



ROBUST

Et undervisningsopplegg som fremmer livsmestring blant elever på ungdomstrinnet

Hva er ROBUST?

Målet med ROBUST er å styrke ungdomsskoleelevers kunnskap, ferdigheter og holdninger for å håndtere utfordringer i og utenfor skolen. Dette gjøres ved å styrke elevenes sosiale og emosjonelle kompetanse, og deres forståelse for hva som motiverer for skolearbeid. Slike tiltak kan ha positive effekter på læringsmiljøet, ungdommenes læringsresultater, psykiske helse og mestring av skolerelaterte utfordringer. Elevene blir mer robuste i møte med livets utfordringer.

ROBUST består av et undervisningsopplegg for elever og en kompetanseutvikling for lærere.

Hvem står bak ROBUST?

ROBUST er utviklet i et samarbeid mellom Læringsmiljøsentret og Handelshøgskolen ved Universitetet i Stavanger. Undervisningsopplegget har blitt pilotert i ungdomsskoler i Bærum kommune.

Undervisningsopplegget er en del av forskningsprosjektet Resilient, og evalueres grundig i ungdomsskoler i Rogaland.

Undervisningsopplegg

Undervisningsopplegget for elevene består av fem kompetanseområder:



Områdene er valgt fordi internasjonal forskning viser at disse er viktige for sosial og emosjonell læring, og fordi de er sentrale tema for livsmestring som beskrevet i læreplanen for ungdomstrinnet.

Kompetanseområdene er derfor også i tråd med det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring i læreplanen. Her skal elevene styrke mestringen av egne liv, takle medgang og motgang på en god måte, og gjennom dette styrke sin psykiske helse.

Kompetanseutvikling for lærere

Intensjonen med kompetanseutviklingen i ROBUST er å øke lærernes bevissthet og kompetanse på hvordan skolen kan legge til rette for elevers tekning om livsmestring. KOMPETANSEutviklingen gir lærerne verktøy for å støtte opp under elevenes sosiale og emosjonelle utvikling i ROBUST og annen undervisning. Lærerne får en ressursbok med en beskrivelse av undervisningen og hvordan den kan gjennomføres i klasser. I tillegg får lærerne tilgang på digitale ressurser som kan støtte dem i arbeidet.

Innholdet i ROBUST

Hensikten med elevundervisningen er å fremme elevenes kunnskap, holdninger og ferdigheter innen livsmestring. Dette gjøres gjennom undervisning i de fem kompetanseområdene i ROBUST:

Sitatene kommer fra elever som har deltatt i pilotprosjektet i Bærum kommune.

Sosiale relasjoner

Målet er å øke elevenes bevissthet om sosialt ansvar og sosial støtte. Det gjøres gjennom å utvikle deres ferdigheter i å etablere og opprettholde gode relasjoner, søke hjelp når de trenger det, og ta sosialt ansvar for seg selv og sine medelever.

«Miljøet i klassen har blitt litt bedre. Man tenker seg om litt mer nå. Man tenker liksom mer igjennom hvordan man behandler folk, og hva man faktisk sier til hverandre.»

Oppmerksomhetstrening

Gjennom oppmerksomhetstrening skal elevene lære å regulere sin egen oppmerksomhet. Dette vil hjelpe dem til å redusere bekymringer og grubling, og de kan øke konsentrasjonen om læringsarbeidet. Oppmerksomhetstrening handler om å øve opp evnen til å kunne være til stede i øyeblikket.

«Jeg synes det er ganske viktig, egentlig. Jeg synes det var veldig kjekt med at man skal stoppe opp og bare være i nuet og ikke tenke på fortid og fremtid.»

Problemløsning

Ungdom i dag forteller om høy grad av skolerelatert stress som kan gjøre at skolearbeidet føles overveldende. Problemløsning innebærer å konkretisere og avgrense hva som er utfordringen, finne mulige valg for å møte den, evaluere konsekvensene og lage plan for arbeidet frem mot en løsning.

«Tidligere har jeg vært ganske stresset over hver eneste lekse, så jeg brukte tiden min veldig, og gjorde så godt jeg kunne på alt. Men nå prioriterer jeg noen lekser foran andre, og jeg har blitt flinkere til å gjøre det, og da blir jeg automatisk mindre stresset av leksene.»



Følelser

Hvordan vi tenker påvirker følelsene våre, og følelsene gir oss en trang til å handle. Gjennom å endre hvordan vi tenker kan vi derfor også regulere følelsene og handlingstrang. Målet er å øke elevenes opplevelse av positive følelser og gjøre det lettere for dem å forholde seg til det som oppleves som vanskelig.

«Følelsesregulering har i hvert fall hjulpet meg veldig mye. I stedet for at jeg har alle disse følelsene som driver og presser rundt meg og er overalt, kan jeg bearbeide følelsene og se hvorfor jeg får dem.»

Lærende tankesett

Lærende tankesett fremmer elevenes tro på at egne evner og læreforutsetninger kan styrkes gjennom trening, øvelse og gode læringsstrategier. Hensikten er å hjelpe elevene til å tenke på hjernen som en muskel. Den utvikles gjennom å arbeide med oppgaver der en utvikler ny kunnskap og forståelse. Elevene lærer også å bruke sin egen kompetanse som referanseramme fremfor å sammenligne seg med andre. Dette for å stimulere elevenes indre motivasjon for utvikling og læring.

«Jeg var nok ikke så klar over at hjernen er som en muskel som kan bli trent, og at man kan bli bedre på noe. Jeg trodde alle hadde forskjellige talenter (...) men så lærte jeg at hjernen faktisk er en muskel så man kan få nye talenter, hvis man bare jobber.»



Kobling til læreplanverket

ROBUST-undervisningen kan knyttes både til overordnet del av læreplanen og beskrivelsene av det tverrfaglig tema Folkehelse og livsmestring i fagplanene.

Noen eksempler:

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

(Formålparagrafen §1,1)

«Utvikle elevenes evne til å reflektere over etiske spørsmål og problemstillinger som gjelder identitet... og psykisk helse»

(Om faget KRLE, Tverrfaglig tema; Folkehelse og Livsmestring)

«Gi elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne tanker, følelser og erfaringer»

(Om faget Norsk, Tverrfaglig tema; Folkehelse og livsmestring)

«Elevene skal bli bevisste på egen identitet og sin egen identitetsutvikling og forstå individet som en del av ulike felleskap»

(Om faget Samfunnsfag, Tverrfaglig tema; Folkehelse og Livsmestring)

«Forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse»

(Om faget Naturfag, Tverrfaglig tema; Folkehelse og Livsmestring)

«Håndtere medgang motgang og utfordringer»

(Om faget Utdanningsvalg, Tverrfaglig tema; Folkehelse og Livsmestring)

«Gjennom å delta i etisk refleksjon blir elevene i stand til å problematisere makt og utenforskap»

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

Forskningsprosjektet Resilient

Gjennom forskningsprosjektet Resilient gjennomføres og evalueres ROBUST sammen med elever og lærere på 9. trinn skoleåret 2021-22 på skoler i Rogaland.

Har du spørsmål knyttet til undervisningen, kompetanseutviklingen eller forskningsprosjektet, ta kontakt med prosjektkoordinator Hilde Ness Sandvold.

E-post: hilde.sandvold@uis.no

Det ligger også informasjon på nettsiden: www.uis.no/robust

Se våre nettsider for mer informasjon om
forskningsprosjektet, undervisningsopplegget og hvilken
forskning som ligger til grunn:

www.uis.no/robust



Læringsmiljøsentret

Nasjonalt senter for læringsmiljø
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger