logroscino, G., Ma, R., Starace, F., Steel, N., Addolorato, G., Andrei, C. L., Andrei, T., Ayuso-Mateos, J. L., Banach, M., B.rnighausen, T. W., Barone-Adesi, F., Bhagavathula, A. S., Carvalho, F., . . . Monasta, L. (2022). The burden of mental disorders, substance use disorders and self-harm among young people in Europe, 1990-2019: Findings from the global burden of disease study 2019. *The Lancet Regional Health - Europe*, *16*, 1–18. DOI: 10.1016/j.lanepe.2022.100341
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143* (9), 939–991. DOI: 10.1037/bul0000110
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256–273. DOI: 10.1037/0033-295X.95.2.256
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in Motivation, Personality, and Development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2008). Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(6). DOI: 10.1111/j.1467-8721.2008.00612.x
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A view from two eras. *Perspectives on Psychological Science*, *14* (3), 481–496. DOI: 10.1177/1745691618804166
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *20* (4), 224-229. DOI: 10.1016/j.ctcp.2014.07.002
- Flatby, A. V. & Berg, R. C. (2022). *Intensive tiltak for å redusere skolefravær: systematisk litteratursøk med sortering*. Folkehelseinstituttet. Hentet 18. mars 2025 fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2022/intensive-tiltak-for-a-redusere-skolefravar-systematisk-litteratursok-med-sortering-rapport-2022.pdf>
- Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self- talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: Lessons from a community-based group delivery model. *Current Oncology*, *18*, 46–53. DOI: 10.3747/co.v18i2.706

- Handulle, I., Kim, S. H. & Karlsson, B. (2024). The Children's Platform: A Parenting Course for Developing and Maintaining Children's Self-Esteem and Self-Confidence – Parental Perceptions of Its Use. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 21(1), 42-57. <https://doi.org/10.18261/tph.21.1.5>
- Havik, T. (2023). *Skolefravær. Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegring* (2. utg.). Gyldendal.
- Ireland, M., & Olson, M. (2000). Massage therapy and therapeutic touch in children: State of the science. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 6, 54–63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10979162/>
- Johansen, H. (2017). *Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør. Barnas Plattform*. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2017.pdf>
- Johansen, H. (2018). *Studie om brukertilfredshet i samarbeid med Regionsenter for barn og unges psykiske helse – RBUP Øst og Sør. Barnas Plattform*. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Studie-om-brukertilfredshet-i-samarbeid-med-Regionsenter-for-barn-og-unges-psykiske-helse-2018.pdf>
- Karlsson, B. (2020). *Forskningsbasert kunnskap om Barnas Plattform. Faglig og vitenskapelig grunnlag*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2022/10/Forskningsbasert-kunnskap-om-Barnas-Plattform.pdf>
- Karlsson, B. (2022). *Evaluering av bruk av nettkurset fra Barnas Plattform i Brønnøy kommune*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2022/10/Forskningsrapport-fra-universitetet-Bronnoy-kommune.pdf>
- Kearney, C. A., & Bates, M. (2005). Addressing school refusal behavior: Suggestions for frontline professionals. *Children & Schools*, 27(4), 207-216. DOI: 10.1093/cs/27.4.207
- Kjeøy, I. & Lysvik, R. R. (2023). *Kunnskapsstatus om bekymringsfullt fravær i skolen*. FAFO. Hentet 20. februar fra: <https://www.fafo.no/images/pub/2023/20849.pdf>

- Lam, K. K. L. & Zhou, M. (2020). A serial mediation model testing growth mindset, life satisfaction, and perceived distress as predictors of perseverance of effort. *Personality and Individual Differences*, 167. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110262
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019–1024. DOI: 10.1037/0003-066X.37.9.1019
- Martinussen, M., Reedtz, C. Eng, H., Neumer, S.-P., Patras, J. & Mørch, W-T. (2019). *Kriterier og prosedyrer for klassifisering av tiltak* (2. utg.). Ungsinn - Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge. UiT Norges arktiske universitet.  
<https://uit.no/Content/867140/cache=1733925999000/Ungsinn%20kriterier%202019%20V2.1.pdf>
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. DOI: 10.1037/bul0000161
- Pekrun, R. (2024). Control-value theory: From achievement emotion to a general theory of human emotions. *Educational Psychology Review*, 36 (83), 1–36.  
 DOI:10.1007/s10648-024-09909-7
- Potrebny, T., Nilsen, S. A., Bakken, A., von Soest, T., Kvaloy, K., Samdal, O., Sivertsen, B., Aase, H., & Bang, L. (2025). Secular trends in mental health problems among young people in Norway: A review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34 (1), 69–81. DOI: 10.1007/s00787-024-02371-4
- Rege, M., Bru, E., Solli, I. F., Thijssen, M. W. P. T., Tharaldsen, K. B., Vestad, L. Ertesvåg, S. K., Ogden, T. & Stallard, P. N. (2025). *The Impact of Teaching Coping Skills in Schools on Youth Mental Health and Academic Achievement: Evidence from a Field Experiment* (Working Paper No. 11742). CESifo.  
<https://www.cesifo.org/en/publications/2025/working-paper/impact-teaching-coping-skills-schools-youth-mental-health-and>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycok, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142 (10), 1017–1067. DOI: 10.1037/bul0000058
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61 (1). DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860

- Seifert, G., Kanitz, J-L., Rihs, C., Krause, I., Witt, K. & Voss, A. (2018). Rhythmical massage improves autonomic nervous system function: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 16 (3), 172-177. DOI: 10.1016/j.joim.2018.03.002
- Seligman, M. E. P. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421. DOI:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Semundseth, B. (2013). *Studie i samarbeid med Adopsjonsforum. Styrking av barns selvfølelse og selvtillit via foreldrekurset Barnas Plattform*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Adopsjonsforum.pdf>
- Semundseth, B. (2015). *Studie i samarbeid med Helsesykepleiertjenesten i Frogn kommune. Et samarbeid om barn som er bekymret/engstelig og nedstemt/deprimert*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Barnas-Plattform-Rapportering-av-funn-Barn-som-er-bekymret-engstelig-nedstemt-og-deprimert.pdf>
- Semundseth, B. (2016). *Studie om brukertilfredshet – 82 familier har registrert egne praksiserfaringer*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Brukertilfredshet-82-familier.pdf>
- Semundseth, B. (2017). *Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Troms og Finnmark*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Troms-og-Finnmark-2017.pdf>
- Semundseth, B. (2018). *Pilotstudie i samarbeid med Mobbeombudet i Oslo*. Barnas Plattform. Hentet 17. februar 2025 fra: <https://www.barnasplattform.no/wp-content/uploads/2020/12/Pilotstudie-i-samarbeid-med-Mobbeombudet-i-Oslo-2018.pdf>
- Thambirajah, M. S., Grandison, K. J., & De-Hayes, L. (2008). *Understanding school refusal: A handbook for professionals in education, health and social care*. Jessica Kingsley Publishers.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (2), 145–161. DOI: 10.1177/0022146510395592

Utdanningsdirektoratet. (2025a). *Hva sier forskning om bekymringsfullt fravær?*

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/hva-sier-forskning-om-bekymringsfullt-fravar/>

Utdanningsdirektoratet. (2025b). *Råd og kunnskap om fravær i skolen.*

Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/forebygge-og-folge-opp-bekymringsfullt-fravar/>

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47 (4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>