

Kjersti B. Tharaldsen, Førsteamanuensis

Livsmestring som tverrfaglig tema i skolen

«Hvordan mestrer vi livet» – Fylkesmannens barn- og unge-
seminar

Tverrfaglig tema

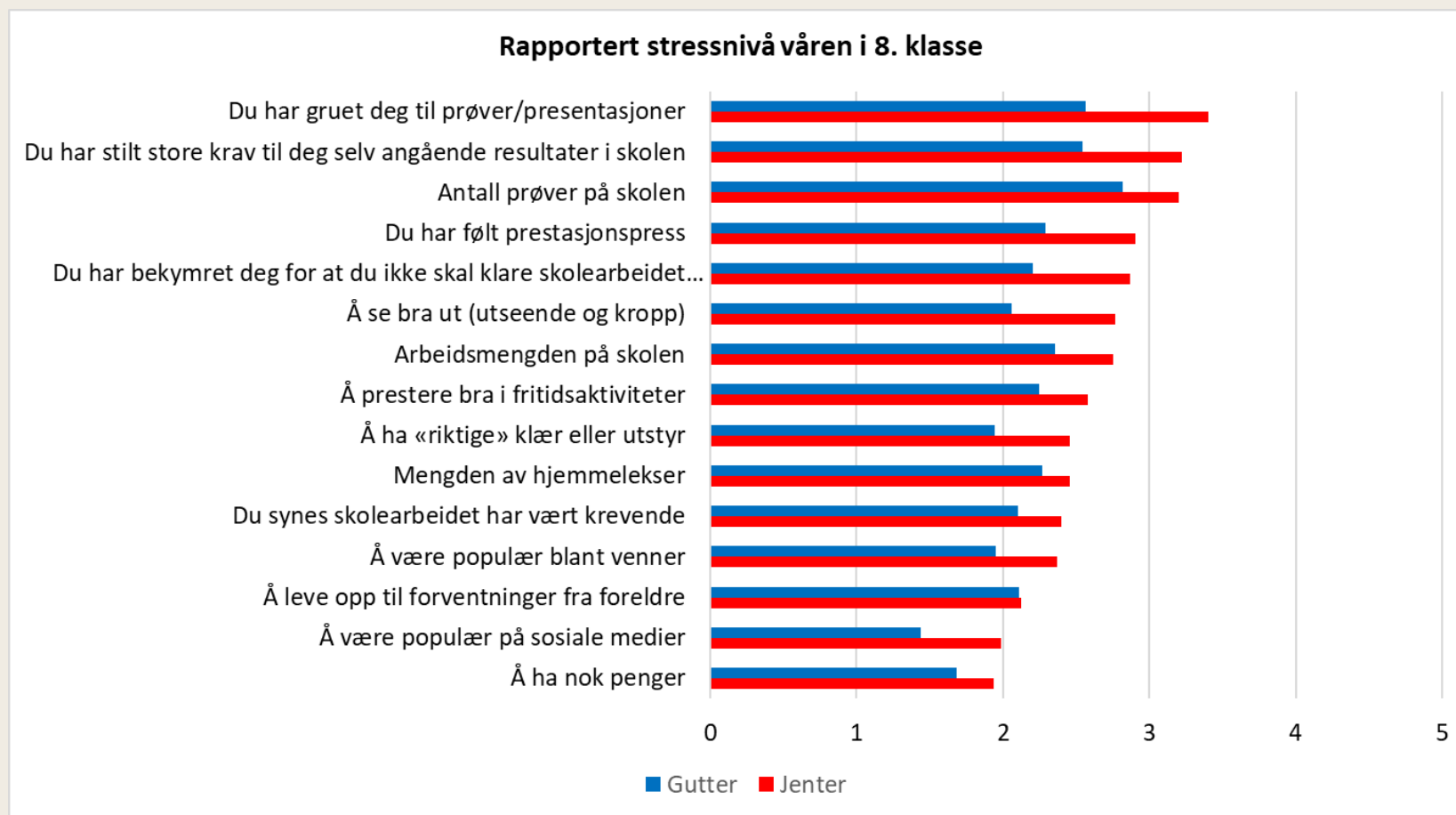
- Folkehelse og livsmestring som ett av tre tverrfaglige tema
- Utgangspunkt i viktige samfunnsutfordringer
- Kompetansemål hvis relevant



Overordnet del av læreplanverket

- «Folkehelse og livsmestring»
 - God psykisk og fysisk helse
 - Ansvarlige livsvalg
 - Forstå/påvirke mestringsfaktorer
 - Håndtere medgang og motgang
 - Takle personlige/praktiske utfordringer

Behov for stressmestring



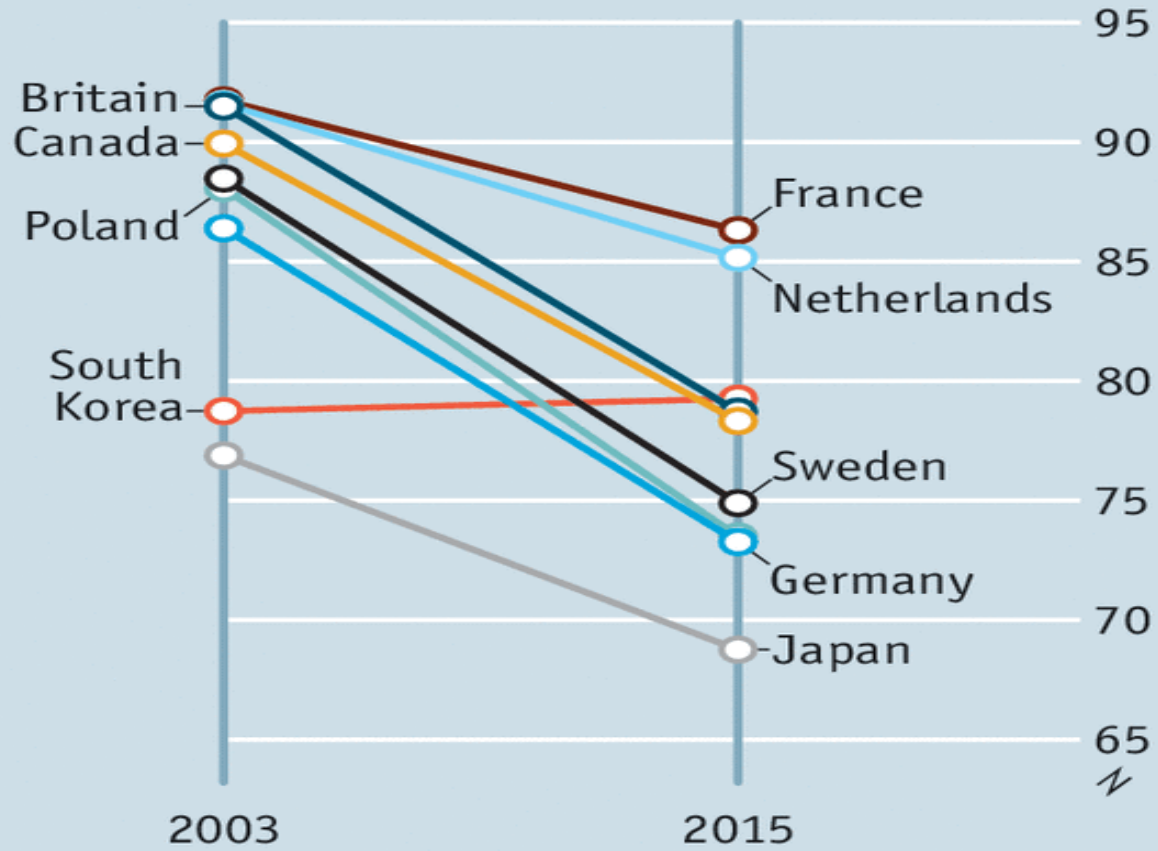
Data fra pilotstudie i Bærum

Lonely in a crowd

2

"I make friends easily at school"

% of students* agreeing



Source: PISA

*15-year-olds

Behov for sosial kompetanse

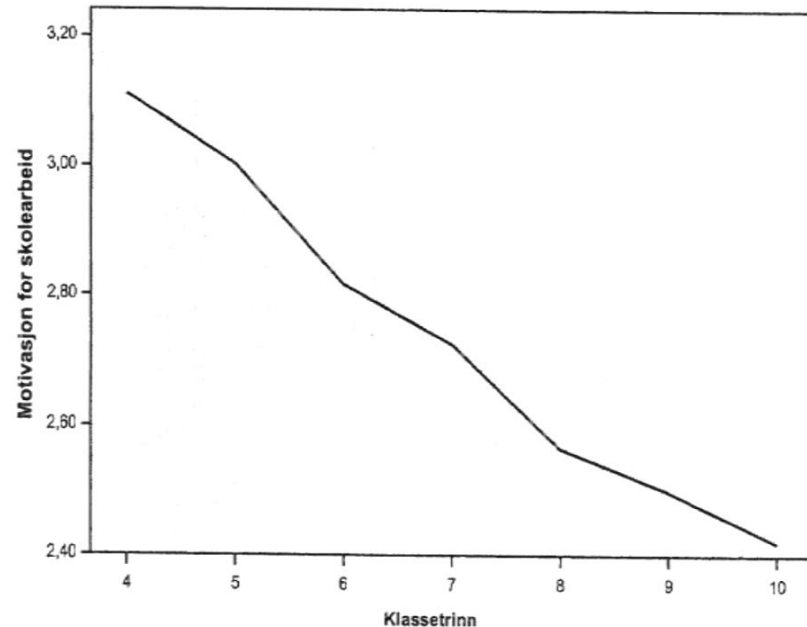
Andel som er passive når det gjelder å søke kontakt med andre i skolen

Tar sjelden kontakt med medelever	11%
Deltar sjelden eller aldri i diskusjoner eller samtaler i klassen	19%
Tar sjelden eller aldri kontakt med lærerne	24%

Basert på et representativt utvalg av 2129 norske elever i 5.–9. klasse

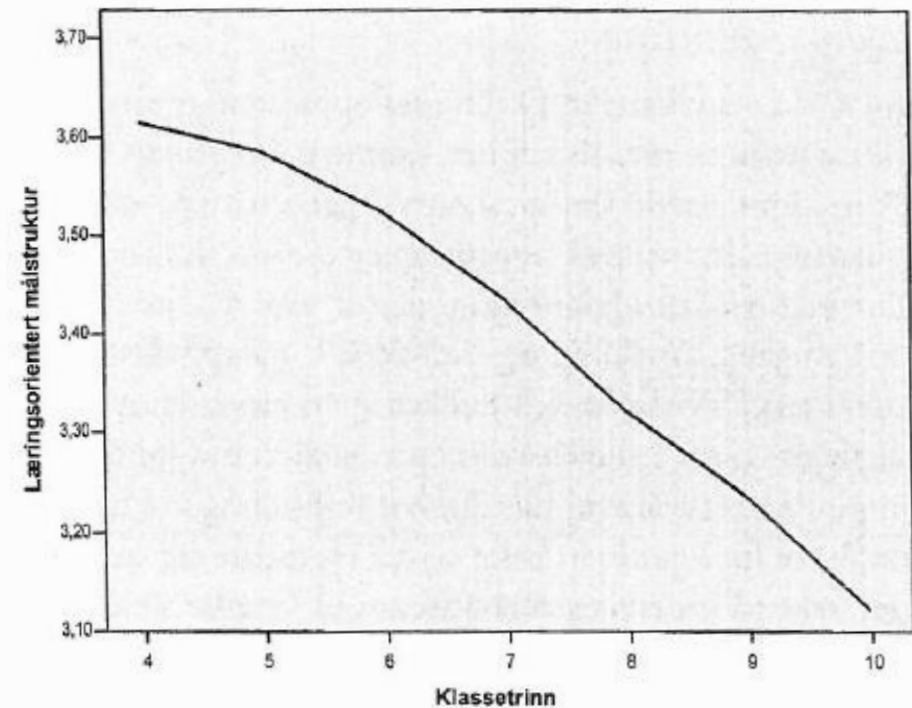
Behov for økt motivasjon

Reduksjon i elevers motivasjon for skolearbeid med økende klassetrinn



Figur 1 Motivasjon for skolearbeid

Sammenfaller med en reduksjon i opplevd læringsorientert målstruktur



Figur 4 Læringsorientert målstruktur

Effekter av tiltak for å fremme sosial og emosjonell kompetanse

	<i>d</i>
Sosiale og emosjonelle ferdigheter	0,57
Faglige prestasjoner	0,27
Positive holdninger til seg selv, andre og skolen	0,23
Emosjonelle plager	-0,24
Prososial atferd	0,24
Atferdsproblemer	-0,22

Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger (2011).

Hvordan lære elever å mestre livet?

- Sentrale temaer kan være:
 - Stressmestring
 - Sosial kompetanse og sosialt ansvar
 - Oppmerksomt nærvær
 - Lærende tankesett
 - Emosjonsregulering
 - Problemløsning



Kritiske komponenter

- Bør «Folkehelse og livsmestring» være tverrfaglig?
 - Lærers undervisningskompetanse?
 - Hvilke temaer skal det undervises i?
 - Av hvem?
 - Kompetansemål?

«Er Folkehelse og livsmestring så viktig at vi bør implementere det i skolen som eget fag?»





Læringsmiljøsentret

Nasjonalt senter for læringsmiljø
og atferdsforskning

Universitetet i Stavanger

læringsmiljøsentret.no

Edvin Bru og Pål Roland (red.)

STRESS OG MESTRING I SKOLEN

