



(Ill.: pixabay.com)

Barns sosiale og emosjonelle kompetanse

– systemperspektiv i skolen

Professor Kjersti B. Tharaldsen



Dagens presentasjon

- Sosial og emosjonell kompetanse definert
- Hvorfor stimulere til sosial og emosjonell kompetanse i elevgrupper?
- Hvordan stimulere til sosial og emosjonell kompetanse
 - vi kan trenge gode redskap for...
 - ...gode interaksjoner for å bygge gode relasjoner...
 - ...som stimulerer til sosial handlingskompetanse...
 - ...og bygger resiliens
- Noen forskningsresultat



Noen definisjoner

- Sosiale og emosjonelle kompetanser kan defineres som **sosiale og emosjonelle ferdigheter, kunnskap og holdninger** som er **nødvendige for å sette seg mål, håndtere atferd, og bygge relasjoner** samt å prosessere og huske informasjon i kontekster som kan stimulere disse kompetansene.

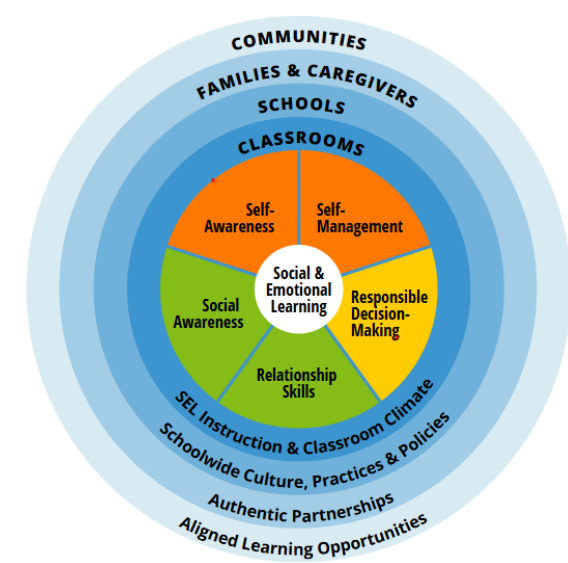
(Jones & Kahn, 2017, egen oversettelse og uthevinger)

- I bred forstand omhandler sosiale og emosjonelle kompetanser **evnen til å forstå, håndtere, og uttrykke sosiale og emosjonelle sider** i eget liv.

(Dias et al., 1996, egen oversettelse og uthevinger)

- SEL is the process through which all young people and adults acquire and apply the knowledge, skills, and attitudes to develop healthy identities, manage emotions and achieve personal and collective goals, feel and show empathy for others, establish and maintain supportive relationships, and make responsible and caring decisions.*

(<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>)

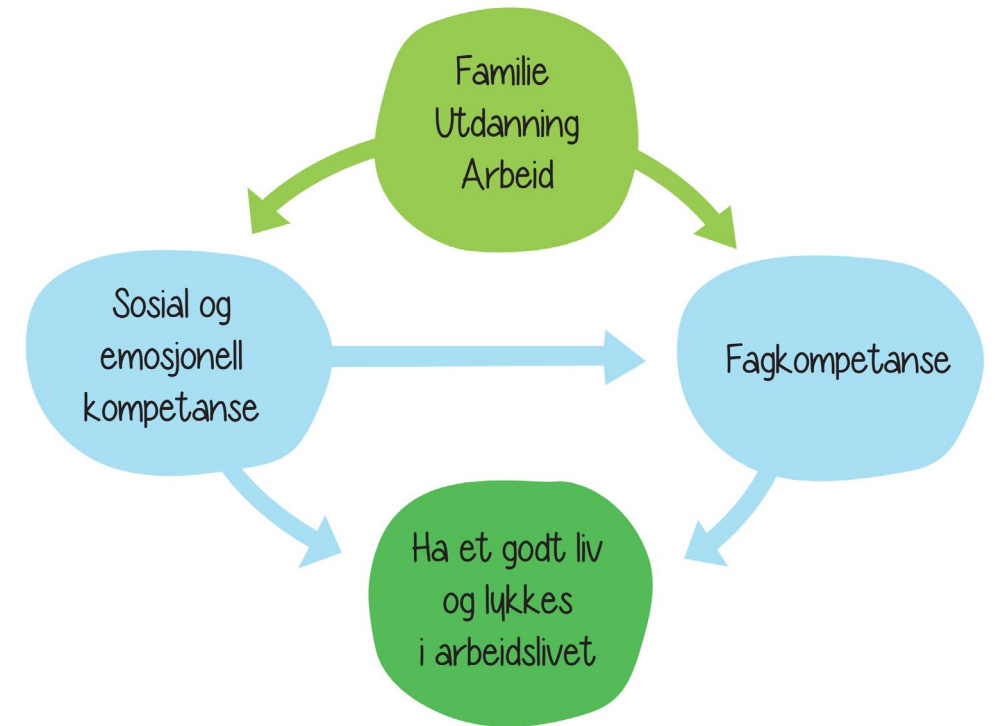


(Ill.: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>)



Hvorfor stimulere til sosial og emosjonell kompetanse?

- 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



Hvorfor... (forts.)

- Ludvigsen-utvalget (NOU, 2015:8, Fremtidens skole)
- Stortingsmelding 34 (2023-2024: En mer praktisk skole)
- Meld. St. 34 (2023-2024), Innst. 55 S (2024-2025)

Vedtak 61

Stortinget ber regjeringen sikre at alle elever får tilgang på undervisningsopplegg som ivaretar intensjonene i det tverrfaglige emnet livsmestring og folkehelse.

Boks 2.3 Sosiale og emosjonelle kompetanser i kompetanseområdene

Følgende sider ved elevenes sosiale og emosjonelle læring og utvikling er vektlagt:

Fagspesifikk kompetanse: etisk vurderings-evne, engasjement, holdninger til fag og til egen læring i fagene.

Å kunne lære: utholdenhet, forventninger til egen mestring og å kunne planlegge, gjennomføre og evaluere egne læringsprosesser.

Å kunne kommunisere, samhandle og delta: å kunne ytre seg og bidra, ta hensyn til fellesskapet ved å regulere egne tanker, følelser og handlinger, anerkjenne at samhandling og deltakelse er basert på gjensidig avhengighet, og respektere og se verdien av andres synspunkter.

Å kunne utforske og skape: nysgjerrighet, utholdenhet, åpenhet for å se ting på nye måter og evne til å ta initiativ.

Boks 6.1 ROBUST: systematisk arbeid med sosiale og emosjonelle ferdigheter

ROBUST er et strukturert tiltak for sosioemosjonell læring utviklet ved Universitet i Stavanger. Tiltaket består både av et undervisningsopplegg for elever og en videreutdanning for lærere. Det tar opp temaene sosial kompetanse, emosjonsregulering, oppmerksomt nærvær, problemløsning og lærende tanke-sett. Målet med ROBUST er å styrke ungdomsskoleelevers kunnskap, ferdigheter og holdninger for å håndtere utfordringer i og utenfor skolen. Tiltaket forskes på gjennom forskningsprosjektet *Resilient*, som har som mål å undersøke hvorvidt, og eventuelt hvordan, tiltaket fremmer trivsel, mental helse og motivasjon blant elevene i ungdomsskolen.

Kilde: Læringsmiljøseneteret, Universitetet i Stavanger



«Godt folkehelsearbeid må også handle om å utjevne sosial ulikhet i helse. (...) Det er flere grunner til at et effektivt folkehelsearbeid må inkludere brede (universelle) strategier i tillegg til høyrisiko-tiltak. En viktig grunn er det som ofte kalles forebyggingsparadokset. (...) Forebyggingsparadokset sier (...) at den største effekten på totaltallene oppnås ved universelle strategier – tiltak som treffer bredt.»

([Prinsipper for tiltaksutforming - Helsedirektoratet](#))



Hvordan stimulere SEK?

- Leve mer, gruble mindre: SEL for ungdom og unge voksne
- Formål:
 - Å fremme ferdigheter, kunnskap og holdninger for å mestre livsvansker
- 5 deler:
 - Oppmerksommestring
 - Oppmerksomt nærvær
 - Å mestre ubehag
 - Følelsesliv
 - Samhandling



Hvordan stimulere SEK?

- Balanse i livet: et SEL-tiltak for videregående skole
- Formål:
 - Å lære strategier for å mestre stress relatert til skolesituasjoner og skolearbeid
 - Å lære mestringsteknikker som kan overføres til andre situasjoner
- 3 tema:
 - Oppmerksomt nærvær: Mental trening for å holde oppmerksomheten på det du driver med (skolearbeidet)
 - Selvregulert læring: Hvordan lære fag på en god måte, forstå og bruke kunnskapen (hvordan lærer du best)
 - Sosial kompetanse: Gode læringsmiljø, god kommunikasjon, mer sosialt inkluderende
- 6 deler:
 - Mestring av stress gjennom mindfulness
 - Hvordan lære fag best mulig?
 - Først vennskap, så kunnskap
 - Møt skolestress med mindfulness
 - Læringsstrategier under og etter skolearbeid
 - Vær deg selv sammen med andre

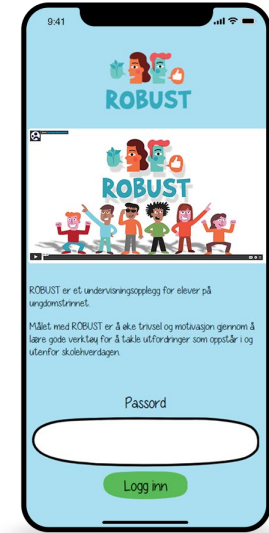


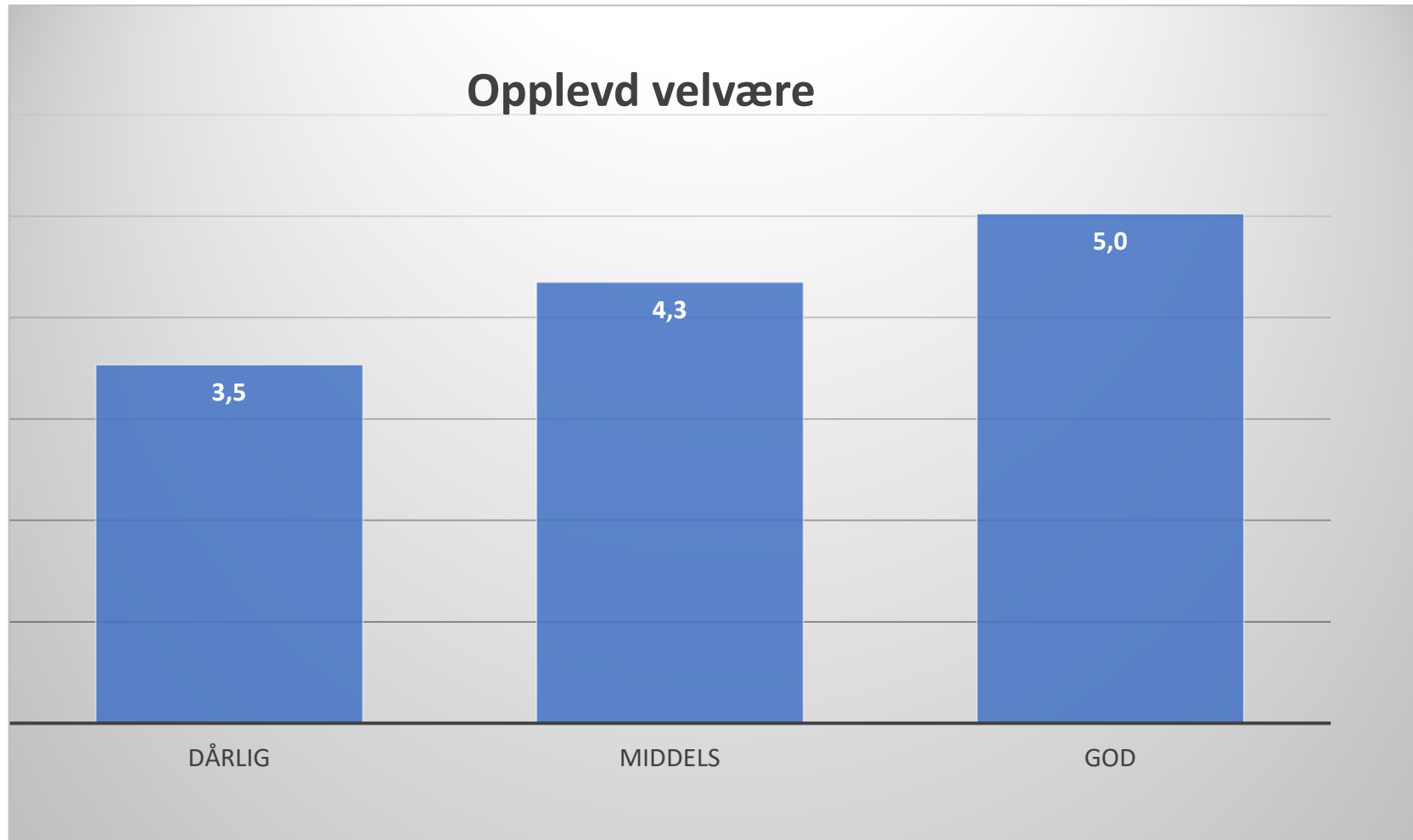
Hva gjør ROBUST spesielt?



Hvordan stimulere SEK?

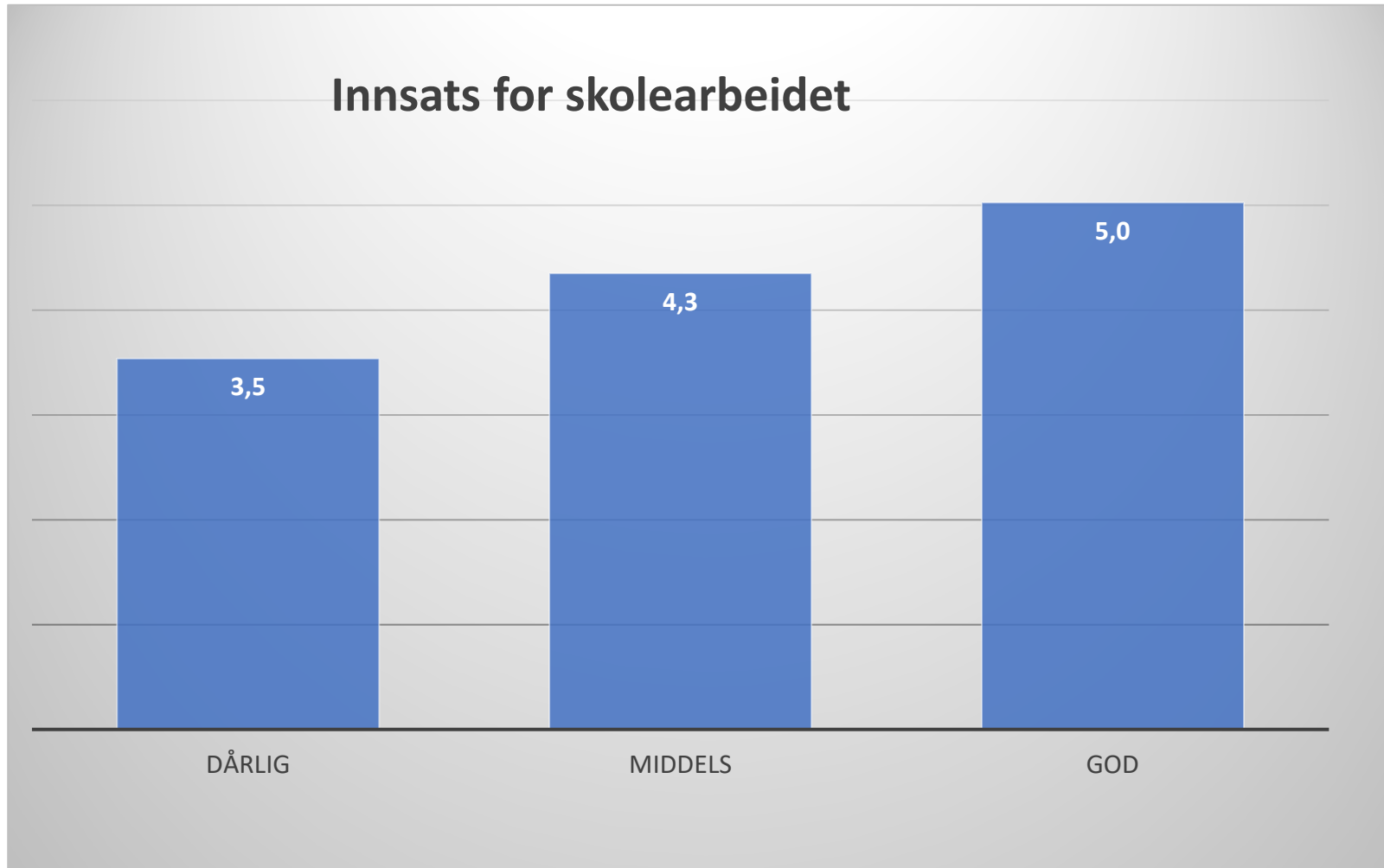
- ROBUST: et SEL-tiltak for ungdomstrinnet
- Formål:
 - Å stimulere til økt sosial og emosjonell kompetanse blant elever innen sentrale ferdigheter for å mestre skolehverdagen
 - Basert på behov blant ungdom i dag
 - Erfaringsbasert undervisning med øvelser som aktiviserer elevene for å styrke læringen
 - Arbeide med kasus for å så å kunne overføre strategier til egen skolehverdag og eget liv





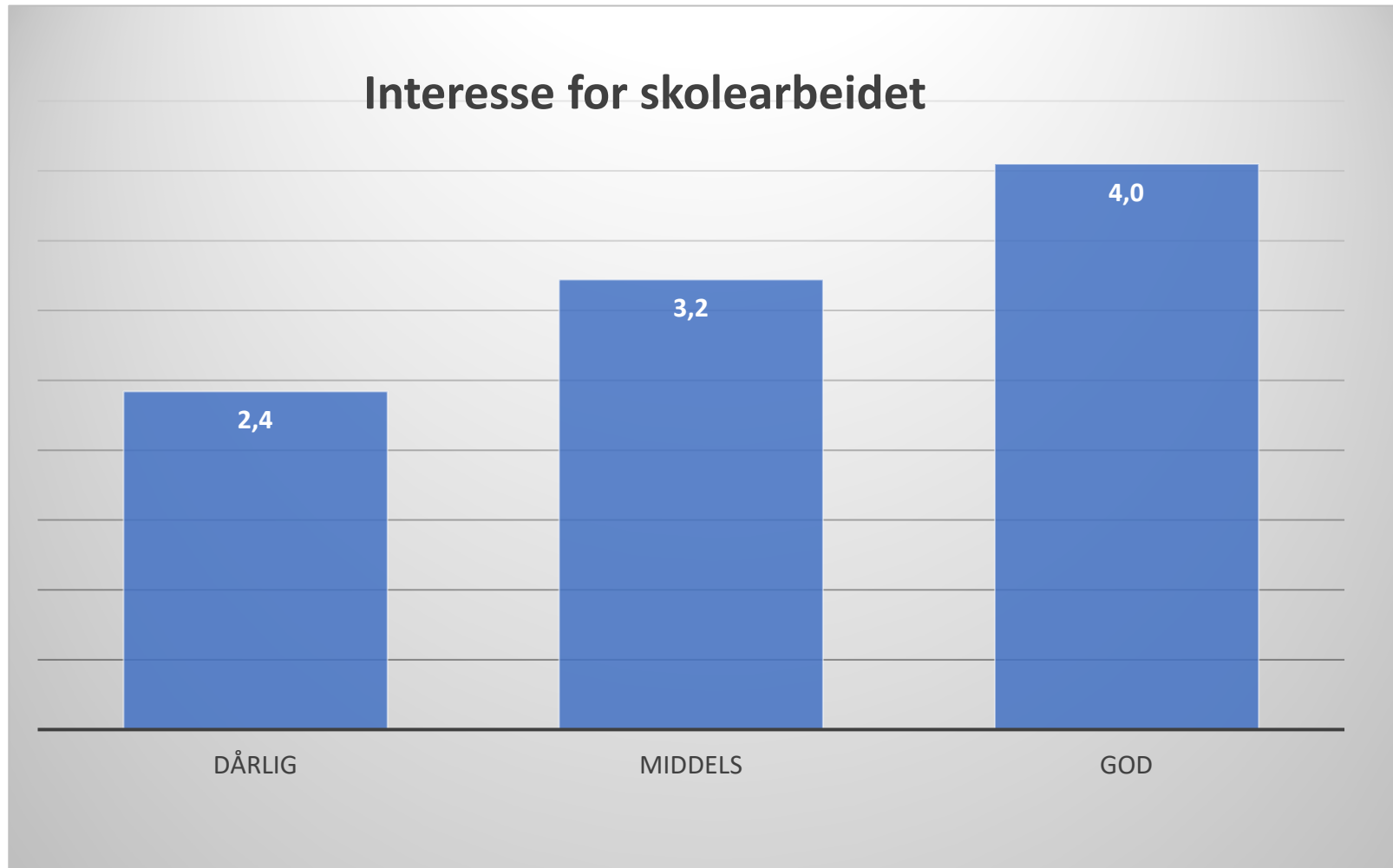
Elevenes rapportering av velvære fordelt på grupper med ulike opplevde ferdigheter til å retolke hendelser på konstruktiv måte.





Innsats i forhold skolearbeidet fordelt på grupper med ulik selvrapporterte ferdigheter til å retolke hendelser på en konstruktiv måte.





Interesse for skolearbeidet fordelt på grupper med ulike opplevde ferdigheter til å retolke hendelser på konstruktiv måte.





Tolkning



Følelse



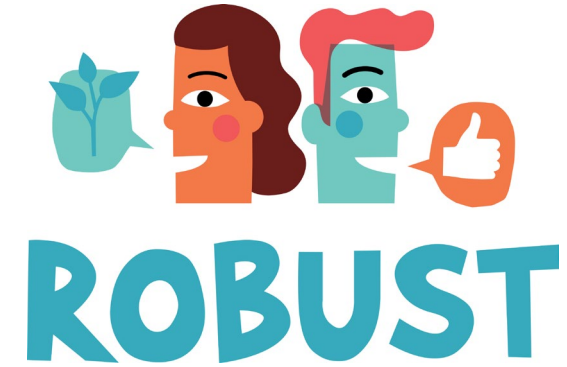
Handlingstrang



Faktisk handling



Resilient-prosjektet



- Kort om prosjektet:
 - 20 MNOK fra Norges forskningsråd
 - Professor Edvin Bru og professor Mari Rege ledere for forskningsprosjektet
 - Professor Kjersti B. Tharaldsen leder for utvikling av ROBUST
- Randomisert kontrollert studie
 - 27 skoler, 84 klasser (n=1879)
 - Målinger pre (ved slutt av 8. klasse), post (ved slutt av 9. klasse) og follow-up (mot slutt av 9. klasse)
- Kvalitativ datainnsamling blant lærere og elever



Resultat

- Sterkest effekt for velvære
 - For 1/3 elever som oppga dårligst velvære var effekten dobbelt så sterk som for hele utvalget
- Reduksjon av emosjonelle plager
 - Effekt ved follow-up indikerer at emosjonelle plager er redusert med 1/4
- Positiv effekt på mål om å ta kontakt med andre og sosialt ansvar
 - Blant elever som rapporterte lavt for velvære på 8. trinn var effekten dobbelt så stor som for hele utvalget
- Positiv effekt på faglig motivasjon
 - Effekt påvist i 10. klasse og noe sterkere for elever med svak motivasjon på 8. trinn
- Positiv effekt på karakterer i matematikk
 - For hele utvalget, og særlig for elever som rapporterte lav skolemotivasjon på 8. trinn

The Impact of Teaching
Coping Skills in Schools on
Youth Mental Health and
Academic Achievement:
Evidence from a Field
Experiment

Mari Rege, Edvin Bru, Ingeborg F. Solli, Maximilian W. P. T. Thijssen, Kjersti B. Tharaldsen, Lene Vestad, Sigrun K. Ertesvåg, Terje Ogdén, Paul N. Stallard

CESifo



Noen videre refleksjoner

- De positive effektene var størst for de som hadde utfordringer med velvære og motivasjon
 - ROBUST er best for de som trenger det mest
- Effektene viste seg primært ett år etter at tiltaket var avsluttet
 - Det tar tid å bearbeide informasjon, utfordringer akkumuleres over tid, siste halvår av 10. trinn er særlig krevende
- Hva hvis ROBUST hadde vært universelt?
 - Alle lærere kan bidra, relevante SEK kan trekkes inn i alle fag, stimulering av SEK kan bli en prioritert del av 'skolekulturen' -> effekter kan forsterkes
- Hva nå?



Sosial og emosjonell læring må på timeplanen

Sosial og emosjonell læring mangler fortsatt plass i læreplanen. Skal skolen ruste elever for mer enn prøver, må temaet inn på timeplanen.



Lytt til saken • 4 minutter



1X



Med sosial og emosjonell læring på timeplanen, støtter vi elevene både her og nå, og forbereder dem på fremtiden. Foto: Shutterstock

Kjersti Tharaldsen

Professor, Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning, UiS

Lene Vestad

Førsteamanuensis, Læringsmiljøsentret, UiS

Publisert: 11. oktober

the plain present
Kjersti B. Tharaldsen, PhD





Velkommen til Bagterp IF Børnefodbold

HUSK VENLIGST

Det er børn

Dette er et spil

Trænerne er frivillige

Dommerne er mennesker

Dette er ikke VM

OG

Lad børnene træffe deres egne beslutninger

Fejl er læringsmuligheder

PRIORITER UDVIKLING AF BØRNENE OVER AT VINDE

www.bagterp.dk

"Bagterp IF – Børneklub der arbejder med tryghed og værdier gennem fodbold"



(Bilde: privat)



Resiliens

- (Psykologisk) resiliens er evnen til å tilpasse (gjøremål) i møte med sosiale, emosjonelle eller praktiske utfordringer

Problemløsning

Emosjonsregulering

Stresshåndtering

Relasjonsferdigheter

Bevare motivasjon/handling



fremmer god
mental helse

(Patel et al., 2007)



SOSIAL OG EMOSJONELL KOMPETANSE I SKOLEN



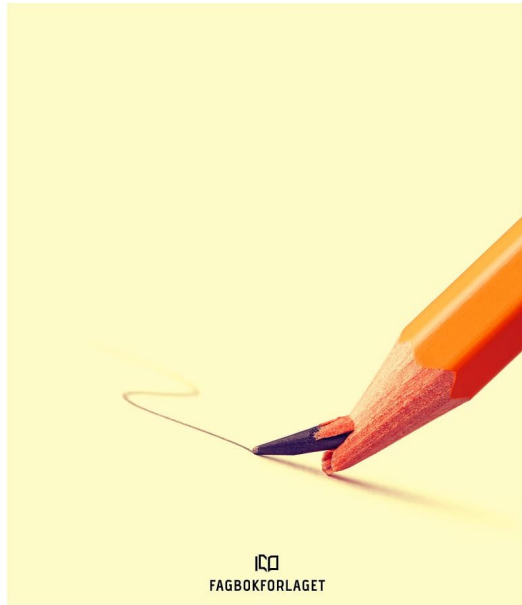
GYLDENDAL

Anbefalte ressurser SEK, stress og mestring:

- Podkast: [Livsmestring i skolen](#)
[ROBUST](#)
- 'Live on tape': [Livsmestring](#)
[Læring for livet: Skolemotivasjon og motiverende undervisning](#)
- Nettsted/artikler: [SEL må på timeplanen](#)
[ROBUST - trivsel og motivasjon i ungdomsskolen](#)
[ROBUST i Stavanger Aftenblad](#)
[Forskning.no om stress og skjermbruk](#)
[Forskning.no om skolerelatert stress](#)
[Forskning.no om mindfulness som stressdemper i skolen](#)
[Balanse i livet](#)
[www.theplainpresent.com](#)



STRESS OG MESTRING I SKOLEN



the plain present
Kjersti B. Tharaldsen, PhD



Anbefalte ressurser SEK, stress og mestring:

- Litteratur:

- [Leve mer, gruble mindre!](#)
- [Tharaldsen, K. B., Tvedt, M. S., Caravita, S. C. S., & Bru, E. \(2023\). Academic stress: links with emotional problems and motivational climate among upper secondary school students. Scandinavian Journal of Educational Research, 67\(7\), 1137-1150.](#)
- [Vestad, L., & Tharaldsen, K. B. \(2022\). Building social and emotional competencies for coping with academic stress among students in lower secondary school. Scandinavian Journal of Educational Research, 66\(5\), 907-921.](#)
- [Tharaldsen, K.B., Stallard, P., Cuijpers, P., Bru, E. & Bjaastad, J.F. \(2016\). 'It's a bit taboo': a qualitative study of Norwegian adolescents' perceptions of mental healthcare services. Emotional and behavioral Difficulties.](#)
- [Tharaldsen, K.B. \(2019\). Winding down the stressed out: Social and emotional learning as a stress coping strategy with Norwegian upper secondary students. International Journal of Emotional Education, 11\(2\), 91-105.](#)
- Tharaldsen, K.B. & Stallard, P. (2019). Universelle tiltak for å styrke elevers motstandskraft og stressmestring, Bru, E. & Roland, P. (red.), Stress og mestring i skolen, s. 73-96, Fagbokforlaget.