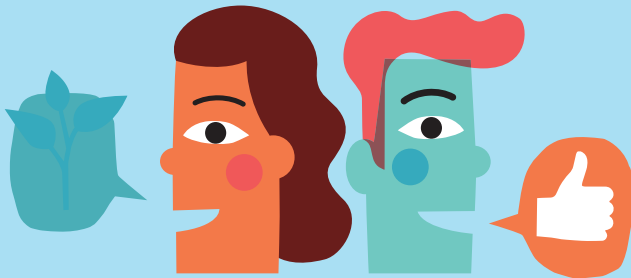




Læringsmiljøsentret
Nasjonalt senter for læringsmiljø
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger



ROBUST

Eit undervisningsopplegg som fremjer
livsmeistring blant elevar på ungdomstrinnet

Kva er ROBUST?

Målet med ROBUST er å styrkje elevar i ungdomsskulen sin kunnskap, evner og haldningar for å handtere utfordringar i og utanfor skulen. Dette gjerast ved å styrkje elevane sin sosiale og emosjonelle kompetanse, og deira forståing for kva som motiverer til skularbeid. Slike tiltak kan ha positiv effekt på læringsmiljøet, læringsresultata til ungdomane, deira psykiske helse og meistring av skulerelaterte utfordringar. Elevane blir meir robuste i møte med utfordringar i livet.

ROBUST består av eit undervisningsopplegg for elevar og ei kompetanseutvikling for lærarar.

Kven står bak ROBUST?

ROBUST er utvikla i eit samarbeid mellom Læringsmiljøsentret og Handelshøgskulen ved Universitetet i Stavanger. Undervisningsopplegget er pilotert i ungdomsskular i Bærum kommune.

Undervisningsopplegget er ein del av forskingsprosjektet Resilient, og skal gjennom grundig evaluering i ungdomsskular i Rogaland.

Undervisningsopplegg

Undervisningsopplegget for elevane består av fem kompetanseområde:



Merksemdstrening



Sosiale relasjonar



Lærande tankesett



Kjensler



Problemløysing



Områda er valt fordi internasjonal forskning viser at dei er viktige for sosial og emosjonell læring, og fordi dei er sentrale tema for livsmeistring - som skildra i læreplanen for ungdomstrinnet. Kompetanseområda er difor også i tråd med det tverrfaglege temaet Folkehelse og livsmeistring i læreplanen. Her skal elevane fremje eigen livsmeistring, reflektere omkring korleis dei kan takle medgang og motgang på ein god måte, og gjennom dette, å styrke si psykiske helse.

Kompetanseutvikling for lærarar

Intensjonen med kompetanseutviklinga i ROBUST er å auke lærarar si bevisstheit og deira kompetanse rundt korleis dei og skulen kan legge til rette for elevane sine tankemønster kring livsmeistring. Kompetanseutviklinga gjev lærarane verktøy til å støtte opp om den sosiale og emosjonelle utviklinga til elevane i ROBUST, samt i anna undervisning. Lærarane får ei ressursbok med ei skildring av undervisninga og korleis klassen kan gjennomføre denne. I tillegg får lærarane tilgang på digitale ressursar som kan støtte dei i arbeidet.

Innhald i ROBUST

Føremålet med elevundervisninga er å fremje kunnskap, haldningar og ferdigheiter for elevane innan livsmeistring. Dette gjer me gjennom undervisning i dei fem kompetanseområda i ROBUST:

Sitata kjem frå elevar som deltok i pilotprosjektet i Bærum kommune.

Sosiale relasjonar

Målet er å auke medvit om sosialt ansvar og sosial støtte blant elevane ved å utvikle deira ferdigheiter i å etablere og oppretthalde gode relasjonar, søke hjelp når dei treng det, og ta sosialt ansvar for seg sjølv og sine medelevar.

«Miljøet i klassen har blitt litt betre. Ein tenker seg om litt meir no. Ein tenker liksom meir igjennom korleis ein behandlar folk, og kva ein faktisk seier til kvarandre»

Merksemdstrening

Gjennom trening i merksemd skal elevane lære å regulere si eiga merksemd. Det vil hjelpe dei til å redusere bekymringar og grubling, og dei kan auke konsentrasjonen om læringsarbeidet. Trening i merksemd omhandlar det å øve opp evna til å kunne vera til stades i augeblikket.

«Eg synast det er ganske viktig, eigentleg. Eg synast det var veldig kjekt med at ein skal stoppe opp og berre vera i noet, og ikkje tenkje på fortid og framtid.»

Problemløysing

Ungdom i dag fortel om høg grad av skulerelatert stress som kan gjera at skularbeidet gir elevane ei kjensle av å vera overvelda. Problemløysing inneber å konkretisere og avgrense kva som er utfordringa, finne mogelege val for å møte denne, evaluere konsekvensane og å laga ein plan for arbeidet fram mot ei mogeleg løysing.

«Tidlegare har eg vore ganske stressa over kvar einaste lekse, så eg brukte tida mi veldig, og gjorde så godt eg kunne på alt. Men no prioriterer eg nokre lekser framføre andre, og eg har blitt flinkare til å gjera det, og då blir eg automatisk mindre stressa av leksene.»



Kjensler

Korleis me tenker påverkar kjenslene våre, og kjenslene gir oss så ein trong til å handle. Gjennom å endre korleis me tenker kan me difor og regulere kjensler og handlingstrong. Målet er å auke opplevinga av positive kjensler blant elevane og gjere det lettare for dei å stilla seg til det som kan vere vanskeleg.

«Kjensleregulering har i alle fall hjulpt meg veldig mykje. I staden for at eg har alle desse kjenslene som driv og pressar rundt meg og er overalt, kan eg arbeide med kjenslene og sjå kvifor eg får dei.»

Lærande tankesett

Lærande tankesett fremjer elevane si tru på at eigne evner og læreføresetnader kan bli styrka gjennom trening, øving og gode læringsstrategiar. Føremålet er å hjelpe elevane til å tenkje på hjernen som ein muskel. Den blir utvikla gjennom å arbeide med oppgåver der ein utviklar ny kunnskap og forståing. Elevane lærer også å bruke sin eigen kompetanse som referanseramme framfor å samanlikne seg med andre. Dette for å stimulere elevane sin indre motivasjon for utvikling og læring.

«Eg var nok ikkje så klar over at hjernen er som ein muskel som kan bli trent, og at ein kan bli betre på noko. Eg trudde alle hadde forskjellige talent (...) men så lærte eg at hjernen faktisk er ein muskel, så ein kan få nye talent, om ein berre jobbar.»



Kopling til læreplanverket

Lærarar kan kople undervisinga i ROBUST til både overordna del av læreplanen og til skildringane av det tverrfaglige tema Folkehelse og livsmeistring i fagplanane.

Nokre døme:

«Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og haldningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet...»

(Formålparagrafen §1,1)

«Utvikle elevane si evne til å reflektere over etiske spørsmål og problemstillingar som gjeld identitet... og psykisk helse»

(Om faget KRLE, Tverrfagleg tema; Folkehelse og Livsmeistring)

«Gi elevane grunnlag for å kunne gi uttrykk for eigne tankar, kjensler og erfaringar»

(Om faget Norsk, Tverrfagleg tema; Folkehelse og livsmeistring)

«Elevane skal bli bevisste på eigen identitet og sin eigen identitetsutvikling og forstå individet som ein del av ulike fellesskap»

(Om faget Samfunnsfag, Tverrfagleg tema; Folkehelse og Livsmeistring)

«Forstå sin eigen kropp og ivareta si eiga fysiske og psykiske helse»

(Om faget Naturfag, Tverrfagleg tema; Folkehelse og Livsmeistring)

«Handtere medgang motgang og utfordringar»

(Om faget Utdanningsvalg, Tverrfagleg tema; Folkehelse og Livsmeistring)

«Gjennom å delta i etisk refleksjon blir elevane i stand til å problematisere makt og utanforskap»

(Om faget KRLE, Tverrfagleg tema; Demokrati og medborgerskap)

Forskningsprosjektet Resilient

Gjennom forskningsprosjektet Resilient blir undervisningsopplegget ROBUST gjennomført og evaluert saman med elevar og lærarar på 9. trinn skuleåret 2021-22 på skular i Rogaland.

Har du spørsmål knytt til undervisinga, kompetanseutviklinga eller forskningsprosjektet, kontakt prosjektkoordinator Hilde Ness Sandvold.

E-post: hilde.sandvold@uis.no

Det ligg også informasjon på nett: www.uis.no/robust

Sjå våre nettsider for meir informasjon om
forskningsprosjektet, undervisningsopplegget og kva for ein
forskning som ligg til grunn:

www.uis.no/robust



Læringsmiljøsentret

Nasjonalt senter for læringsmiljø
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger