

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_02]

Hei og velkommen til denne podkasten.

Mitt navn er Kjersti Tharaldsen, og jeg jobber på Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning, og kjent som Læringsmiljøsenteret, ved Universitetet i Stavanger.

Denne podkasten er særlig beregna på deg som jobber som lærer på ungdomstrinnet, og som ønsker å vite mer om elevundervisningen i ROBUST. Podkasten er likevel aktuell for andre som jobber i eller med skole. Med meg i studio i dag er det to lærere som har deltatt på videreutdanningen knytta til ROBUST, og som har undervist i ROBUST blant elevene sine på ungdomstrinnet.

Grete Gjertson er kontaktlærer for 9. klasse ved Gosen ungdomsskole.

Hun har vært 25 år i skolen, og tar nå emnet Sekk 100 ved etter- og videreutdanningen ved Universitetet i Stavanger.

Eva Kristiansen jobber som miljøveileder ved Gautesete skole på 9. trinn.

Og Eva er der på sitt 12. år, har fagbrev som barne- og ungdomsarbeider og bachelor som barnevernspedagog.

Så flott at dere ville delta på denne podkasten 'Grete og Eva'.

[SPEAKER_01]

Ja, dette blir spennende.

[SPEAKER_00]

Ja, veldig kjekt å få være med.

[SPEAKER_02]

Jeg tenkte vi skal begynne med å snakke litt om ROBUST og de kompetansene som ROBUST fremmer.

I fagfornyelsen vektlegges bl.a. koblingen mellom det sosiale og faglige, samtidig som det er innført tre tverrfaglige tema, hvorav ett er folkehelse og livsmestring.

ROBUST er kobla opp mot sistnevnte gjennom at et sentralt mål i ROBUST er å stimulere ungdomsskoleelevers sosiale og emosjonelle kompetanser.

Detten tenker vi at vi gjør gjennom å undervise i fem temaer:

Sosiale relasjoner, oppmerksomhetstrening, problemløsning, følelser og lærende tankesett.

Grete og Eva, opplever dere at denne type kompetanser er relevante for denne elevgruppa generelt, altså elever på ungdomstrinnet?

[SPEAKER_01]

Ja.

Ja, absolutt, altså.

De er så på ulike steder i livet sitt, så noen har gjerne en del av disse verktøyene parat her og nå, mens andre ikke har dem, og møter utfordringer som kanskje noe av dette her vi jobber med kan være med og lære dem å møte.

[SPEAKER_00]

Ja, jeg er helt enig.

Jeg tenker og det er absolutt relevant.

Detten er temaer som ungdom kjenner seg igjen i.

[SPEAKER_02]

Tenker dere at de kompetansene, for dere sier noe om at de er her og nå, og det blir relevant, tenker dere at det er relevant for dem rent faglig?
Altså at denne type kompetanse kan hjelpe elevene, bidra til at de skal mestre faglige utfordringer?

[SPEAKER_01]

Jeg tror det kan, det kan det.

Jeg må jo si at jeg tror ikke alle ser, jeg tror at dette må øves på.

Så jeg tror ikke det er sånn umiddelbar effekt.

Sånn synlig.

Jeg vet ikke hva du mener, Eva, men det at vi får snakket gjennom noe, og så er det jo det at noen har, på en måte skolen litt på stell nå, så ser de ikke helt nytten av dette nå, men så sier de så fint at dette kan vi få nytte av seinere i livet, liksom.

Så de syns det er nyttig.

[SPEAKER_00]

Ja, jeg tenker jo at alt henger sammen.

Vi opplever jo at flere og flere ungdommer føler på det stresset, og de trenger hjelp til å sortere og takle de utfordringene som de møter.

Og rett og slett si til seg sjøl at de er gode nok, tenker jeg.

Og da, med de ulike temaene i ROBUST, så lærer jo elevene å sette ord på det de føler, og at de får disse verktøyene til å takle skolehverdagen og livet generelt.

Så for å kunne mestre de faglige utfordringene på skolen. så tenker jeg at elevene må ha det bra med seg sjøl.

Kunne håndtere stresset.

Så jeg mener jo at dette henger sammen.

[SPEAKER_01]

Syns du at de får tid til å øve på dette?

[SPEAKER_00]

Vi tar oss tid til å øve på det.

[SPEAKER_01]

Så bra, ja.

[SPEAKER_02]

Det er jo litt om det faglige.

Tenker dere òg at det kan bidra sosialt?

Fordi dere nevner òg dette med at de må ha det godt.

Godt nok nevnes.

Og vi vet jo dette med trygghet foran læring, egentlig, som viktig.

Og vi prøver jo gjennom ROBUST å stimulere òg til sterkere og gjerne bedre sosiale relasjoner.

Tenker dere at den delen òg kan, kan bidra her?

[SPEAKER_00]

Jeg tenker jo på samme måten som det faglige, at alt dette henger sammen.

Vi ønsker jo at de skal mestre det faglige, men i tillegg ha gode opplevelser fra ungdomsskoletiden sosialt sett.

Så noen ganger trenger de jo litt hjelp til å takle de sosiale utfordringene òg.

Og med ROBUST, så tenker jeg at elevene kan lære at de ikke er alene.
De kan lære at vi kan be om hjelp.
Det er ikke nederlag å be om hjelp.
Og litt hvem du kan be om hjelp hos.

[SPEAKER_01]

Ja.
Og at de blir klar over at de har et nettverk.
Noen større enn andre, men at de er der. At det er der.
At de kan gjøre seg nytte av det, da.
Og at de er del av det nettverket til kompisene sine òg.
Og at hjelpen ikke er så langt vekke, på en måte.
Gjøre dem obs på det.

[SPEAKER_02]

Tenker dere det er noe elevene ser gjennom undervisningen?
For dere står jo i klasserommet med denne undervisningen.

[SPEAKER_01]

Ja, akkurat den så de veldig lett, syns jeg, altså.

[SPEAKER_00]

Ja, det var jo litt fint å sette ord på sosial støtte, og skrive ned hvem du faktisk har i nettverket ditt.
Så tror jeg det var flere som fikk øynene opp for at de har flere enn det som de egentlig tenker i utgangspunktet.

[SPEAKER_01]

Ja, treneren på fotballen, og plutselig så popper det opp: han.
Ja, ja.
At ikke de bare står i skolesammenhengen, men at livet deres er så mye mer enn det, da.
Ja.

[SPEAKER_02]

Og som lærere i skolen så kjenner dere jo veldig godt til denne her fagfornyelsen som vi har fått inn nå.
Og de tverrfaglige temaene som er kommet inn.
Og her er vi jo mest opptatt av folkehelse og livsmestring.
Tenker dere at ROBUST kan være et bidrag inn mot det tverrfaglige temaet?
Og hvis så, hvordan da?

[SPEAKER_00]

Ja, jeg tenker at det, når jeg fikk høre om ROBUST, så tenkte jeg egentlig sånn: endelig!
Jeg har venta på dette i mange, mange år.
Jeg ble selvfølgelig glad for folkehelse-livsmestringen da det ble innført, men allikevel så er det forskjell på noe som bare henger der på et vis.
Du skal innføre det, du skal eie det og innføre det i dine fag.
Mens ROBUST er noe konkret.
Vi får det servert.
25 ferdige, spikra timer.
Som er bare å bruke akkurat som de er, eller gjøre det om til ditt eget.
Så jeg tenkte: wow, dette blir bra, alle må gjøre det.

Og hos oss så har det blitt lagt inn som fast UV-time i uka.
Så alle gjennomfører det jo hver uke.
Så jeg tenker at det er veldig bra bidrag.

[SPEAKER_01]

Ja, jeg òg.
Jeg er helt enig i det, altså.
Vi har det ikke som en sånn fast UV-time.
Vi har lagt en annen plan for det, men vi får gjennomført det.
Jo flere, jeg tenker jo flere voksne som hiver seg på, om det, når det blir mulig å åpne for, or at flere lærere innenfor en klasse kan være med å dra dette her, jo, tror jeg det blir enda bedre, tenker jeg, altså.

[SPEAKER_02]

Så fint.
Når vi snakket om dette med faglige og sosiale bidrag gjennom ROBUST, så nevnte dere litt tematikk fra sosiale relasjoner, som jo er den ene kompetansen som vi ønsker å stimulere i ROBUST.
Kan dere si litt mer konkret om erfaringene deres fra å undervise i de andre temaene i ROBUST og?
Nå har dere snakket litt om sosiale relasjoner.
Men det er jo et par tema til.
Hva for eksempel opplever dere at har vært nyttig, og hvorfor?
Eller kanskje det er noe som ikke har vært fullt så nyttig?

[SPEAKER_01]

Ja, jeg kan jo si at det med oppmerksomhetstrening syns jeg har vært utfordrende, da.
Få dem til å skjønne hvordan de skal bli vant til å ta den der pausen og samle energi.
Det er krevende i klasserommet, altså.
Så kan det sikkert ha noe med meg sjøl òg, for at jeg, ja, jeg føler vi ikke har helt fått den skikkelig til.
Der er det litt mer å gjøre.
Jeg vet ikke hvordan du har erfart det, Eva?

[SPEAKER_00]

Det som jeg føler på, er jo at jo mer praktiske øvelser det har vært i timene, jo lettere er det å få elevene med nesten uansett hvilket tema vi snakker om.
De trenger på en måte å brette av med noe praktisk.
Det syns jeg var mer i begynnelsen.
Litt mindre i midten, og så kom det litt mer på slutten.
Så det sitter vi egentlig igjen med flere hos oss.
At legger vi inn en praktisk øvelse som lek, eller gruppearbeid på et vis, så får vi elevene mer med.

[SPEAKER_01]

Enig med deg i det.
Hvis det bare blir teori, så mister vi dem litt.

[SPEAKER_02]

Så praktiske øvelser, enda mer aktiviteter for elevene, altså at de aktivt skal jobbe sammen.
Samarbeidslæring er jo òg noe som vi er litt opptatt av gjennom ROBUST, da.

Er det noen temaer som har vært, altså som dere opplever at elevene har på en måte fanga veldig lett?

For du nevner litt utfordringer med oppmerksomhetstrening.

Er det noe som på en måte har, dere ser at de har brukt videre?

[SPEAKER_01]

Ja, de har iallfall kommet tilbake og sier at de, nå forbereder de seg til samtale de synes de har grua seg til å ta, og opplever at det er jo lurt, da, for å få gjennomført det.

Det syns jeg er jo flott, da.

Og at, det som og er bra som mange har sett, er at de har, de har en del verktøy til å regulere følelsene sine.

Hvis de er i dårlig humør, så har de noen grep som de pleier å gjøre for at de skal komme over det, eller noe sånt. Og det, den timen vi hadde der de delte på hva som funka for dem, da, den husker jeg godt, altså.

Fordi, ja.

[SPEAKER_00]

Ja.

Og jeg tenker på pusteøvelsen som var litt morsom.

Fordi at det starta med mye sånn fnising og knising, og de syntes det var litt rart.

Litt vanskelig å gjennomføre.

Så har det blitt bedre, og så har det kommet noen og fortalt at de har gjort dette her før en fotballkamp eller før, ja, andre utfordringer så de skal møte på, da.

Så det er jo egentlig en fin ting å tenke tilbake på, at det starta veldig sånn, ja, de hadde ikke noe eierforhold til det, mens nå syns de det er en naturlig ting å gjøre.

Så det er det ene jeg vil dra fram, og det andre er når elever kommer og, for vi har jo hatt noen øvelser hvor vi har stått i ring, tett ring og åpna ringen for å slippe flere inn.

Og så har de kommet og sagt at dette har de gjort i friminuttet.

De har flytta en stol for å dra andre inn i ringen.

Eller, ja, invitert andre inn som de gjerne ikke naturligvis har hatt med før.

Da syns jeg jo at det er, ja, vi blir jo varme i hjertet da.

[SPEAKER_01]

Hos meg så har de da syntes at det var teit, altså.

Det også, selvfølgelig må bare folk komme, men det med å fysisk åpne og lukke, det synes de var barnslig, så det fikk jeg ikke noe gehør for i det hele tatt hos oss.

Men, så det er ikke alltid det treffer.

Det gjør ikke det.

Så er det litt med dagsformen deres og. Men det er noen sånne gylne øyeblikk innimellom som er, ja.

Og da tenkte jeg av og til at vi bare kunne fått lov til å være der en liten stund istedenfor å gå videre i opplegget da, men.

[SPEAKER_02]

Og nå er du litt inne på denne strukturen som er lagd, sant?

Vi tenker at den kan brukes mer løst etter hvert.

Er det noen tanker dere har om hvordan det kan være gjort?

Du sier 'bli litt mer', 'noe', andre ting?

[SPEAKER_01]

Jeg føler på en måte at vi må komme gjennom dette her. Det er jo liksom det oppdraget vi har fått, nå sant?

Men jeg tenker, jeg har jo så lyst til å gjøre dette en gang til, på en måte. Og da vet jeg litt mer hvor, da er jeg mer forberedt.

Og da kan jeg ha sett hvordan ting har på en måte, jeg har fått erfaringer. Den der erfaringen. Å, det er gull verdt, altså.

[SPEAKER_00]

Ja, jeg òg tenker det.

Og jeg merker jo det, jo mer engasjert du er sjøl, jo mer forberedt du er til timene, jo mer får du igjen av elevene.

Og jeg føler òg at hvis jeg deler fra meg og mitt liv, så åpner det seg mer at de vil dele fra sitt liv.

Og selvfølgelig bruke relevante eksempler fra, som de kjenner seg igjen i. Og det synes jeg er en fordel med at vi kjenner elevene i 9. klasse.

Vi vet hvor skoen trykker, vi vet hva eksempler som er naturlige å bruke.

Det er ikke nødvendigvis likt i én klasse som i den neste klassen du er.

Så jeg tenker at det er en veldig fordel at vi kjenner elevene.

[SPEAKER_02]

Da er du inne på dette med tilpasninger, ikke sant?

Og det er jo og noe som vi tenker er viktig, nettopp for at de læringsmålene som ROBUST har, skal få treffe.

Så vi er veldig glade for at dere tar opp det.

Hvordan er det med å, vi oppfordrer òg til å bruke øvelser og aktiviteter inn i ordinær undervisning, altså utenfor de 25 ROBUST-timene, hvis vi skal kalle de det.

Har det fungert?

[SPEAKER_01]

Å, Kjersti, jeg føler ikke jeg rekker det, jeg.

Jeg føler uka går så grassat fort, altså.

Så jeg tenker at neste gang så må jeg bli flinkere på det.

For plutselig så, nå har vi jo og på en måte mistet, koronaen har jo gjort litt med at ting har vært litt vanskelig å få gjennomført akkurat sånn som jeg har tenkt da etter planen og sånn.

Så nå er det sånn at vi må ha en ROBUST-time i uka for å komme i mål.

Og det, det går fort, altså.

[SPEAKER_00]

Jeg føler jo jeg har jo en litt annen type jobb enn deg, da, Grete, når du er kontaktlærer.

For jeg er jo miljøveileder, og jeg bruker jo dette hele tiden, sant?

I samtaler.

Jeg har jente- og guttegrupper.

Ja, samtaler både på individ- og gruppenivå. Jeg tenker at det er helt naturlig å bruke disse tingene.

Og har jo på en måte alltid gjort det.

Så nå får vi enda mer knagger å henge det på.

Så jeg syns jo det er, ja, det blir naturlig.

Men jeg hører òg at gymlæreren vår sier at han prøver å bruke en del av det inn i gymtimene.

Og, ja, at flere har fått øynene opp for at vi må på en måte bruke i hvert fall begrepene, om ikke annet, sant?
For da blir begrepene innøvd på flere arenaer.

[SPEAKER_01]

Ja, og da tror jeg dybden kommer òg, og nytten.
Av og til så føler jeg at vi går litt sånn i overflaten i det daglige.
Og jeg ser at de kunne hatt, jeg ser jo at noen elever kunne hatt mer nytte av noe.
Hele tida, egentlig.
Så jeg kunne tenkt meg på en måte, og tatt de til side, og så jobba litt mer i det forumet der, i stedet for at vi tar alt i hel klasse.
Men nå gjør vi nå det, og så, ja.
I forlengelsen så tenker jeg at, at vi kan nå, nå de der de er, uansett.

[SPEAKER_02]

Stemmer.
Dere snakker om nytte nå, og det der med å nå elevene.
Vi har fått noen tilbakemeldinger fra noen lærere om at det kan ha vært litt utfordrende med dette temaet som går på følelser, særlig når det gjelder det der med tolkninger og hvordan man skal tolke, tolke ulike situasjoner.
Samtidig ser vi fra noen av de dataene som vi har samla inn allerede, at dette med å retolke eller tolke ting på andre måter kan være en av de aller mest sentrale komponentene i ROBUST, faktisk.
Hva tenker dere om det?

[SPEAKER_00]

Jeg tenker, vi har snakket mye om at alle disse temaene kan være utfordrende i forhold til at du må ha kontroll på deg sjøl og på hvor du står i forhold til det du skal snakke om.
For du blir avslørt hvis du sier noe annet enn det som du egentlig føler på.
Så noen lærere hos oss har egentlig uttalt at det kan være utfordrende hvis du har vonde følelser rundt noen av temaene sjøl.
Så derfor tenker jeg jo igjen at ved å være veldig godt forberedt til timene, du vet hva som kommer, så vil jo det hjelpe både deg sjøl og elevene.

[SPEAKER_01]

mm.
Enig med deg i det.

[SPEAKER_02]

Tenker dere det med retolkning kan være viktig for elevene òg, sjøl om det av og til kan være utfordrende å undervise i, som du påpeker, Eva, eller?

[SPEAKER_01]

Ja.
Jeg ser jo at elevene lett kan, når vi har sånne caser da, der vi skal løse opp i en hverdag for enten Julie eller, nå husker jeg ikke helt hva de heter disse her, men at de kjenner seg igjen i hverdagen.
Og de syns det er gøy, å plukke litt og løse opp for andre syns de er spennende.
Det er mer krevende å si hva de sjøl mener om seg og sitt.
Men at det er, men at de lett kommenterer andre.
Opplever jeg iallfall.

Og det betyr jo at de kjenner seg litt igjen i det. De kjenner seg igjen i det.

[SPEAKER_02]

Og da er du inne på det som vi har gjort egentlig som et ganske bevisst grep her.

For vi tenker at vi har denne ROBUST-familien som vi bruker i caser.

Nettopp for at det ikke skal bli for nært, men at de skal få lære seg noen av prinsippene, likevel.

Tenker dere at det er en OK måte å jobbe med denne type tematikk på?

[SPEAKER_01]

OK, for jeg ser at det fungerer.

Det er, ja.

[SPEAKER_02]

Så flott.

Dere to har òg begge deltatt på denne her videreutdanningen for lærerne som skal undervise i ROBUST.

Kan dere si litt om erfaringene deres fra den?

Altså, har han styrka kompetansen i å undervise i ROBUST?

Eventuelt er det noe som kunne vært gjort litt annerledes?

[SPEAKER_00]

Jeg ble jo litt overraska at ikke alle tar det, for jeg tenker at vi gjør jo det meste alle sammen.

Vi er på kursene, vi underviser 25 timer.

Så det er ikke så mye ekstra vi gjør, men jeg føler at jeg gjerne er mer påskrudd med å velge å ta det som videreutdanningen.

Fordi at du skal skrive disse refleksjonsnotatene i ettertid.

Så det er vel egentlig den eneste forskjellen.

At du faktisk tenker gjennom hva du har gjort, og reflekterer rundt det.

Så jeg syns det er en veldig fin måte å oppsummere hvert kapittel og få en tilbakemelding fra deg, Kjersti.

At vi ser at vi er på rett vei, og gjør på en måte det vi skal.

[SPEAKER_01]

Og akkurat den der at vi blir, den refleksjonsbiten er verdifull, den.

Og responsen vi får på oppgaver og sånt.

For vi får ikke alltid reflektert så mye sammen med de andre lærerne.

Jeg vet ikke hvordan dere gjør det.

Men det at vi blir tvunget til å tenke gjennom hva skjedde og, og vi kan gjøre det annerledes neste gang og sånn.

Absolutt.

Og så tror jeg vi, jeg tror jeg er med på å passe på at vi får gjennomført dette her.

Det tar ikke lett på disse ROBUST-timene.

De må vi gjøre skikkelige.

[SPEAKER_02]

Så bra.

Så det hjelper til det òg?

[SPEAKER_01]

Ja da.

[SPEAKER_02]

Vi skal snart avrunde, men før vi gjør det så har jeg lyst til å spørre dere litt om hva dere tenker er viktig for lærere som ikke kjenner ROBUST helt sånn som dere gjør det, ennå.

Eller kanskje de skal i gang med, ikke bare ROBUST, men kanskje andre tiltak som kan ligne litt på ROBUST. DET kan være flere.

Hva kan være lurt for lærere å tenke gjennom før de skal starte opp underveis eller etterpå?

Hva gode råd kan dere gi til lærere som skal i gang med ROBUST?

[SPEAKER_00]

Nå vet jeg ikke om dere tenker 8. eller 9. klasse for neste år.

Jeg hørte jo at det var 8. det var tenkt, og at det er derfor vi er så heldige at vi får ha det nå, i 9..

Jeg synes det har vært en fordel å ha det i niende, for vi kjenner jo elevene godt.

Vi starta i åttende med klassemiljø, og vi hadde jente- og guttegrupper fra starten.

Vi har snakket om mye av disse tingene.

Sånn at det er ikke helt ukjent for dem.

Men for oss kjenner vi elevene godt.

Så vi vet på en måte noen plasser må vi justere litt.

Det var en film med hun som fikk et angstanfall eller panikkanfall.

Hvis du akkurat har hatt en elev som har hatt utfordringer med det i klassen, så vet du at du må enten forberede elevene eller kanskje stoppe filmen.

Det vet du kanskje ikke hvis du starter rett fra 8. klasse.

Så det er en ting vi har snakket om, vi er veldig fornøyd med at det var 9., ikke 8..

Så tenker jeg jo at vi må være godt forberedt.

Være positivt innstilt til ROBUST.

For det smitter over på elevene, tenker jeg.

Og å legge det fast inn i timeplanen syns jo jeg har vært en veldig nyttig ting, fordi at da, det går ikke vekk.

Vi har det der.

Ledelsen vet at det ligger der.

Sånn at den timen blir aldri frarøvet for et eller annet annet.

[SPEAKER_01]

Jeg òg syns det er viktig å timeplanfastsette det.

Og så, jeg tror jeg heller litt mer på, at vi kunne hatt gjerne halve 8. og halve 9.?

For jeg merker at elevene i klassen begynner å bli ærgjerrige på den tiden som det tar.

Og kanskje ikke alltid de syns det er så nyttig for seg sjøl personlig.

Så sitter de og tenker at de skulle gjerne hatt gjort den og den oppgaven.

Så, ja. Og så syns jeg at det er fantastisk å kunne bli kjent med de i sammen med dette verktøyet òg, tenker jeg.

Så jeg holder en liten knapp på åttende slash starten på niende.

Jeg vet ikke.

Men jeg merker at i klasserommet så hører jeg noen stemmer.

Og så merker jeg at hvis jeg åpner for noe skriftlig tilbakemelding så hører jeg mange flere stemmer.

Så at lærerne og passer på at en varierer måten å gi tilbakemelding på.

At elevene får bidratt på forskjellige måter.
Så får vi, ja, så får vi se hva som rører seg i hele gruppa.
Erfarer jeg, iallfall.
Ja.
Å komme og være forberedt der òg, sjølsagt.
Voldsomt viktig.

[SPEAKER_02]

Flott.
Takk.
Så litt for gode forberedelser og det med engasjement.
Og og ledelse nevnes jo.
og ivareta elevgruppa og kjenne elevgruppa, egentlig, det dere sier.
Sånn som jeg hører det.
Det høres ut som gode råd.
Da har jeg bare lyst til å takke dere to, Grete og Eva, for å ha deltatt her i dag, og en takk òg til deg som har lytta til denne podkasten.
Hvis du har lyst til å vite litt mer om temaet for i dag, så kan du besøke ROBUST sin hjemmeside på uis.no/robust, og der vil du finne mye god informasjon.