



Læringsmiljøsentret

Nasjonalt senter for læringsmiljø  
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger

# Resilient

## Hva er det?



# Bakgrunn for utvikling av Resilient

---

- Økning i skolerelatert stress
- Økning i emosjonelle plager
- Flere ungdommer har vanskelig for å finne venner
- Mange elever strever med å motivere seg for skolen







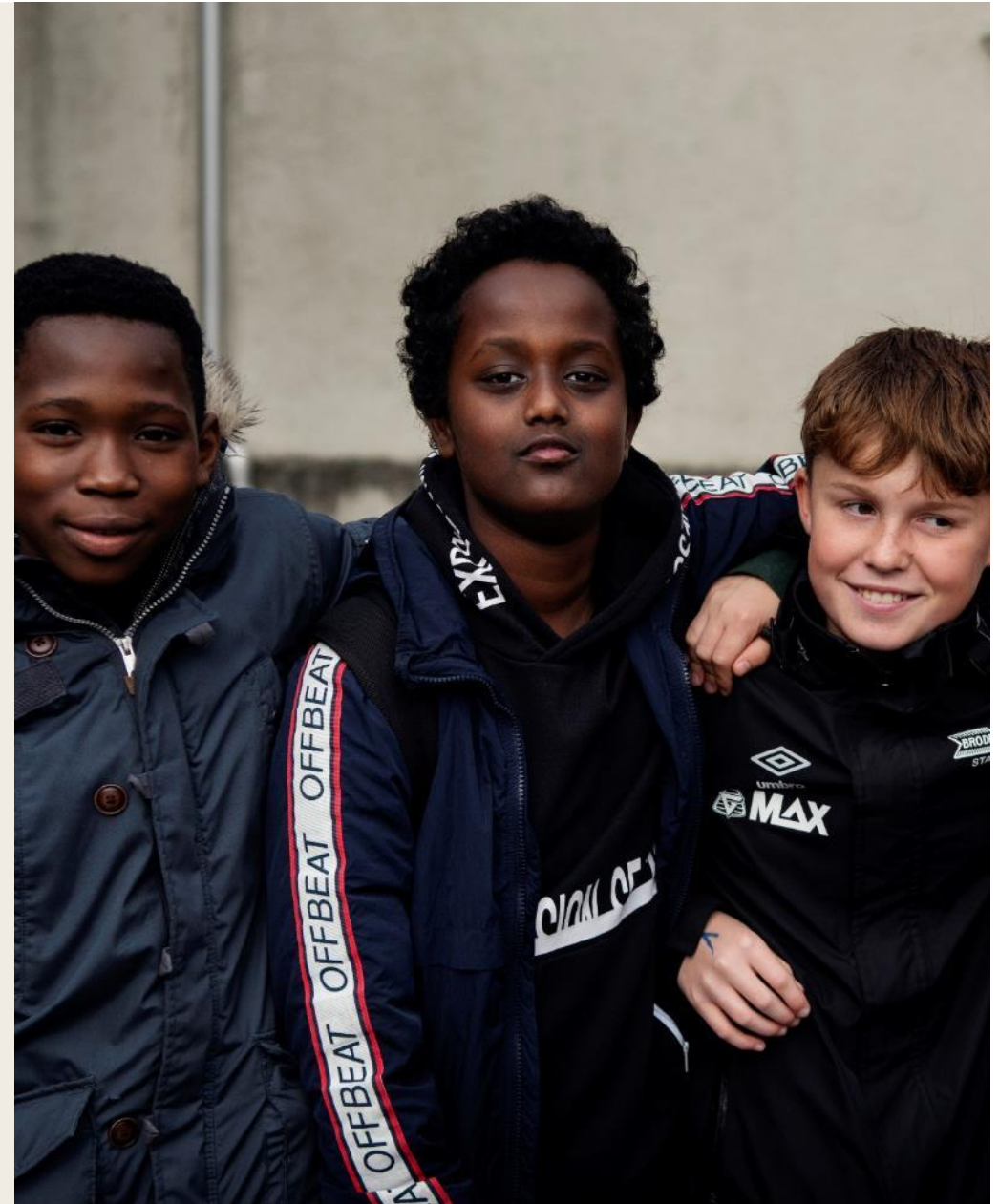
## Folkehelse og livsmestring i læreplanen

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse og gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.

# Hva er målet med Resilient?

---

- Fremme de nevnte kompetanseområder
- Forskning viser at tiltak som dette kan ha positive effekter for
  - Læringsmiljøet i klassen
  - Ungdommenes motivasjon og læringsresultater
  - Mestring av skolerelaterte utfordringer
  - Ungdommenes psykiske helse

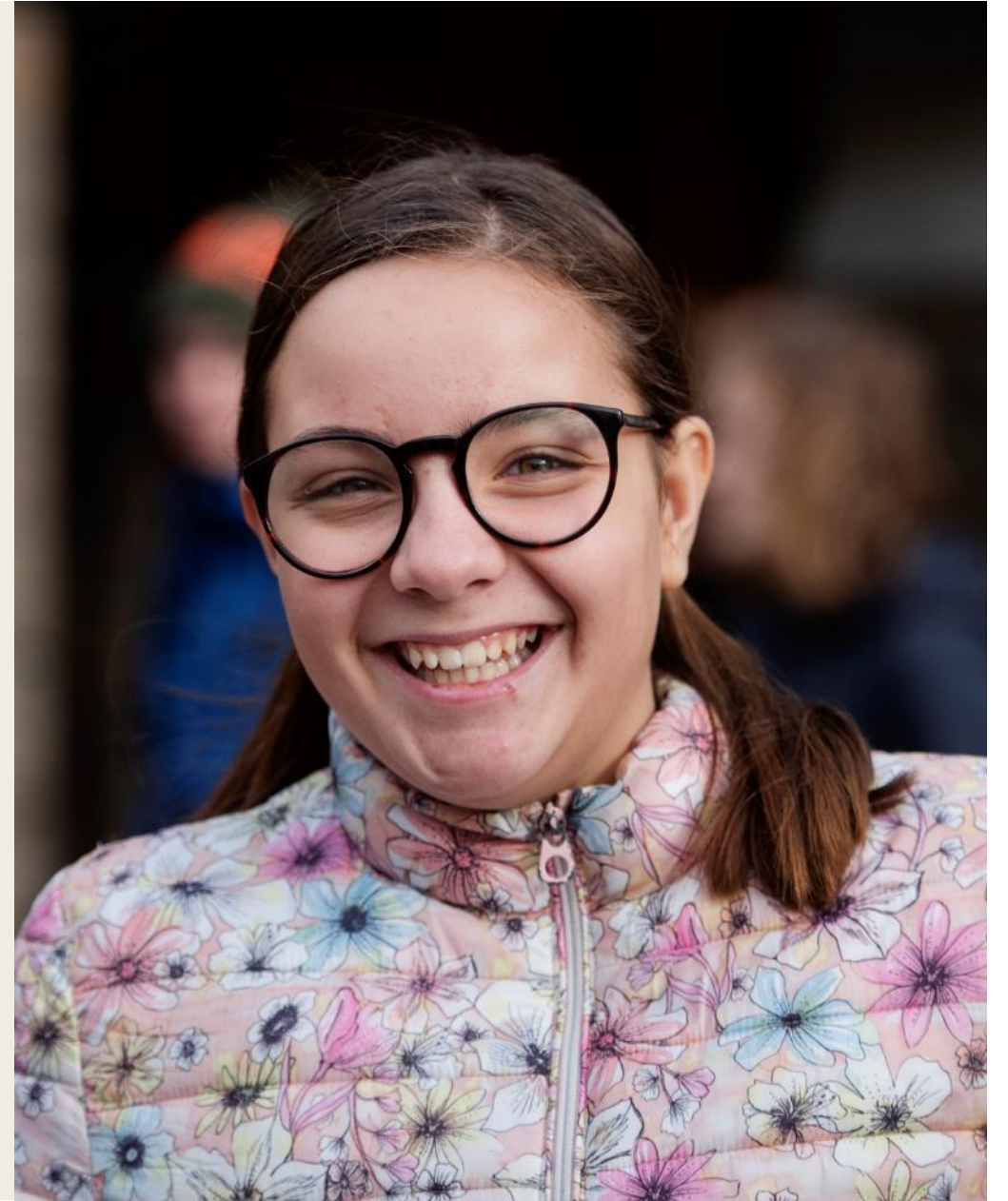




# Er Resilient forskning?

---

- Ja, undervisningsopplegget ROBUST følges av grundig forskning:
  - Elevenes nytte av ROBUST
  - Prosesser og opplevelser knyttet til det å ta ROBUST i bruk
- Finansierte av Norges Forskningsråd



# Hvem står bak Resilient?

---

Læringsmiljøsentret og Handelshøgskolen ved UiS i samarbeid med Jærskulen, Stavanger kommune og Sandnes kommune

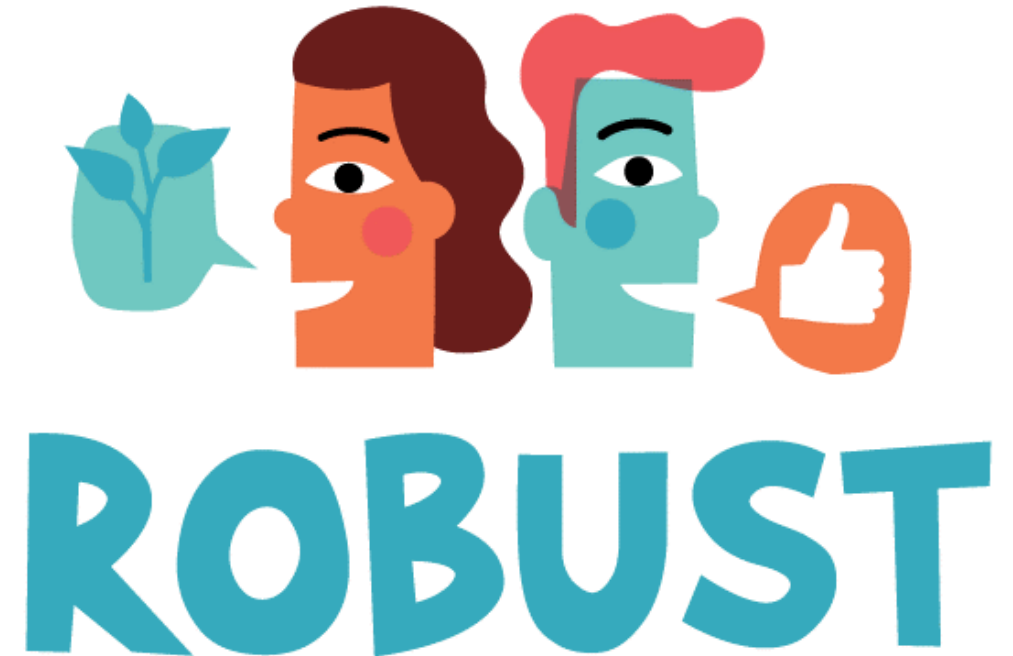
## Ledergruppen:

- **Prosjektledere:**  
professor Edvin Bru og professor Mari Rege
- **Leder for utvikling av undervisningsopplegget i ROBUST:**  
førstemanuensis Kjersti Balle Tharaldsen
- **Leder for kommunenes medvirkning:**  
Nina Nygård Magnussen i Jærskulen
- **Prosjektkoordinator:**  
Hilde Ness Sandvold

# Hva består ROBUST av?

---

1. Videreutdanning for lærere i ungdomsskolen
  - 5 kursdager
  - Kan utvides til 10 studiepoeng
2. Undervisningsopplegg for elever i 9. klasse
  - 25 økter på 45 minutter



# Hva lærer elevene i ROBUST?

---

- Fremme elevenes kunnskap, holdninger og ferdigheter innen livsmestring
- Dette gjøres gjennom undervisning i fem kompetanseområder:





# Sosiale relasjoner

---

- **Formål:**  
Styrke elevenes bevissthet og evne til å ta sosialt ansvar både for medelever og seg selv
- **Hvordan:**  
Gjøre elevene bevisste på å ta sosialt ansvar for hverandre, søke hjelp når de trenger det og øve ferdigheter i å ta kontakt med andre
- **Kobling til Læreplanen:**  
*«Skolen skal ... bidra til at hver elev kan ivareta og utvikle sin identitet i et inkluderende og mangfoldig fellesskap»*  
(Overordnet del 1.2: Identitet og kulturelt mangfold)



# Oppmerksomhetstrening

- **Formål:**  
Lære elevene strategier for å redusere stress, og få teknikker for å øke fokus på arbeidsoppgaver
- **Hvordan:**  
Trene mentalt på å være til stede i øyeblikket og hindre at bekymringer forstyrrer oppmerksomheten
- **Kobling til Læreplanen:**  
*«Opplæringen skal sikre at elevene...kan bruke språk for å tenke, skape mening, kommunisere og knytte bånd til andre»*  
(Overordnet del 1.2: Identitet og kulturelt mangfold)





# Problemløsning

- **Formål:**  
Lære elevene hvordan de kan ta fatt på et problem på en hensiktsmessig måte
- **Hvordan:**  
Analysere og evaluere ulike trinn i problemløsning for å ta gode valg og å justere egen atferd ved behov
- **Kobling til Læreplanen:**  
*«Kritisk tenkning og etisk bevissthet er både en forutsetning for og en del av det å lære i mange ulike sammenhenger, og bidrar til at elevene utvikler god dømmekraft»*  
(Overordnede del 1.3: Kritisk tenkning og etisk bevissthet)





# Følelser

- **Formål:**  
Øke elevenes emosjonelle selvregulering
- **Hvordan:**  
Lære mer om hvordan tanker påvirker følelser og handling. Få erfaring med hvordan utfordringer kan mestres på en god måte
- **Kobling til Læreplanen:**  
*«Opplæringen skal gi elevene et godt grunnlag for å forstå seg selv, andre og verden, og for å gjøre gode valg i livet...»*  
(Overordnet del 2: Prinsipper for læring, utvikling og danning)



# Lærende tankesett

- **Formål:**  
Øke elevenes tro på læringsmuligheter og opplevelse av mening i skolearbeidet
- **Hvordan:**  
Se på hjernen som en muskel som kan utvikles gjennom å arbeide med passende utfordrende oppgaver. Søke etter mening med læringsoppgavene.
- **Kobling til Læreplanen:**  
*«Skolen skal bidra til at elevene reflekterer over sin egen læring, forstår sine egne læringsprosesser og tilegner seg kunnskap på selvstendig vis... Når elevene forstår sine egne læringsprosesser og sin faglige utvikling, bidrar det til selvstendighet og mestringsfølelse. Opplæringen skal fremme elevenes motivasjon, holdninger og læringsstrategier, og legge grunnlaget for læring hele livet»*  
(Overordnet del 2.4: Å lære å lære)





# Kobling til Læreplanverket

---

- ROBUST-undervisningen kan knyttes til både til Overordnet del av læreplanen, og til beskrivelsene av Folkehelse og Livsmestring i fagplanene
- Det tverrfaglige temaet i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir mulighet for å ta ansvarlige livsvalg





# Hva består lærernes videreutdanningen av?

---

- Verktøy for å støtte elevenes ***sosiale og emosjonelle utvikling***
- Økt bevissthet og kompetanse på hvordan skolen kan styrke elevenes kompetanse på ***livsmestring***
- Opplæring i undervisningsopplegget ROBUST
- ***Ressursbok*** som beskriver undervisningen og hvordan den kan gjennomføres, samt tilgang til ***digitale ressurser***

# Organisering av videreutdanningen

- 5 kursdager
- Dette *kan* utvides til å gi 10 studiepoeng dersom læreren:
  - Leser litteratur knyttet til tema
  - Utarbeider skriftlige refleksjoner
- Erfaringsutveksling, dialog og digitale ressurser
- Veiledning underveis i skoleåret
- Forankring i ledelsen gjennom samlinger
- Alle skoler skal ha en ressursperson



# Hvem er med på dette?

---

- Skoler i Rogaland
- Gjennom prosjektet skal vi evaluere ROBUST sammen med elever og lærere på 9. trinn skoleåret 2021/2022



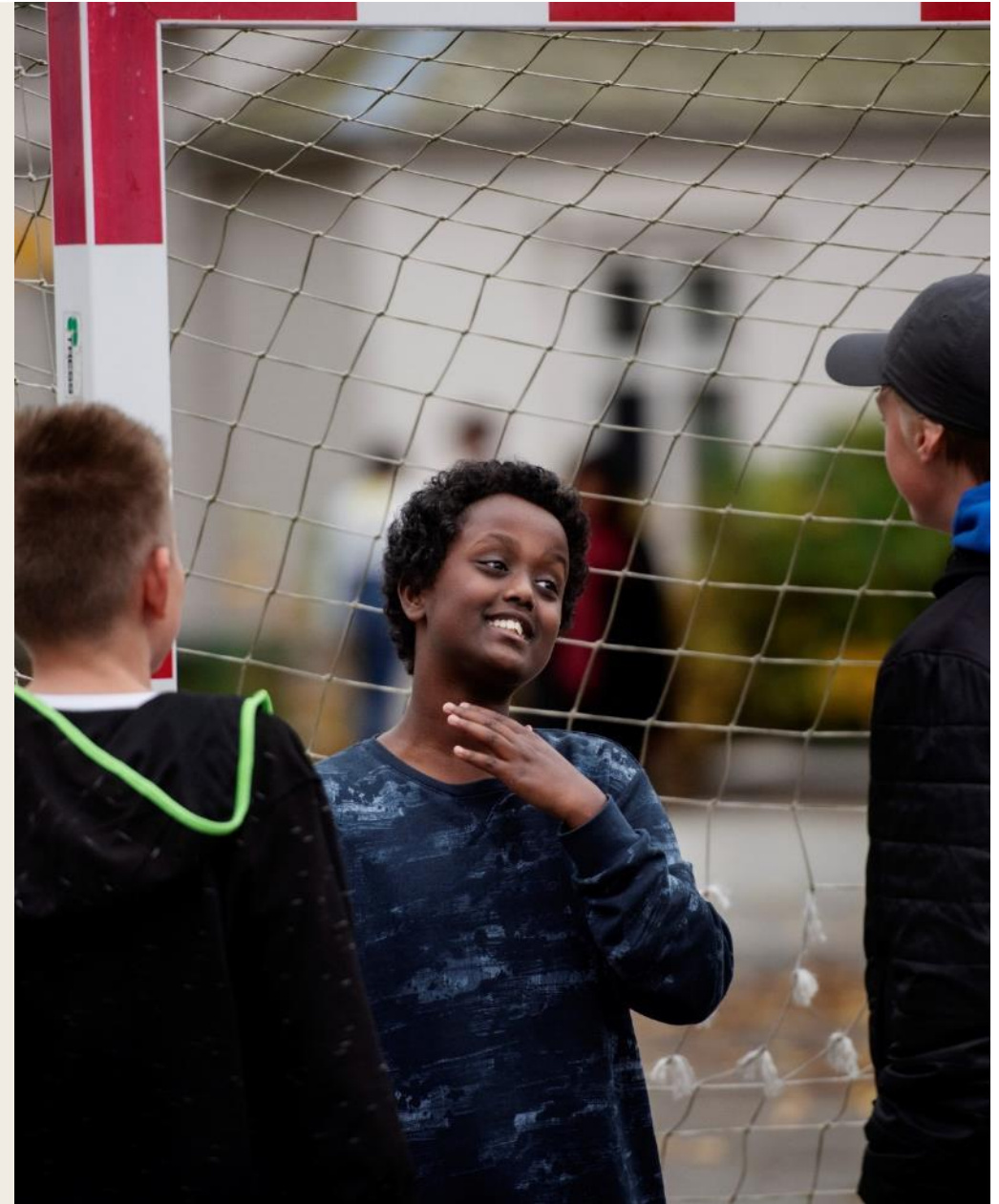


# Hvordan evalueres ROBUST?

---

ROBUST evalueres i et kontrollert eksperiment:

- På hver skole vil klassene på 9. trinn bli tilfeldig delt inn i en tiltaksgruppe og en sammenligningsgruppe:
  - **Tiltaksgruppen:** Får ROBUST
  - **Sammenligningsgruppen:** Fortsetter som før



# Hva undersøkes?

---

- Virkninger av ROBUST måles ved å kartlegge elevenes
  - Sosiale og emosjonelle kompetanse
  - Trivsel / velvære
  - Motivasjon
  - Skoleprestasjoner
- Det kartlegges **både** i tiltaksgruppen og sammenligningsgruppen
- Det samles **kun** inn mål for elevene med foreldresamtykke
- Prosesser knyttet til gjennomføringen av ROBUST







## Det er også greit å merke seg at:

- Alle forskningsetiske retningslinjer blir fulgt
- Alle krav til personvern blir fulgt
- Data blir behandlet strengt konfidensielt
- Frivillig deltakelse og mulig å trekke seg når som helst. Da blir alle opplysninger slettet



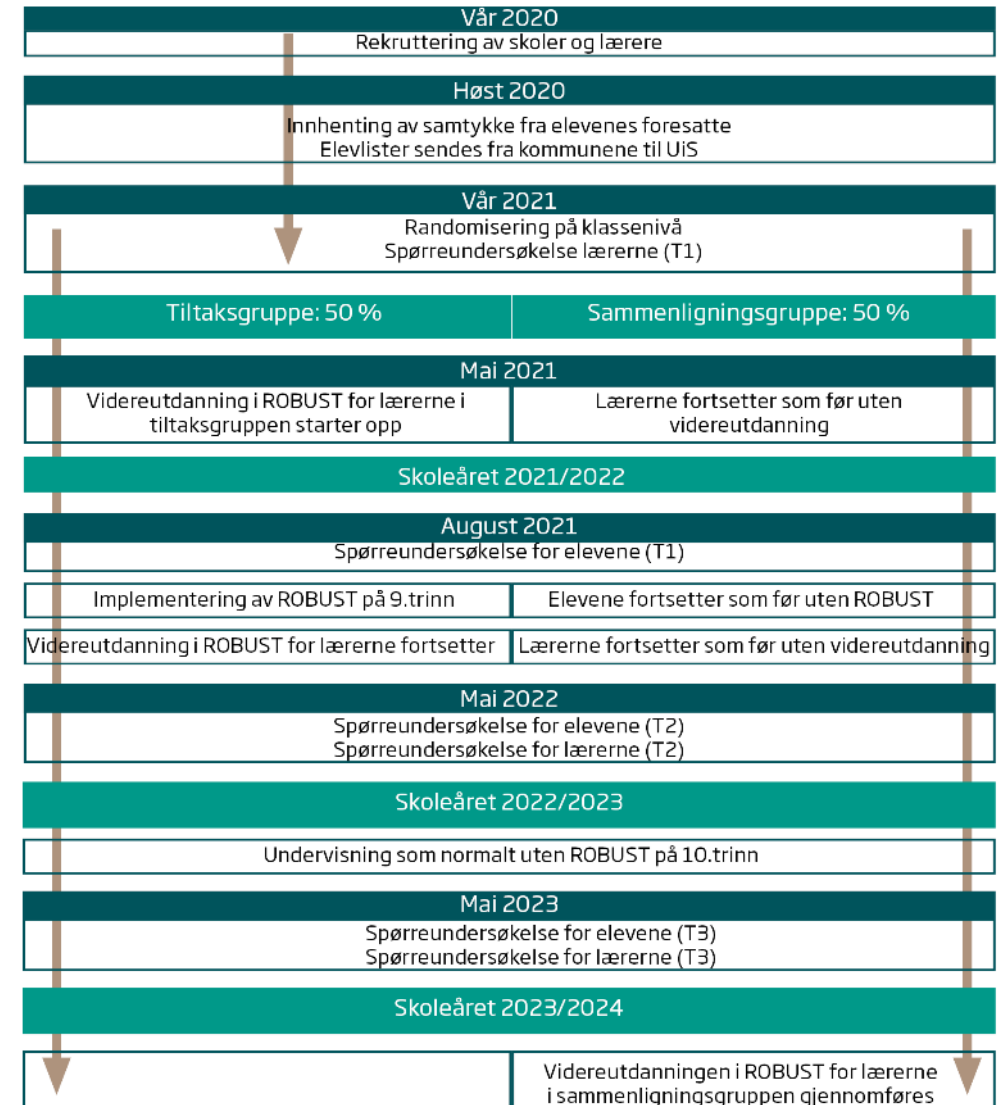
# Hva får skolen ut av dette?

---

- Kurs og kompetanseheving for lærerne i hvordan de kan støtte opp under elevenes sosiale og emosjonelle utvikling
- Konkret hjelp til undervisning i Folkehelse og livsmestring



# Forskningsdesign



## Aller viktigst!

Internasjonal forskning viser at tiltak som ROBUST kan ha positive effekter for:

- Læringsmiljøet i klassen
- Sosiale relasjoner
- Ungdommenes motivasjon og læringsresultater
- Mestring av stress og psykiske helse





# Spørsmål?

---

Har du spørsmål knyttet til undervisningen, videreutdanningen eller forskningsprosjektet?

Ta gjerne kontakt med prosjektkoordinator Hilde Ness Sandvold:  
[hilde.sandvold@uis.no](mailto:hilde.sandvold@uis.no)

Mer informasjon finner du på [www.uis.no/robust](http://www.uis.no/robust)

Alle foto i presentasjonen: Marie von Krogh



**Læringsmiljøsentret**  
Nasjonalt senter for læringsmiljø  
og atferdsforskning

---

Universitetet i Stavanger

**[læringsmiljøsentret.no](https://læringsmiljøsentret.no)**