

Transkriberingen av intervjuet med Alex

Intervjuer: *Hva tenker du på når du hører ordet livsmestring?*

Alex: At det går litt fra mennesker til mennesket, klasse til klasse, trinn til trinn. Når jeg er på [trinnet Alex jobber på] nå, så tenker jeg jo mer det å kjenne på følelser, vennskap, hvordan samarbeide. Mens når de er litt eldre, så er det litt mer, kanskje litt faglig i det. Når jeg har vært på ungdomsskolen eller litt eldre hvis man går på mellomtrinnet da, så lærer man litt mer om hvordan mestrer litt liv utenfor skolen. Men nå går det litt mer på hvordan du er i samhandling med andre, tenker jeg. Vi hadde jo nå nettopp skriveuke med helse i fokus, og da fokuserte vi på vennskap og følelser. Hva det betyr, hva betyr å være sint, hva betyr å være skamfull, de litt vanskeligere orda som har vært vanskelig å forstå.

Intervjuer: *Hva var responsen på elevene da når de ikke kan det?*

Alex: Det som var litt dumt var at vi var mye syke, vi lærerne, men de lagde disse plakatene, og hvis vi fikk jo se hvordan hun forsto det og dem hadde jo lagd disse nydelige plakatene. Vi snakker om følelser også, og det snakker vi hele tiden om. Og nå så ser vi jo at de forstår hva det betyr, så nå begynner vi med litt mer. Med hvordan håndtere det, nå som de først har fått kunnskap om hva følelser kan bety. Så nå, for eksempel hadde vi om den «hjelpehanda». Har dere hørt om det?

Intervjuer: *Nei, det har vi ikke.*

Alex: Det er litt sånn, nei nå husker jeg ikke helt alle punktene, men er det sånn at dem skal snakke om hva de tenkte, hva var det som skjedde, hvorfor ble det sånn hvis noen har blitt sinna. For vi har en elev som fort kan bli sinna og reagere veldig sterkt. Da går vi gjennom de spørsmålene sånn at eleven skjønner: hva skjedde, hva var gode ting som skjedde ut av det, hva var dumme ting som skjedde ut av det, hva gjorde du rett og hva kunne blitt gjort annerledes. Jeg mener det er noe sånt, han lærer jo veldig godt da ikke sant? Med å skjønne at OK, jeg mente det riktige jeg fordi det jeg ville var at de skulle gjøre riktig, men jeg gjorde på en måte som gjør at det var liksom en bedreviter, ikke sant som gjør at andre blir irriterte også. Og da skjønner eleven at dette her kunne jeg heller gjort, og da var det å snakke med læreren og si ifra eller bare holde meg til mitt.

Ja, så øver nå på hvordan håndtere følelser. Tenker det er veldig viktig når det kommer til unger på [trinnet læreren jobber på].

Intervjuer: *Ja, absolutt!*

Alex: Vi har den regelen nå. Bare altså sånn ikke kommentere på andre med mindre den kan fikse på 3 sekunder. Sånne enkle regler, så du trenger ikke å si hvis noen har på en dum

bukse, men du kan ellers si hvis noen har skrevet kanskje en skrivefeil eller noe sånn og da kan de svare: åh, er det sånn det egentlig skrives ja. Og da kan det fikses på tre sekunder. Vi (lærere) prøver, det funker noen ganger.

Intervjuer: *Men disse plakaten, hva er det som står på dem?*

Alex: Det er de forskjellige følelsene, glede, sorg, skam, sinne, og flauhet, jeg er litt usikker. Det er en liten stund siden, så jeg husker ikke alt. Jo, det var vel de tingene der hvert fall. Ja, så var det noen flere også tror jeg. Ja, det er jo mange ord som de kunne velge mellom, men det var mest glede, sorg, sinne, skam. De var gjennom alle sammen og skrevet om dem, mener jeg.

Intervjuer: *Om hva det betyr da, eller?*

Alex: Ja, og når man føler de følelsene og hva det betyr rett og slett. Også tegninger for å uttrykke, det blir mange emojis. Da kan man se hvordan det blir uttrykt, rett og slett hvordan ser det ut. Hvordan ser skamfull ut, at man kanskje kan kjenne igjen følelsen hos andre og sånt.

Intervjuer: *I forhold til skolesammenheng. Hvordan forstår det begrepet livsmestring der?*

Alex: Ja, da er det jo litt sånn det, jo mindre da. Jo yngre så er det jo følelser og vennskap og litt med tanke på familie. Og når man blir litt eldre. Sånn som når vi hadde om dette på ungdomsskolen, så hadde jeg et opplegg hvor man som snakker om skatt, ikke sant. Forskjellige typer jobber og hva man kan gjøre ut av før og etter skolen, etter man er ferdig med skolen. Forbereder, da tenker jeg ungdomsskolene for å forberede dem på når vi ferdig ut av skolesystemet. Men nå er vi jo på hvordan man kan mestre skolen og hvordan man kan mestre det sosiale på skolen. Jeg tenker mer på det sosiale og følelsesmessige.

Intervjuer: *Så nå går det mye følelser?*

Alex: Ja, vennskap og respekt og hvordan man mestrer å være i samhold med andre. Ja, det tenker jeg

Intervjuer: *Hva tenker du er viktige elementer for livsmestring?*

Alex: Tenker du sånn tema da eller?

Intervjuer: *Ja, for eksempel.*

Alex: Ja, jeg ser jo sånn for klassen min, så er det veldig det med følelser. Det er veldig fokus på det og hvordan samarbeider med andre og godta alle sånn som de er. For eksempel når vi snakker om hvordan vi bruker ord negativt. De har jo begynt med å bruke «homo». Og da snakker vi mye om det, hvordan det påvirker. Du kan ikke akkurat diskutere ting sånn som menneskerettigheter på den måten, for jeg tenker at menneskerettigheter er veldig viktig å komme til. Da tenker jeg livsmestring egentlig, hvordan respektere andre. Det skjer på en

måte man tar det, og da er det liksom at det er snakk om likeverd og at man skal behandle folk med respekt, jeg er veldig på det da. Jeg er veldig for det å snakke fordi [sensitiv informasjon som ikke er relatert til studien] og da måtte [sensitiv informasjon] til klassen, men da skjønnte de jo det, ikke sant. Det er faktisk en som er med oss hele tida, og vi brukte ordet for noe stygt, ikke sant. Og da lærte liksom ja litt sånn, ja de tok det til seg da altså.

Intervjuer: *For da kan elevene se på det som noe konkret og ikke bare ord?*

Alex: Ja og det gjorde de jo, og vi snakker om det, ikke sant? Og det er jo en elev i klassen.. Hen har ikke sagt det til resten av klassen, men hen snakket om at [sensitiv informasjon], og det ser jeg at det er nesten er litt som mestring, sånn å forstå seg selv bedre. Og det hjalp jo hen med å kanskje skjønne at (positivt formulert av læreren) «ah, kanskje jeg ikke er som alle andre eller det de er vant med».

Intervjuer: *Det kommer noe ut av det å snakke om ting?*

Alex: Da tenker jeg også det med livsmestring, det å kjenne seg selv også. Tror det er noe av det viktigste egentlig.

Intervjuer: *Hvordan jobber du med livsmestring skoletiden?*

Alex: Og det gjør jeg jo litt hele tiden, det å hele tiden snakke om følelser. Snakke om hvordan vi behandler hverandre det hele tiden. Vi snakker om hvordan vi behandler hverandre hele tiden. Sånn som i dag, bare en time hvor jeg eller kontaktlærer ikke er til stede, da kan det fort bli kaos. Da snakker vi om dette med respekt. Hvis det kommer en ny voksen i klasserommet, at de må vise dem like mye respekt som de må vise meg og andre lærere på trinnet. Og mange lange prater. Er litt egentlig hver dag, hvordan det er litt sånn holde den samtalen i gang da, ikke slutte med det. For nå som vi har vært borte og vært mye sykemeldte lærere på trinnet, gjør at liksom, de glemmer det. Og det er ikke alle de samtalene som vikarene kan ta.

Intervjuer: *Men er det noe du er bevisst på når du planlegger, eller når du driver med planlegging i forhold til skoletiden? Altså livsmestring.*

Alex: Ja, hvis du tenker litt sånn som i dag da. Du må jo ta ting veldig på sparket. Hvis det har skjedd mye i løpet av et par dager, da må jo vi lærerne planlegge; hvordan kan vi snakke og få fram disse samtalene nå. Se litt på opplegg. Jeg startet timen i samfunnsfag med å snakke om mangfold og demokrati og om menneskerettigheter, starter med det slik at vi har en god samtale om hvordan respekt og sånt foregår. Da kan jeg ta det tilbake hele tiden, altså snakke om det, for da har de hatt om det. I norsk brukes livsmestring mye, nå som vi også begynner med egenvurdering, at de skal vurdere seg selv så godt de kan, hvordan de kan forbedre seg selv. Ja, jeg må se det litt an hele tiden vet du, så mye av det som kommer

spontant.

Intervjuer: *Ja, så da både planlegger dere og tar det litt spontant. Det kan jo være mange ting som man må ta der, som for eksempel etter et friminutt.*

Alex: Ja, det er mye som skjer i friminuttene.

Intervjuer: *Har du noen eksempler på det?*

Alex: Ja, sånn som i dag da. Vi måtte lage en regel i klassen om at det ikke er lov med lekeslåssing lenger. Ja, fordi de alltid tar det for langt, og da må vi ta en prat om det. Noen av de klassene er veldig flinke på å si ifra hvis ting skjer, og da tok jeg en lang samtale om det. Måtte ta halve tegnetimen fordi da måtte vi ta en alvorsprat. Vi har også et sånt stjernesystem i klasserommet, hvor da 14 dager på rad, og så får de en time Minecraft. De har jo mistet stjerne hver dag, fordi det er sånn at hvis de gjør en lærer paff, at jeg blir sliten, så får de ikke en stjerne og da for å mister de alle stjerner sine. Det er liksom, men det funker jo, for de snakker om å ta ansvar om misting av stjernene. De mistet i dag på grunn av denne slåssinga. Det er en konsekvens i å lære litt om det, og at man kan ikke oppføre seg sånn som de gjør alltid.

Intervjuer: *Har du gjort noe konkret for å få livsmestring med i skoletiden, undervisning eller friminutt for eksempel?*

Alex: Vi startet et sånt opplegg nå, for at de skal gjøre gode ting mot andre. Vi har brukt "hemmelig venn", at de trekker et navn og så er det hemmelig. Bare de får bare lov å vite hvem de har trukket, så skal de gjøre hyggelige ting mot denne personen, og så om en dag eller 2 så gjetter de hvem som har vært hyggelig. Og da lærer de jo dette å gi litt komplimenter uten å liksom forvente noe tilbake og gjøre noe hyggelig for andre uten å forvente noe tilbake. Og så er det jo veldig gøy å se når vi gjør det i klasserommet, og den gjetter hvem som har vært sin hemmelige venn, så er det en som gjetter, og da kan det hende at det er feil, at de sier «nei, jeg har ikke vært det», men det er jo fint å se det var hyggelig mot folk utenom at du må være det. Så blir dem jo så stolte hvis de gjetter riktig, det er litt sånn mestringsfølelse der og da. Det var litt fokus på det, så vi har gjort det veldig mye nå. Så skal vi begynne med, nei, det skal vi kanskje vente litt med. Vi har tenkt til å begynne med «dagens stjerne system», hvor det er en som blir klassens stjerne, og den skal få komplimenter på slutten av dagen. Vi måtte vente litt med det da, for da må man være litt mer trygge på hverandre og den andre i klassen på trinnet er ikke så trygge, så da venter vi litt på hele trinnet.

Intervjuer: *Så da må dere jobbe med å få de i klassen litt mer trygge på hverandre?*

Alex: Ja, min klasse er ganske fin sosial. Det er liksom bare den vanlige kranglingen. Det er

ikke på det nivået som den andre klassen er, men vi må liksom holde et lik uansett.

Intervjuer: *Men er det samme type opplegg, det du nevnte med at en skal få komplimenter, er det at alle da skal få det på slutten av dagen?*

Alex: På slutten av dagen så skal de se hva denne eleven har gjort som er positivt og man skal følge med litt ekstra, om de har vært liksom hjelpsomme, spurt om man vil være med på leken. Tenke litt over hva de gjorde den dagen da, så får dem med et lite brev hjem, om at «jeg gjorde dette og dette», så kan vise det til mamma og pappa.

Intervjuer: *Så hyggelig.*

Alex: Ja, det er litt morsomt med sånne ting.

Intervjuer: *Hva har du erfart med livsmestring i skolen som fungerer?*

Alex: Den hemmelige vennen funket veldig godt, og de plakatene, at dem fikk litt ord på hva følelser er, og se litt videoer. Ja, vi hadde masse video på NRK. De har jo masse videoer om spesifikke følelser. Tror det hjalp veldig mye. Og sånn etter det ble ordet «skam» brukt mye mer ja, for eksempel, for det var ord som kanskje de ikke hadde tenkt over, at man kan få følelsen av skam og det og det... Og glede og sinne og litt dette med respekt. Jeg ser jo at de skjønner det ordet mer og mer, sånn som da jeg begynte å snakke om det med vikaren som var der nå i stad. Jeg glemte det ordet, men hen ene eleven sa da «det handler jo om respekt», da sa jeg «ja, det er akkurat det vi snakker om!». Så da ser vi at det er mange av dem som får det med seg.

Intervjuer: *Har du noen erfaringer på hva som ikke har fungert?*

Alex: Prøv å tenke. Ja, det var det jo kanskje stjernesystemet i den andre kassen da, og dagens stjerne, måtte jo vente med de siden man må være litt trygge på hverandre. Men ellers så føler jeg jo at i min klasse så er det ganske greit, at de får det med seg. Selvfølgelig må noen minnes litt mer på det. I den klassen min, så er jeg ganske heldig med at de mener aldri noe vondt, de mener sjeldent noe vondt. Men at det kommer vondt fram på en måte, vi øver liksom på det å tenke før man handler om. Man ser jo sånn som den ene eleven som kan ha skikkelig sine problemer, at vi snakker om dette med tenkepause da, at hvis jeg sier til hen «ikke ta det personlig, men nå tar du en tenke pause, så kan vi snakke etterpå». Fordi da hen roet seg ned. Og nå mener jeg hen spurte en gang om å få ta en tenkepause. Så da ser vi jo at de tar det til seg hvis noe funker.

Intervjuer: *Bruker de verktøyene de får av dere?*

Alex: Ja, eller vi må jo gi dem til de ja. Sånn som den «hjelpehånda». Jeg har ikke prøvd den på den eleven jeg snakket, hen som kan bli fort sinna. Der har jeg prøvd med samtale, da fikk hen det til skikkelig godt. Ja, virket det som, da så han at han mente godt, han kunne handlet

på en annen måte og har jo sett i ettertid at hen sier litt mindre høyt hvis noen andre gjør en feil og sånt da.

Intervjuer: *Men sånn generelt med alle elevene da og ikke sånn enkelte elever?*

Alex: Ja, det går jo igjen. Men nå har vi siden før vinterferien, så vi har vært så mye syke. Men så fort vi er her i sånn tre dager etter hverandre. Så får vi det på plass igjen. Vi må jobbe for å holde det gående hele tiden.

Intervjuer: *Men hva tenker du er lurt å ta med videre når man skal jobbe med livsmestring i skoletiden?*

Alex: Det er jo liksom ja, hvis jeg tenker veldig på trinnet jeg er på nå, så er det jo det å snakke om, fortsette å snakke om det, holde samtalen gående, i de fleste fag, man kan få det til. Ja, det er jo tverrfaglig tema, ikke sant? Og det går jo igjen uansett hvilke fag man har, så kan man ta opp samtaler om følelser, samtaler om respekt, uansett hva og. Så når vi har bare verdenskart, men vi snakker om verden, snakker om mangfold. Man kan få inn alt det uansett hva, repetere, repetere, repetere. Ja, det det går mest på det å holde, det er vel kontinuerlig eller ja. Det er det viktigste egentlig, ikke slutte å snakke om det.

Intervjuer: *Og som det er noe du ønsker å utdype, som du har snakket om, eller om det er noe annet du tenker er viktig å få med?*

Alex: Den kommer sånn med livsmestring, da har jeg har snakket mye om følelser og liksom det sosiale delen av det. Men det går jo også litt sånn at man føler mestring i fag da. Absolutt. Gikk kanskje litt vekk fra det nå. Men vi har jo elever som ikke er på samme nivå som resten av klassen, og vi har fått elever som ikke kan lese og skrive i [trinnet læreren jobber på]. Det er litt jobben som lærer da, å lage et eget opplegg for de og de får en egen læreplan. Og det er litt vanskelig å gjøre det sånn at de elevene får lov å ha det litt privat, men enda føler mestring. Lekseplan, opplegg og oppgaver, det å lage en egen side på Showby, for bare de, sånn at ikke alle andre ser det. Og at gruppeoppgaver være fint, at den kan bidra litt. Og da må du tenke ja, du må kjenne klassen. Du må kjenne alle elevene og vite at den kan jobbe med de fordi de vil ikke dømme dem for at de ikke gjør, ja er på samme nivå. Sånn som noen kan jo plutselig peke ut veldig at dem gjør ikke så mye, altså bare ja, men. Det er en grunn til det. Jeg kan jo ikke si det heller. Det er en utfordring å få alle til å føle mestring faglig, men jeg tror vi får det til ganske greit. Sånn sett, med tanke på ressurs man har. Men ja, livsmestring med fag også. Jeg har opplegg som kan tilpasses. Jeg gir litt mer åpne oppgaver i samfunnsfag. For eksempel en gang de skulle lage en video, en dokumentarfilm, om et kulturminne og da lager dem det hver for seg. Og da får de liksom prøve på sin måte, da er det sånn at hvis jeg ser at de får det til på sitt nivå, så er jeg fornøyd. Fordi det er ikke et krav,

jeg setter ikke et krav om hvor høyt faglig det skal være, men de får følte mestring fordi de får vist sin forståelse av det. Tilpasning når det kommer til fag også, slik at de føler livsmestring i timen.

Intervjuer: *Så fokuserer både på det sosiale og faget.*

Alex: Ja, det faglige er jo selvfølgelig kjempeviktig. Ja, men det er jo eldre jo mer kommer faget føler jeg ja, ja, og liksom med tanke på hva de skal lære. Du kan ikke akkurat lære en elev i begynneropplæringen om kompliserte ting i samfunnsfag. Du må holde deg på et nivå som er tilpasset elevene. Litt med sosiale temaer i samfunnsfag, sånn at alle føler litt mestring og faglig også. Men det kommer jo sosiale også, det blir en kombo, starter litt sånn, så kan man gå litt inn i dybden når de blir litt eldre.

Intervjuer: *Så da er det førsteprioritet for de yngre å gå mest på det sosiale, i dine øyne?*

Alex: Ja, det synes jeg. Det er ikke det viktigste å lære om skatt akkurat, det kommer litt mer senere i livet, livet etter skolen. Og sånn når vi hadde om demokrati, valg. De trenger ikke å skjønne helt systemet på hvordan valgsystemet fungerer. Men heller liksom at du har rett til å si din mening og behandle folk med respekt, og demokrati betyr at alle skal få lov å delta, litt sånne ting.

Intervjuer: *Men også det du sa om livsmestring, at de også får oppgaver som de mestrer? Hvis jeg forstår det riktig, at du, når du tenker på det i fag, at livsmestring da er at elevene mestrer de oppgave de får?*

Alex: Det er veldig viktig at de får litt god selvfølelse. Egen selvfølelse om at de får til det de får beskjed om å gjøre, for det er veldig kjipt når du ser en unge sitter helt dønn fast og ikke skjønner noe, da kan de føle seg dumme. Så det er jo det som er så dumt, at man ikke har nok ressurser for de unga. Som den ene gangen jeg var ressurslærer en gang i naturfag, og eleven skulle skrive oppgaver om rev. Da var det den ene eleven som ikke kunne skrive eller lese, da tar jeg hen heller liten siden, og så jobber vi med alfabetet. Da får eleven en litt følelse om at hen får til noe. Det er vanskelig, den dårlige samvittigheten. Men det er fint å ha Showby, hvor de har litt egne oppgaver. Får litt privatliv, at ikke alle trenger å se at de ikke får de andre oppgavene som andre gjør, men at det er det som veldig fint med iPaden. Da kan de sitte litt for seg selv og få litt den følelsen at de får det til.

Intervjuer: *Er det noe mer du ønsker å utdype? For det er jo som du sa at det er jo ulikt hva livsmestring er, ut ifra alder.*

Alex: Ja, og som for enkelte elever i klasserommet. Da må vi tenke liksom hva er mestring, for 25, 24, 23 elever på samme tid, men. Sånn som, det er noen som må ha litt mer faglig, de som er kjempesnille mot alle andre og gjør det bra på skolen, så må du bare tenke litt på hva

neste steg videre er for de da. At de føler litt mer mestring og får litt mer utfordringer.

Intervjuer: *Gjør du noe spesielt for at de skal mestre?*

Alex: Sånn som i samfunnsfag, så kan det være lett å bare gi dem en ekstra oppgave. Jeg elsker samfunnsfag. Men sånn som når jeg har matte, for jeg er ikke mattelærer. Da synes jeg det er litt vanskelig å gi dem en ekstra oppgave. Der hadde jeg jo en time nå, hvor noen av dem ble så fort ferdig, og da fikk den lov å være hjelpelærere. Og de føler seg så flinke, og det er mestring i det også. De klarer å hjelpe de andre. Ja, jeg tar det litt på sparket, gir de en litt ekstra utfordring, men hjelpelærere synes de er ganske gøy.

Transkriberingen fra intervjuet med Jo

Intervjuer: *Da begynner vi med første spørsmål, hva tenker du på når du hører ordet livsmestring?*

Jo: Ja, først var jeg helt blank når jeg begynte å tenke, litt sånn jernteppe. Så tenker jeg altså, det er jo det er jo så vidt begrep, samtidig som, det ordet sier jo det meste, altså du skal mestre livet. Du skal på en måte mestre alle aspekter ved livet, du skal vokse opp, og du skal klare deg som voksen. Det er altså hele veien. Så må du på en måte også takle alt det du møter. Og det er jo, man er jo veldig forskjellig på hvordan man møter livet. Det går jo på det sosiale, det å kunne samhandle med andre mennesker. Være et godt menneske. Det handler om det økonomisk. Når du blir voksen, skal betale regninger, for eksempel. Vi lærer jo at penger ikke vokser på trær. Det med jobb, budsjett, forsikring og så alt det her rundt. Altså ikke minst det mentale da og så bli rustet for livets opp og nedturer, for livet er urettferdig og det går opp og ned. Og det må jo, på en måte, både barn og voksne erkjenne og så finne sin måte å takle det på. Håndtere tanker og følelser, tåler motgang, tåle medgang. Å vite når det blir så mye at du kan be om hjelp, at du trenger å be om hjelp, fordi det er noen som bare står i det, og så går de på en smell da. Det med praktisk, altså, husarbeid, det å vaske klær, fikse bil og sanne ting. Det handler jo også om å mestre livet. Altså, jeg tenker på baret min, og hen var vel [alder på barnet] og satt med middagsbordet og plutselig hører jeg bare at hen sukker, så sier jeg «hva er det er [navnet på barnet], har det skjedd noe?», «jeg gruer meg til jeg blir voksen jeg». Da sa jeg «ja, hvorfor det?», «jeg vet jo ikke hvordan man betaler regninger en gang», så da fikk jeg sånn «ja, det vet du jo ikke, det må du lære». Så det må være alt det praktiske, altså fra hele livet da. Og så er det med kosthold, helse, rusmiddel, altså ja, så det som jeg sa, hele livet i et begrep ja.

Intervjuer: *Hvordan forstår du begrepet livsmestring i skolesammenheng da?*

Jo: Ja altså. Jeg tenker jo at skolen skal jo sammen med hjemmet, og det den synes jeg er kjempeviktig, sammen med hjemmet skal vi få ungene til å, altså vi skal lære dem mest mulig og gi dem mest mulig bagasje til videre i livet. Og det å takle det å være et menneske. Og det er en oppgave som du kan ikke bare si at det er skolen sin jobb, eller det er foreldrene sin jobb, eller det er helsevesenet sin jobb. Det er alle sin jobb, vi må jobbe sammen med det. De sier at det skal ha en hel landsby for å oppdra et barn, og også her er jo viktig med alle rundt så, men vi må jo gjøre vårt jobb i forhold til det. Og vi har jo våre planer, læreplaner, som vi må følge og prøve å bake inn alt. Så ja det. Det var litt vanskelige spørsmål synes jeg.

Intervjuer: *Ja, det kan jo være det. Men i forhold til det faglige? Det skal jo med inn i alle*

fag siden det er et tverrfaglig tema.

Jo: Ja, og det passer jo inn i alle fag, for alt det du lærer på skolen, det skal du ha med deg videre i livet. Selv om ikke alt føles like relevant der og da så er det en grunn for at du skal lære det. Sånn som matematikk, der har du jo alt det som går på økonomi og sånn som nå jobber vi med penger og så hva slags penger har vi. Det er ikke bare å gå i banken eller dra kortet, pengene kommer fra et sted. Så det må vi lære matematikk, lære klokka, det jobber vi med nå. Og det å være punktlig, hvor viktig det er. Norsk, lese og skrive, det må du jo kunne for å klare deg i livet. Så i alle fag, så er det noe som du må ha med deg på veien.

Intervjuer: *Hva tenker du er viktige elementer for livsmestring?*

Jo: Tenker du på skolen?

Intervjuer: *Ja, for eksempel.*

Jo: Hm, dei, jeg skjønnte ikke helt spørsmålet.

Intervjuer: *Det er lov det, vi har tatt ut noen utdrag fra sånn som det blir definert i læreplanverket, mulig at vi allerede har snakket litt om det allerede. Men det står at man skal bidra til å gi muligheter til å ta ansvarlige livsvalg, og at det dreier seg om å kunne forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.*

Jo: Ja, det ene er alt det de lærer i fagene, men jeg ser sånn som når vi jobber og jobber med sosiale ferdigheter, veldig mye i første og andre klasse. Vi har jo PALS som verktøy på skolen her, og det skal vi si at man skal ikke bare høre om reglene, du skal lære reglene, så vi øver masse på de reglene vi har, og gir dem verktøy både for å skape gode vennskap og for å løse uenighet og konflikt og hvordan man skal være med hverandre da. Så det er jo liksom det sosiale. Altså er det med å takle motgang og ikke gi opp. Dere skulle vært i siste økt i kunst og håndverk. Vi var innom alle følelsene. Det var gråt, det var sinne. Vi var sure, vi var glade, vi var lykkelige. Fordi de fikk en oppgave å skulle følge en instruksjonsvideo. Og så sier jeg «jeg har ikke sett den filmen, så dette må du klare selv. Spole tilbake og se». Skal vi gi opp? Nei, og de prøvde, å prøve, å prøve og så ga dem ikke opp. Og tilslutt klarte vi det. Det er jo sånn et verktøy du må ha med deg videre i livet. Hvis man er vant med at hvis man ikke klarer det med en gang, så da går man videre på neste. De vil ikke stå i noe så det, det må vi prøve å lære dem.

Og vi har jobbet mye med «growth mindset». Det er kjempefine som filmsnutter, hvis man googler «growth mindset mojo». Da er det sånn liten fyr, en tegneseriefigur som strever med noe, og som sier at han slutte på skolen. Etter å ha sett på dette har vi masse sånne diskusjoner rundt disse filmene, og det handler om dette å se at du må du må trene opp hjernen din. Får du ikke til noe med en gang, så må du prøve igjen og igjen, helt til du får det

til. Altså ikke gi opp. Ja. Og så jeg tenker at det er viktig med de forventningene vi har til elevene. Vi skal ha høye forventninger til dem, men som jeg sa til dem, når vi snakker om det her, hvor kjipt det var med den oppgaven først, så sier vi til dem at «vi vil aldri gi deg en oppgave som vi tenker at du ikke får til, men vi vil gi denne oppgaven som du kanskje må jobbe litt med først, før du får den til». Og det er viktig å ha realistiske forventninger, men også at de har noe å strekke seg mot. Men så må vi passe på at vi ikke har for høye forventninger til elevene igjen. Du leser jo mye om psykisk helse og sånn, som på ungdomsskolen, at de rett og slett bukke under for presset. Så det er jo en sånn balansegang det da. Det er sånn som når de ikke er fornøyd med det arbeidet de gjør så, så sier de «[navnet på læreren], jeg synes ikke dette var noe, jeg får det ikke til, da sier jeg «men har du gjort ditt beste?» «ja», «men det er godt nok, for vi kan ikke gjøre noe mer enn våres beste, men vi må prøve og vi må gjøre så godt vi kan».

Og så bruker jeg samtaler, det også trekke inn alt mulig. Vi hadde naturfag forsøk i forrige uke med olje i vann. Det var kjempespennende, å forsøke, og de fant ut ting og hadde hypoteser, og så skulle vi rydde opp. «Hvor skal vi gjøre av det her?», «Ja, det er jo bare å tømme i vasken», «kan vi det?», så da måtte vi inn på det temaet, hvis du tømmer nå i vasken, så kommer det avløpet og sånn, så det er jo en kunnskap du trenger. Så vi vi putter jo det inn der vi kan, og det er ikke alltid det er noe vi har planlagt på forhånd. Vi plutselig kommer det opp i problemstilling, så tar vi det der ja. Altså det jo det å lære dem til å øve på å ta gode valg. Og reflektere over de valgene de tar for at, ja, vi går på en smell, noen ganger tar vi dårlige valg. Men hva gjør du med det? Tar du ansvar for valget og prøver å gjøre det bedre neste gang eller fraskriver deg hele ansvaret? Så vi må jo trene dem i det at når du har gjort noe galt, ja vel, men da må du ordne opp, da må du gjøre det godt igjen. Ja, og så lærer du til neste gang.

Intervjuer: *Men du sa jo også at dere jobber masse med følelser? Har du noen eksempler på hva dere gjør og hvordan dere jobber med det?*

Jo: Ja, vi trekker det inn i forskjellige fag. Altså, det er jo et tema, for eksempel i KRLE, samfunnsfag, som handler om følelser, og da er vi jo inne på det, å snakke om det og hvordan det føles, og at det er helt normalt å være lei seg. Det er normalt å være sint. Det er normalt å være glad, men det er liksom hva du bruker det til. Og da bruker vi oss selv lærere, altså jeg er litt opptatt av at de skal skjønne at, ja, vi er lærere, og vi er den som bestemmer i dette rommet. Men vi også et menneske som kjenner på alle de følelsene du også kjenner på. Også kan jeg forteller om en gang jeg var sint og hvordan det kjentes ut og så snakker vi, «har du vært sint noen gang?». Veldig mye samtale i hvert fall med de minste. Og så kan de jo også

tegne følelser og sånt. Hvordan har du, når du for eksempel faller av sykkel? Og så kan du som kan skrive, kan skrive om det og de som ikke kan skrive, de tegne hvordan de følte.

Intervjuer: *Hva tenker du det å snakke om følelser og som du sier være bevisst på hvordan det kjennes og kanskje ser ut. Tenker du at det kan bidra til i perspektiv av livsmestring?*

Jo: Jeg tenker jo at de blir kjent med seg selv som menneske, hvordan de takler forskjellige situasjoner, og at de lærer seg å kjenne. Hva er det som gjør meg sint? Hva er det som gjør meg glad? Og at de på en måte bruker det videre i livet, for du vil komme opp i situasjoner hvor du blir sint og hva gjør du med det? Begynner du å gråte, går du vekk, går du til angrep. Altså, det er jo det å få de strategiene vi trenger. Men det er klart, det går mye på samtalen, og det blir litt sånn der og da, så er dem i situasjonen hvor de blir sint på hverandre, og så må vi sette oss ned og snakke. Og da synes jeg det er veldig viktig, at når det har skjedd noe, å si «nå vil høre din historie først, og så får jeg din historie etterpå, så finner vi ut hva er det som egentlig skjedde». For vi lærere, det er ikke alltid vi ser, og da må vi finne ut av hva som egentlig har skjedd. Da får elevene snakke om hvordan de opplevde det, og hvordan de følte det. Så er det jo generelt å snakke om følelser og ikke stenger inne.

Intervjuer: *Nå har vi vel allerede snakket litt om det, men hvordan jobber du med livsmestring i skoletiden?*

Jo: Ja, det er jo det som er sagt til nå ja.

Intervjuer: *Er du bevisst på noe av det da, når du for eksempel planlegger?*

Jo: jeg har ikke blitt oppmerksom på det enda, men nå har jeg gjort det så mange ganger at det kommer bare, det høres jo helt merkelig ut, men det er klart, det er først nå med den nye læreplanen at vi har et krav om at livsmestring skal inn. Dette skal vi ha med i alle fag, så det blir litt sånn omstilling altså. Ja, hvordan skal jeg få inn dette? Ja, men dette gjør vi jo allerede. Og det er jo det som er med nye læreplanene. Det er jo bare andre ord på ting vi ofte allerede gjør. Så jeg kan ikke påstå at jeg sitter i mattetimen og tenker så veldig over livsmestring. Men det kommer inn, for at vi må helt til spille på det ungene sier, og det ungene gjør. Det blir jo aldri som du har planlagt en time allikevel. Så det er mye som bare kommer der og da, og det er klart, det kommer jo med årene. Jeg husker de første årene, jeg satt jo skrev ned, «skal gjøre sånn og sånn og sånn, og si sånn og sånn og sånn», så erfarte man jo at det gikk jo aldri litt sånn. Man lærer så lenge man lever. Det blir litt sånn at vi tar det der ungene er og spinner videre på det. Det er jo mange timer der vi langt ut på vidda, hvor vi snakker om helt andre ting, fordi at det er viktig der og da, og så får vi prøve å komme oss inn på tema etter hvert da. Tror det er viktig å ta det når ungene er, på en måte, motivert for det og påskrudd.

Intervjuer: *Hva har du erfart med livsmestring i skolen som fungerer?*

Jo: Ja, det er jo det med growth mindset», det synes jeg er veldig fint. Det er jo folk som har skrevet masse teorier om det, jeg er ikke så veldig glad i å lese teori. Jeg er mest glad i den praktiske biten. Jeg har ikke gjort det så grundig med den klassen jeg har nå enda, men de filmsnuttene, det gjorde jeg med den forrige klassen min. Jeg tok en episode av gangen og jobbet masse rundt og snakket. «Ja hva, hva var det som skjedde i den filmen her? Jo han fikk ikke til regnestykkene, så han ga opp og slutta på skolen. OK, hva tenker dere om det valget?». Så kommer en sånn, hvis jeg husker jeg rett, så er det en som forteller at kan trene opp hjernen, og så snakker vi rundt det. Ja, og da sier vennen hans «men prøv da, ikke gi opp», han kommer tilbake på skolen og så prøvde han og prøvde å prøve. Så ga han ikke opp, og så fikk han det til. Og da snakket vi om «hva har vi lært av det, har du noen gang vært i en sånn situasjon?» Så «growth mindset», den er jeg veldig glad i. Og så er det jo PALS, det er jeg og veldig glad i. Da har jeg jobbet med i mange år, og det å lære ungene å ikke bare lære om reglene, men at vi som lærer ser på dem med positive briller og tar tak i det som er bra. Så i stedet for å måtte mase på det de gjør feil hele tiden, så løfter vi opp det som er bra. Som da i forhold til adferd og sånn som jeg vil ha det i klasserommet. Det ser jeg at fungerer, og det har jo ungene mine også fått litt inn. Jeg husker jo sønnen min, han gikk jo her. Det blir litt sånn digresjon. Begge mine har gått her på skolen, og så begynte vi på [navn på en annen skole] med PALS lenge før, så han minste min har jo alltid visst om det, jeg fortalt om det hjemme. Og så kommer han hjem en dag, «nå skal de begynne med PALS» og jeg «så hyggelig», så går det et par uker, så sier hen «de er ikke så gode på PALS», «gi dem litt tid, det tar tid å komme inn i» sier jeg. Jeg er veldig glad i det at man ser på det positive i det man gjør. For det gjør noe med deg som mennesker, hvis du hele tiden får høre at det du gjør er feil og feil og feil og feil. Altså hvis du er på jobb og sjefen din bare kjører på med det du ikke får til, da har du ikke så lyst til å gå på jobb, du har ikke så lyst til å bidra positivt. Men hvis du får litt sånn altså spesifikk ros, altså det berettiget, så gjør det noe med deg at du har lyst til å gjøre en ekstra innsats, du har lyst til å gjøre det som er bra og gjøre det som er riktig. **Intervjuer:** *Det oppleves kanskje litt sånn, nå blir jo dette mine egne ord, men det oppleves kanskje mer motiverende?*

Jo: Ja, og det ser man jo både som barn og som arbeidstaker så, liksom mennesker da. Så det syns jeg er to fine ting som fungerer.

Intervjuer: *Tenker du at du har flere konkrete eksempler på hva du erfart?*

Jo: Nei, ikke som jeg kommer på. Jeg satt og tenkte på dette mye, men kom ikke på noe mer sånn. Men jeg kommer sikkert til å tenke i morgen at det skulle jeg tatt med eller det skulle

jeg ha sagt!

Intervjuer: *Hva tenker du er lurt å ta med videre når man skal jobbe med livsmestring skoletiden?*

Jo: Altså som jeg sa, det aller viktigste er at dette er jo ikke skolen sitt ansvar alene. Dette er, altså det er foreldrene som har ansvaret for barnet og all opplæring, så jeg ser jo ofte at når man får et samfunnsproblem, så må det inn i skolen. Det er alltid vi som skal løse det. Og ja, vi skal gjøre alt vi kan for de ungene, men vi kan jo ikke gjøre dette alene, og det er ikke mitt hovedansvar. Altså, for eksempel i forhold til seksualundervisning. Barnet mitt kommer ikke hjem og forteller at hen har hatt det på skolen, det blir for flaut. Men vi vet jo at hen hadde om det på skolen, men jeg kan jo ikke la være å ha den til samtalen med hen om at «et nei, er nei, er et nei!, uansett! Du skal behandle andre ordentlig. Du må bruke prevensjon». Det er min jobb å ta det med hen også. De må få sånt fra flere hold. Kan ikke bare tenke at nei, men det tar skolen seg av, så det synes jeg er kjempeviktig i forhold til dette temaet også. Det er hele samfunnet som må på banen her. Og vi må jo samarbeide med hjemmet når det skjer ting på skolen. Vi må ha en god dialog med foreldrene. Vi må informere. Vi må snakke om, hvordan skal vi finne løsninger? Vi må hente inn andre instanser, altså, hvis barnet streve med noen ting, så må vi tenke «ok, hvordan skal vi klare å løse dette, foreldrene vet ikke sine arme råd, jeg har prøvd litt». Vi har jo FPH i [navn på kommune] som er kjempebra, som forebyggende psykisk helse, og det er jo litt sånn lavterskeltilbud hvis man strever med litt ting, som for eksempel tvangstanker, så kan man få samtaler der, både foreldreveiledning og barna kan også få samtaler. Det å ta det på en måte før det blir for stort, før vi må begynne å henvise dem til BUP og DPS og sånt. Så ha samarbeid med hjemmet og andre instanser med PPK, politiet, og utekontakt etter hvert som de blir eldre, og det ser vi jo at skolene også gjør. Vi har jo helsesøster som er innom. Allerede i [trinnet læreren jobber på], så lærer vi om det her med at min kropp er min, og det med seksuelle overgrep.

Intervjuer: *Er det noe du ønsker å utdype, er det du tenker at er viktig å få med, som ikke allerede er snakket om?*

Jo: Nei, jeg tror sagt det i hvert fall det jeg har notert meg så. Men det er jo et omfattende tema. Så er det jo kjempespennende tema også, så jeg er veldig glad for at det, på en måte har kommet på papiret at dette skal vi jobbe med, for da sikrer man at alle gjør det. Men det vil jo tolkes forskjellig og gjøres på forskjellige måter. Som jeg sa, jeg sitter jo ikke og planlegger i de timene at nå må jeg huske å snakke om det og det og det. Det kommer mer naturlig. Klart er temaet om kroppen min, så vet jeg jo hva som kommer inn der, og er tema om penger, så vet du hva som kommer inn der. Men av og til så havnet vi på ville veier, og så tar vi den.

Transkriberingen av intervjuet med Frøy

Intervjuer: *Hva tenker du på når du hører ordet livsmestring?*

Frøy: Det er jo alt. Altså mestre livet, både psykisk og fysisk. Du skal lære deg hvordan du skal håndtere konflikter, du skal lære deg hvordan du skal håndtere din egen kropp. Hvordan du er i sosiale sammenhenger med andre, både barn og voksne. Så er det egentlig å klare å engang skulle bli et voksent menneske som kan leve i et samfunn. En gang skulle bli et voksent menneske som kan leve i et samfunn med andre mennesker. Å ta gode valg, fysisk og psykisk.

Intervjuer: *Hvordan forstår du begrepet livsmestring i skolesammenheng?*

Frøy: Da er jo kunnskapen til å kunne ta de gode valgene. På begynneropplæringen vil det jo si veldig mye gjennom lek. Du lærer jo veldig mye på speiling og hvordan andre unger reagerer på det du gjør. På lek, hvordan vi får til en god lek med god kommunikasjon. Det lærer du med livsmestringen. På spising, altså ikke bare det du putter i kjeften, men også hele den spisesituasjonen. Ganske mye sosiale koder som skal læres under et måltid. Er det det at du skal ta en brødiskive i hånda og spise og ikke sitte å spytte og søle overalt. Det er jo egentlig alt, så det er veldig mye det bare å lære å leve, sammen med andre.

Intervjuer: *Tenker du i forhold til også det faglige?*

Frøy: Ja, det er veldig mye sånn kunnskap. Seksualitet, altså det øver vi ikke på, det snakker vi om. Ja altså ikke lov å ta på hverandres tiss, sette grenser for hva andre får lov å gjøre med deg, ikke bare på skolen, men også når du kommer hjem. Hva skal du gjøre hvis man velger skjer med deg, noe du ikke liker eller til og med hvis du liker det og at hvor går grensene? På seksualitet og bevegelse, altså du må jo lære det at du må bevege deg, og det er jo kunnskap som kommer. Vi får ikke øvd med de at de ikke bare skal sitte på iPad når de kommer hjem, men vi kan gi de alternativene som viser til alternativet på skolen, og så motiverer de til å gjøre det hjemme også. Så mye er jo sånn temabasert kunnskapslæring om, mental helse og hvordan være gode venn? Hvordan være i et rom sammen med andre? Hvordan håndtere andres følelser? Hvordan håndtere egne følelser? Og ikke minst, kanskje også det med å lære barn hva man skal gjøre når man ikke strekker til. Om mentale helse og fysisk helse, altså hva kan du gjøre for å ikke blir kjempetjukk, altså unger ser jo selv ganske fort hvem som er utenfor og innenfor normalen, men det er ikke alle som vet at du ikke kan spise sjokolade til frokost hver dag. Ja altså, det har jo med livsmestring å gjøre også at du skal lære deg hva som sunne valg for deg selv. Mental helse også, altså lære hvordan de skal takle sinne. Med

elevgrupper som vokser opp nå i forhold til før, så har vi jo mye mer sinne. Vi har mye mer mentale problemer med ungene, eller ikke problemer, men utfordringer, at de sliter litt med å lære at det er ok å være lei seg, at det er ikke farlig, ok å gråte, ok å ha vondt i magen fordi man gruer seg. Men lærer å håndtere det, hva man kan gjøre for å komme videre, sånn at man ikke får skolevegrere, for det får du jo hvis du lærer av hver gang jeg lei deg, så trenger du ikke å gå på skolen. «Noen var slemme meg i går, så jeg vil ikke på skolen». Vi må lære å håndtere utfordringene som de møter i vanlige skolehverdag og hjemme, og overalt.

Intervjuer: *Stå litt i den motstanden som livet kan by på?*

Frøy: Altså med kjønn også. Nå er det jo veldig inn at du er det kjønn du vil og alt, men det er noe med kunnskapen du får inn med det også hva det betyr. Men det er egen identitet, at man lærer ungene å bli trygg på den de er og hva de møter. Aksepterer det andre for den de er. Og alt, det går jo inn under, på begynneropplæring er jo det meste samtaler. Ja, det er mye samtaler, KRLE, samfunnsfag, naturfag, er alt over på samtaler og samtaler. Funderer rundt ting

Intervjuer: *Hva er responsen til barna da rundt samtaler?*

Frøy: Jeg får alltid snakkeklasser. Jeg er så glad i å prate selv, så vi snakker om sex fra første klasse. Snakker om kropp, forelskelse, grenser, mental helse. Jeg synes det er viktig at unge lærer å bli åpen, og at det ikke er flaut. Ingenting er flaut, alt skal snakkes om. Og lurert man på noe, så kan man spørre, kunnskap er makt. De kan spørre: «Hva betyr pule?» og jeg tenker at unger skal få lov å vite det. De skal ikke trenge å søke på Youtube for å finne ut hva ting er. De skal få kunnskapen på en ordentlig måte med voksen forklaring og slippe å søke opp og dårlige sider. Så jeg tenker samtale på småskolen, det er alt. [Navn på kommunen læreren jobber i], sånn som det utvikler seg nå, med veldig flerkulturelt også. Så er det jo med religion og livssyn, altså lære å leve sammen med folk som mener noe helt annet enn det du gjør. Å lære hvordan man lever sammen likevel, leve parallelt. Så det er jo alt, at vi skal rett og slett kunne leve i det samfunnet vi vokser opp.

Intervjuer: *Hva tenker du er viktig elementer for livsmestring?*

Frøy: Kunnskap, altså kunnskap er makt. Jo mer du vet, jo lettere er det jo håndtere de utfordringene du møter på i livet. Så når du vet at «ja det kanskje» så kan du kanskje også ha lært deg noen verktøy, hva kan du gjøre for å komme deg ut av den utfordringen å komme deg videre, eller hvor søker du hjelp? Så jeg tenker kunnskap er vel det viktigste elementene man er. Kunnskap er makt.

Intervjuer: *Det synes jeg faktisk var veldig fint sagt.*

Frøy: Det er jo ofte sånn at vi i det norske samfunn, så er det jo forventet at unger skal få lov

å vite at du skal kunne alt. At vi får jo smarte barna i lokalsamfunn, uansett om det er religiøse, lukket samfunn, og de andre. Og så jo mindre du vet, jo mindre kan du jo ta gode valg. Man ser på kunnskap du ikke har. Både grenser for seg selv. Familien, nærhet, alt.

Intervjuer: *Hvordan jobber du med livsmestring i skoletiden?*

Frøy: Det er jo alt det her, vi prater masse. Det er mye, altså på det trinnet hvor jeg jobber på nå, så har vi mye, hva skal man si, sosiale utfordringer? Vi har atferdsutfordringer. Vi har diagnoser, vi har ganske lite engasjerte foreldre, på den måten at de ikke vil delta, og da vil det jo si at mye faller jo på skolen for at de skal bli gode medborgere, så må mye av jobben gjøres på skolen for at de skal lære å være gode mot hverandre. Så vi har mye leketid, mere leketid enn det man skal ha på trinnet, ekstra lange friminutt fordi at de trenger så sort den sosiale kompetansen som kanskje ble litt borte under på korona, jeg vet ikke, eller om det bare er den generasjonen som vokser opp nå som alle er vant til at «jeg må få det som jeg vil, nå, dine behov er dine behov, det har ikke noe med meg å gjøre. Jeg må fortsatt få det som jeg vil». Så det er veldig mye gjennom sosiale samspill vi jobber med det. Og samtale masse samtaler om alt.

Intervjuer: *Er det noe du er bevisst på, når du planlegger livsmestring innenfor skoletiden?*

Frøy: Ja for uten de gode sosiale relasjoner, så klarer de seg jo ikke, så da mestrer du jo ikke livet hvis du ikke mestrer det sosiale fellesskapet, så ja, det er jo i alt. I en vanlig mattetime, altså jeg er ikke interessert i riktig svar, det spiller ingen rolle. Jeg må vite at dere to klarer å snakke sammen, og dere skal kunne forklare hverandre hvordan dere har tenkt. Det er mye mer verdifullt enn at du roper ut 42, det gir meg ingen verdi, det med å lære seg å samarbeide, det er jo i alt vi gjør. Og sånn er jo skolen og, jeg bruker ikke så veldig mye tid på bare å gjøre oppgaver, svarer på oppgaver. Alt handler samhandling med andre. Forklare å bli litt bevisst selv på hvordan man tenker og hvordan man håndterer ting.

Intervjuer: Nå nevnte du også samarbeid da, at du legger i det ordet innenfor livsmestring. Har du noen andre eksempler på hva som kan romme livsmestring?

Frøy: Noe annet enn samarbeid?

Intervjuer: *Ja, sånn I tillegg?*

Frøy: Hva har jeg ikke nevnt nå. Livsmestring er jo alt. Det er jo egentlig bare det at du skal kunne bli et voksent fungerende menneske. Alt skal jo læres.

Intervjuer: *Og hva er alt?*

Frøy: Altså du kunne ikke hatt på timeplan at den timen har vi livsmestring, og du kan ikke ha et prosjekt over 3 måneder som «nå skal vi lære å takle livet», ikke når de blir større heller. Altså, vi har jo ikke personlig økonomi på småskolen, det må de ha når de blir større.

Men likevel lærer de jo allerede nå. De lærer om penger allerede nå, men de skjønner ikke verdien av det nå, men det er likevel en grunnleggende ting de må kunne, for å senere å kunne lære det du trenger om personlig økonomi, for og igjen, klare deg når du blir større. Så alt på begynneropplæringen er jo grunnleggende, som ikke nødvendigvis kan sies direkte er livsmestring her og nå, men som de likevel lærer når de blir større. For har de ikke den grunnleggende kunnskapen nå, så kan de ikke ta til seg det som kommer senere heller.

Intervjuer: *Du sier på en måte litt sånn her og nå livsmestring. I forhold til det deres behov er på en måte.*

Frøy: Hva er deres behov nok?

Intervjuer: Ja, de har jo ikke behov for, sånn som du sier, personlig økonomi og den biten,

Frøy: Sånn som når vi lærer om penger nå, så er det jo ikke fordi at det er livsmestring. Men det blir jo det likevel senere, så det er det jeg mener med at alt er jo egentlig livsmestring.

Bare det å kunne takle å komme til et til skolen og være i en gruppe med folk du ikke liker.

Altså hvis vi tre skal jobbe sammen, vi trenger ikke å like hverandre, vi må bare akseptere at

vi må jobbe sammen, fordi at vi er ansatt på samme plass. Elevene må jo lære det fra ganske

tidlig, at du er i den gruppa fordi at vi har satt dere sammen, og du må lære deg hvordan du

takler det. Det kan være at det er en rett ved siden av deg som slikker deg hver gang du går

forbi og at du må sette grenser at det er ikke greit. Jeg skulle ønske jeg snakket fantasi, men

nei. Du skal jo sette grenser at det ikke er greit, men så må du likevel på en måte klare å leve i

et samfunn hvor noen faktisk gjør det. Det er jo det sosiale samspillet er jo det aller viktigste

på småskolen, ser dere i livet og forstår vidt. Men ja, begynneropplæring, alt handler om å

lære seg å leve sammen med de andre. Og akseptere både dritten som kommer med det og

godene som kommer med det. Det er mye styrke du får ut av det, og man er jo sterkere

sammen med andre. Men noen svakheter kommer jo også, du må tåle folk som vi voksne

heller ikke ville likt å være med, unger må tåle mer enn det vi gjør. Ja, vi hadde ikke

akseptert at det sitter noen ved siden av meg slår oss hele tiden. Vi vil jo ikke, men ungene

har jo ikke et valg, men så de må bare lære hvordan vi kan håndtere det i et fellesskap.

Intervjuer: *Hva har du erfart med livsmestring i skolen som fungerer?*

Frøy: Alt sammen.

Intervjuer: *Du har ikke noen konkrete eksempel på noe spesifikt du har gjort som har fungert eller som du tenker?*

Frøy: Nei, altså, vi har jo samtaler hele tiden. Vi har kommet ganske langt med noen av

elevene på trinnet med den slåingen for eksempel. For det er livsmestring, at når du blir sint,

så må du håndtere det på en annen måte enn å slå. Og alle er ikke lært det. Det er jo en veldig

stor kompetanse å få, lære seg å si ifra med ord når man ikke liker noe, eller hvis man synes noe er urettferdig. Altså lære, hva kan du gjøre når du synes det er kjipt, når livet er kjipt, istedenfor å slå? Det jobber vi veldig med der hvor jeg er nå, men vi har faktisk måtte lære om ganske mye. Hvis man synes det er urettferdig at noen andre har bursdag den dagen, og ikke du. seksuelle grenser også på småskolen, fordi at de natur så er unge veldig fysiske, altså før så sa jeg jo bare «hånda ut av boksa» og det sier jeg ofte fortsatt fordi de sitter jo tar på seg selv og alt det der. Men det er noe med å lære den sosiale greia med at du får lov å ta på deg selv, men at det er en privat ting. Du kan ikke gjøre det i klasserommet. Du kan ikke sitte og kose med deg selv i klasserommet. Mange morsomme situasjoner, men du må fortsatt lære at det ikke er greit og lære at du kan ikke gjøre det på andre, at du kan ikke gå i bukse på noen andre. Ganske mye sånne samtaler har man på, spesielt førsteklasse, hvor de er veldig nysgjerrig og kropp er super spennende. Så mye sånne samtaler. Vi har mye samtaler om familie. Akkurat her er det jo veldig standard familier med mor, far og barn. Men på den gammel klassen jeg hadde, der var det mange donorbarn i en og samme klasse og homofile foreldre. Og da får du også veldig gode samtaler om hva er familie. Og da er det faktisk mange barn som kommer og ikke visste at det går an. At du kan ha 2 pappaer, og det er livsmestring, å lære at alle er ikke sånn som ting er i innenfor husets 4 vegger hjemme. Og samtaler om foreldrene sin mentale utfordringer. Lære det at det er OK at du ikke får lov å komme på besøk til noen, at det er ikke nødvendigvis fordi du ikke får lov, at alle familier har sine utfordringer. Så å lære at hvordan kan jeg håndtere at selv om det er ok, da kan du invitere, jeg kan invitere deg hjem til meg istedenfor, eller vi kan høre med foreldre om vi kan møtes ute og leke, og spesielt med den elevgruppen vi har på den her skolen, så er det flere og flere familier som ikke kan eller vil ha besøk hjem. Og så lærer liksom hva kan vi gjøre istedenfor, og likevel ha et sosialt fellesskap? Det blir mye samtaler. De kan jo ikke lese så godt og ikke kan beskrive så godt, så det meste går gjennom samtaler.

Intervjuer: *Du snakket også litt om at dere har mer leketid og lengre friminutt, merker dere at det fungerer for trinnet?*

Frøy: Ja

Intervjuer: *Hvordan da tenker du?*

Frøy: Fordi da får vi veiledet de i konflikthåndtering, for det skjer konflikter. Og det å gi de ekstra utetid kan føre til flere konflikter. Ved å ha ekstra langt friminutt med elevene kan vi lærere se konfliktene, så kan vi også veilede de hvordan man kan takle de konfliktene. Det hjelper ikke å ikke av de konfliktene, vi må ha de. Men vi vil helst se de, for å unngå dem er ikke et alternativt nei. For det hadde vært mye lettere for oss å bare være inne og bare jobbe.

Da hadde vi sluppet konfliktene, for med en gang det blir fritt og alle vil lede, så er det noe med å håndtere det.

Intervjuer: *Hva tenker du er lurt å ta med videre da når man skal jobbe med livsmestring?*

Frøy: Ta med videre, hvordan?

Intervjuer: *Om du har noen konkrete eksempler, nå nevnte jo du samtaler som noe som fungerer veldig bra. Eller om det er andre ulike verktøy som blir brukt som fungerer bra når det er snakk om livsmestring?*

Frøy: Det finnes jo også masse digitalt som lages nå. Sosiallærer kommer innom, eller er det helsesøster kanskje, med sånne filmer om vold i hjemmet, om seksuelle overgrep. Det lages veldig mye bra, som er sånn barnslig animasjon, sånn at det ikke er skummelt, men de likevel skjønner budskapet. Som igjen, når du ser bilder av det, samtidig som og etter å ha gode samtaler om det. Ja, jeg går alltid tilbake til samtaler. Men det finnes masse digitale verktøy, digitalt som går på livsmestring også, og spesielt på grenser. Hva som er greit og ikke greit. Litt når de blir større så kommer det jo litt mer rus og andre ting også. Ja, det er ikke en veldig stor utfordring for de minste elevene. Nei, ikke på seg selv i hvert fall. Men vi snakker jo om rus også fordi at foreldre ruser seg jo, og de må jo fortsatt forstå hva som er Innenfor normalen. Og hvor de kan søke hjelp fordi de ikke er det bra hjem og.

Intervjuer: *Er det noe du ønsker å utdype da, eller som du tenker er viktig å få med som vi enten har snakket om eller ikke har snakket om?*

Frøy: Unge må feile. De må få lov til å feile masse. For så å lære av det. Vi må ikke forvente at de gjør det riktig med en gang, men de må feile masse og da får de sjansen til å prøve på nytt og lære. Da husker de det kanskje enda bedre også, den gode følelsen av at du mestrer noe du ikke mestrer en tidligere. Og så, da speiler andres reaksjon på det du nå gjør riktig, den følelsen det gir deg. Det tror jeg kanskje er kjekt å ha med seg ja. Ja, nei, jeg kommer ikke på noe som eksempel. Det er jo som jeg sa, alt, alt går jo på det. Også sosiale medier, det er jo ikke så veldig mye på småskolen, men likevel må vi snakke om det også. De er jo innom internett, ja, men de skriver jo feil, så de kommer ikke alltid til akkurat det de skal på.

Økonomi må vi jo snakke om, selv om det ikke er de som har ansvar for det, må jo oppdra både barna og foreldrene i at skal alle ha mulighet til å komme inn bursdag, så må det være lov å komme ut med en gave. Å lære ungene og så at det ikke gaven som er verdien med ting altså. Store hus og små hus og unger sammenligner seg jo, så man må jo snakke om økonomi også. Man må snakke om relasjoner som de har med venner, med folk på skolen, med familie, med slekt og lærere, altså bare det å lære forskjellen på hva er en god venn og hva er en god klassevenn? Altså klassevenner, er jo som en kollega. Du må være hyggelig, du må

behandle de med respekt, dere må behandle hverandre fint, men du må ikke invitere dem på kino på lørdag, da kan du velge vennen din. Altså det er jo livsmestring det også og lære seg forskjellen på forskjellige relasjoner, for du trenger de alle, men det er forskjellige.

Transkribering av intervjuet med Kim

Intervjuer: *Hva tenker du på når du hører ordet livsmestring?*

Kim: Ja, altså begrepet livsmestring har jo kommet inn i skolen etter nye kunnskapsløftet. Vi har jobbet med livsmestring, fra jeg begynte å jobbe som lærer, men det er kanskje blitt tatt litt mere i høysetet og litt mere i system. Da tenker jeg med det nye fagfornyelsen, og hvis man sammenligner de andre jeg har jo jobbet såpass lenge at det har vært flere læreplaner, så føler jeg vel kanskje at de har løftet det litt ekstra, og det for meg så handler rett og slett om det å kunne håndtere livet. Dette med å håndtere det som vil komme, det som har vært. Altså, det er hendelser i livet som elevene kanskje har opplevd, eller ting eller personlige utfordringer som de vil få. Vi har jo et begrep i skolen som heter *robuste barn*, og det henger jo litt sammen med livsmestring. At du skal bli trygg på deg selv. Du skal kunne stille opp for deg selv, men også dette her med å være en god medborger i et samfunn, at du skal være en god venn og alle disse tingene her. Så det jeg tenker om livsmestring er hvor du kan ivareta deg selv, men også ivareta dem rundt deg som betyr noe, alle i samfunnet egentlig.

Intervjuer: *Hvordan forstår du begrepet livsmestring i skolesammenheng da?*

Kim: I forhold til i skolesammenheng, så føler jeg på en måte at det er mye, mye av det samme som jeg sa nå. Men det er klart at livsmestring i skolesammenheng handler jo litt om det å ha knyttet det opp mot læring, knyttet opp mot klassen din, knyttet litt opp mot læringsløpet du skal gjennom, og for det som er at en ting er hvis du er sammen familien din, så er du sammen med de du på en måte kjenner godt, de du bor sammen med, men i en klasse for eksempel, så vil du møte bredden i samfunnet. Du vil møte mange forskjellige. Så det å, hvordan du på en måte står i det, og hvis du er så heldig da og kommer i en klasse hvor den veldig mange forskjellige utfordringer, elever med forskjellige utfordringer, så får man jo, jeg liker sånne klasser, for da får du brukt mye hverdagslige situasjoner i forhold til livsmestring, hvordan du møter forskjellige typer mennesker, for det er jo sånn livet er når du skal ut i arbeidslivet.

Intervjuer: *Noen eksempler på det du bruker det?*

Kim:

Jeg er veldig opptatt av å ha et klasserom med stor takhøyde. Og elevene kommer inn i klasserommet med en skolesekk, men man har også med seg skolesekk som ikke synes, og det skal det også være plass til i mitt klasserom. Så det å lære seg til at jeg er meg, med meg og mitt, og det skal være plass til og jeg skal stille opp for meg selv med tanke på mine utfordringer og hvor jeg er. Men det skal også være plass til de andre, og at elever for

eksempel får forskjellige tilpasninger uten at man trenger å pakke det inn, at en elev trenger kanskje ekstra pauser, en annen gang er det noen andre som trenger noe annet, og det å på en måte bare rett og slett tolerere at vi er forskjellig, at det er rom for det. Så det har jeg mye fokus på, og det sånn sett, så synes jeg det er veldig fint når man kan ha en klasse fra første trinn, for da kan man på en måte skape, det er ikke så lett hvis du overtar en kanskje i fjerde og femte, så er det kanskje satt allerede noen spor, men hvis man er heldig og kunne ha de fra første trinn så er det veldig fint. Og jeg har jo opplevd elever som, jeg har opplevd en reise også i forhold til å være lærer. Husker i starten, så blant annet det at vi er forskjellig og har forskjellige utfordringer, så husker jeg, hvis det var elever som synes de var litt vanskelig og en annen lærebok fra et annet trinn, så husker vi hadde bokbind utenpå boka slik at det ikke skulle synes, mens nå så er jeg jo litt sånn altså, hvis vi kommer litt oppover i trinnet nå, «hvis jeg for eksempel har dysleksi og trenger å lese en matteoppgave da, så er det sånn: er noe som gir å lese denne for meg fordi det blir litt mye tekst, og så kan man sitte sammen og løse den». Og så er jo kanskje den med dysleksi som er den skarpeste i matte da, ikke sant? Som kan klare å løse oppgaven, men det å tørre å si det og be om hjelp, uten å tape ansikt det, det er sånn jeg liker å jobbe. Og det hører jeg veldig ofte også at personer som kommer inn enten som vikar eller som kommer innom klasserommet mitt at det er et godt sted å være, for det er takhøyde. Det er det rom for å være forskjellig. Jeg har lov til å smelle i døra i klasserommet mitt, uten at det skal på en måte ta for mye plass. Det er lov.

Intervjuer: *Hva tenker du at det bidrar til? At det er rom, altså at det er stor takhøyde?*

Kim: Jeg mener at det bidrar til et bedre klassemiljø selvfølgelig, men også romslighet. Jeg håper forståelse, altså dette med empati, jobber mye med det, prøve å sette seg inn i en annen situasjon. Jeg bruker mye hverdagslige situasjoner, for jeg synes det blir veldig nært og det blir mer håndfast. Man kan jo bruke mye filmer, plakater av generelle barn på en måte og situasjoner, men det å kunne bruke spesifikke situasjoner som har skjedd, gjør det mer sånn nært for de og jeg tror det setter seg bedre da og elevene er vant til at vi bruker situasjoner. Vi snubler alle sammen, og det det vet vi og snakker jo mye om, snublet vi voksne, og det å på en måte igjen, der kjenner jeg at det at man gjør dumme ting, men det er greit.

Intervjuer: *Hva tenker du er viktig elementer for livsmestring?*

Kim: Ja altså, elementene er kanskje hovedpoenget eller hoved, hva skal jeg si for noe? Det viktigste er at læreren brenner for det man formidler, at jeg kan ikke gå og fortelle elevene om noen verdier eller holdninger, ønsker de skal ha, hvis ikke jeg har de selv, så de må se at dette er viktig for meg når jeg forteller de det. Og trygghet er jo det aller viktigste, både også foreldrene og det er veldig viktig å få med foreldrene dine her også ha med de på banen, for

hvis ikke du har det og du ikke har gode samtaler rundt middag- og frokostbordet hjemme så blir det veldig vanskelig å dra det lasset, så det er kjempeviktig å ha med foreldrene også. Så det å ta det tidlig på foreldremøtet med hva jeg står for, hvilke holdninger jeg har, spesielt i forhold til ja, det psykososiale miljøet elevene har i klasserommet. Det er viktig at de også får et litt eie i forhold til det sånn at det blir et lavterskel på å ta kontakt med hverandre. Så for meg, så er det viktig at voksenperson har tora det det den formidler og er en god rollemodell. Tørr å drite seg ut, tørre å vise seg sårbar. Og at elevene blir trygge på hverandre. Det er veldig, veldig viktig.

Intervjuer: *Hvordan jobber du med livsmestring i skoletiden?*

Kim: Jeg føler meg litt todelt fordi vi jobber noe systematisk hvor jeg faktisk satt av en time i uken hvor man jobber med for eksempel disse kortene som heter «smart oppvekst», som går på forskjellige egenskaper, hvor de kan se noen filmer, og så kan vi se hvilken egenskaper person har eller at vi kan jobbe med disse kortene. Det er et eget undervisningsopplegg. Og vi har også den som heter «mitt valg», det er Lion's Quest som er laget, og så veldig fine opplegg som man kan bruke. Så på den ene siden så har vi på en måte satt av det på timeplanen, men vi jobber jo også inn i alle fagene med det. Men jeg føler jeg gjør det hele tiden. For det er noe med at det liksom, det oppstår situasjoner som man tar hele tiden og. Og jeg merker det at den hverdagen, barn og unge vokser opp i dag, den er brutal, de blir fort voksne. Jeg føler at de problemene man eller utfordringer man hadde. Når de gikk 5-7, som jeg har hatt mye før, de har flyttet ned. Jentene har ungdomsproblematikk og sånne ting som de egentlig er altfor ung til å ta standpunkt til. Men de blir på en måte litt sånn miniatyr voksne altfor tidlig, både klesvei, du har media, de har påvirkning, så det er det er tøft å vokse opp i dag, og jeg synes de har mistet litt den der, hva skal jeg si for noe? Den lek pregede hverdagen som hvor du ikke har bekymringer, da så synes jeg de går og bærer på mye. Og det er klart at den gjengen jeg har nå har jo også hatt koronaen med seg med mye frykt også sånn at og krig, så det er det er mye. Så jeg synes det blir fort voksne. Men det er også på godt og vondt, for jeg synes jo også de. De kan gi mer, enn barn på samme alder for 10 år siden. De er kunnskapsrike, men så er det det der med å kunne håndtere det, og det er der litt livsmestring kommer inn, hvordan håndtere seksualitet og kjønn, for eksempel, ting som man kanskje tenkte at dette kan man ta når de gåt sånn i femte, sjette trinn. at man hadde kanskje timer med det. Som må man stadig bare jekke seg og jobbe med lavere og lavere trinn da. Så pornografi, for eksempel. Ja, alle disse tingene her så det å på en måte for meg, så er det litt, er det litt viktig og, ja jobber litt systematisk, for da har man litt sånn målrettet enkelte ting, men samtidig så er det litt å ta ting der og da når det dukker opp. For da blir det mer det de

står i der og da. På en måte.

Intervjuer: *Har du noen eksempler på hva det kan være, hva de kan stå i der og da?*

Kim: Ja, det kan jo være alt fra, for eksempel. det kan være en krangel. Det kan være man kjører jo noe som heter aktivitetskort, det har kommet nå inn i forbindelse med nye læreplanen, dette her med en aktivitetsplan, at i forbindelse med mobbing, blant annet at når man ser at det er et skjevt balanseforhold mellom 2 elever, så kan man sette i gang en prosess ganske kjapt hvor man lager et systematisk, en systematisk plan i samsvar med foreldrene og man da må jobbe med, hvis man for eksempel har 2 elever eller en elev, spesielt da som man aktiviserer den planen. For eksempel ikke klarer å si stopp, altså hvor grensene sine går, så kanskje de må trene på å sette grenser som blir styrt av andre, som for eksempel å ikke egentlig ha lyst til å leke med andre, men tør ikke si nei, for det er noen som bestemmer mer over den, ikke sant? Vi ser at dere balansen blir skjevt, må man jobbe systematisk med det, og da er det litt godt noen ganger. Å kunne sette ned og lage en plan på det, og da jobber man jo både med gruppa som helhet, jobber med, hvis det er en jente da, jentegrupper, kanskje man drar på turer for å skape relasjon, men også mer den jenta med å følge ekstra tett opp med tanke på å kunne sette grenser for seg selv. Jeg prøver å trygge. Men det krever ressurser, og det er vel det som er den største utfordringen, er at man skulle så gjerne fulgt de tettere opp. Men ja, man kommer alltid i etterkant. Jeg hadde senest en tordentale i går med de. Med tanke på de første årene, så er det jo veldig mange av oppgavene som er veldig enkle. Man shuffler nesten igjennom, og man slipper nesten å tenke, man bare fyller ut. Men så begynner ting å kreve litt mer da, det krever at de står litt lenger i en oppgave. Hvordan håndterer du motgang, for eksempel i skolesammenheng. Da faglig sett, er du en som gir opp, er du en som bare tuller, er du en som er nysgjerrig på dette skal jeg få til. Og det er som jeg sa til dem i går, at «det er modig å spørre, og du må ikke tro at du har feilet, fordi at du sier at du ikke forstår. Det er et tegn på at du er nysgjerrig, at du drar lærlingen din når du sier at jeg ikke forstår dette her». Jeg rekker opp hånda gang på gang og sier at du kan du være så snill å forklare det en gang til. “Jeg skjønner ikke en dritt”, da har du jo ikke feilet, at du får ikke si til deg selv at du har feilet, for det er faktisk den måten du kan vokse på. Og det er sånne eksempler. Og det å tørre å si de en klasse og tørre å si at vet du jeg må, i matte for eksempel, jeg må vippe tilbake til centikuber for eksempel. Jeg må ha noen konkrete for å komme over kneika her nå, eller kan du som min læringspartner forklare det for meg? Og da gjorde det jo sårbar, ved å gjøre det, men det er igjen er den takhøyden som jeg sier, at det skal det være rom for.

Intervjuer: *Du nevnte jo disse kortene, kan du ta et eksempel på de?*

Kim: Ja, det er for eksempel, skal vi se, vi kan jo ta omsorgs kortet. Det vi bruker de til er utviklingssamtaler for eksempel, vi har ikke alle disse kortene på de små, men disse her er jo helt opp til 10.ende. Elevene velger ut noen av kortene, så kan de på en måte plukke ut noen som de er god på. Og fortelle episoder eller hvor de har opplevd at de er gode på det, for da blir det jo litt bevisst for deg, det handler litt om det å , hvem er jeg? Hva mine styrker? Hva er det jeg må jobbe med? Og da er det jo flere for eksempel som, jeg føler jeg er omsorgsfull fordi at hvis vennen min begynner å gråte og sånn, så pleier jeg å gå og spørre om de trenger hjelp, men når det gjelder samarbeid for eksempel, så ser jeg jo det at der tar jeg over oppgaver for jeg liker å ha kontroll, ikke sant? Og da blir man litt bevisst på sine valg, så sånn kan man jobbe med de. Eler at vi kan se en film, Disney har veldig mange fine filmklipp, og så snakker vi litt om hvilken av styrkekortene er det vi så her nå, ikke sant. Det er tålmodighet kortet for eksempel. Ga ikke opp, prøvde å klatre opp en skråning, for eksempel. Hva er modig? Modige er veldig god. Og så har vi 2 av disse her på ukeplanen hver uke. Prøver å ha det litt i fokus og sånn, som når vi har utviklingssamtale, så er det blant annet modige kortet. Det er jo ganske modig å sitte og fortelle og presentere. Og modig kan jo være så mangt. Det kan jo være også at du du gjør noe du har grua av deg til. En modig kan jo også være at du tør å gjøre deg selv sårbar.

Intervjuer: *Du nevnte en ting til?*

Kim: Ja, det er Lion´s Quest, det er mitt valg, det er 2 bøker og de bøkene har masse forskjellige oppgaver, du kan jobbe med klasseregler, du kan jobbe med samarbeid, du kan jobbe med hvis en slår seg. Det er for eksempel hvis noen som krangler, hvordan ville du løst det? Mange forskjellige, og det er litt leker for å bygge klasseroms eller klassemiljø. Og så er det forskjellige oppgaver man kan bruke, det er jo rett og slett ulike undervisningsopplegg. Den er veldig fin. Kjempe mange fine oppgaver.

Intervjuer: Hva har du erfart med livsmestring i skolen som fungerer?

Kim: Personlig så synes jeg, det var litt sånn som jeg sa i sted at jeg jeg opplever at man kan jobbe systematisk med det og så er det jo det med å ta seg tid, at hvis du for eksempel kommer inn og du skal kjøre en undervisning, og så skjer det en situasjon. Det å på en måte tørre da å legge det faget til side, og så bare ta situasjonen og jobbe heller med klassemiljøet og det som har vært å ta seg tid til det. Jeg føler det er der den beste virkningen er når du fletter inn i situasjoner, da sitter den best. Men samtidig så har vi jo livsmestring i alle fag, ikke sant? For du har jo de elementene, og det er jo det som er litt, hva skal jeg si, utfordring med nye fagfornyelsen. Altså dette her med at du skal ha på deg «livsmestringbrillene» når du når du leser et mattespørsmål. Og noen ganger bærekraftig utvikling, at du skal ha på de

brillene, så det er en veldig komplisert læreplan og dessverre så har vi ikke tid til å, altså på en måte benytte den akkurat sånn som det er tenkt fordi at hverdagen strekker ikke til. Men det er klart at livsmestring henger høyt. De brillene har vi på oss nesten hele tiden. Men jeg føler som sagt igjen at der hvor jeg tar det i en situasjon hvor de enten har vært sårbare, gjort noe dumt eller vi snakker om hvor de er. Jeg bruker ofte meg selv. Når jeg forteller om hvordan jeg selv opplever om jeg hadde vært i en sånn situasjon, jeg kan for eksempel si at, «jeg ble veldig lei meg nå, når jeg så at...» ikke sant, og så kan jeg fortelle om, og det å personalisere det litt gjør det enda mer. Og det er mange lærere som, du kommer dit, men ikke lenger, som ikke blir den personlige læreren. Det er forskjell på å fortelle om livet ditt liksom og hvem du er, men det å bjuda litt på eller si at hvis jeg hadde vært i den situasjonen, da ville jeg følt det sånn og sånn og sånn. Så på en måte gjøre det kanskje til at de tenker «men det er ikke bare jeg som føler meg sånn, læreren føler sånn også».

Intervjuer: *Hva tenker du er lurt å ta med videre når man skal jobbe med livsmestring i skolen?*

Kim: Hva tenker du med videre?

Intervjuer: *For eksempel hva som er viktig for hva vi som er nyutdannede burde tenke på? Eller hva du tenker er lurt å til med neste klasse, eller som du ville fortalt til noen andre?*

Kim: Ja, jeg tror at temaet livsmestring i skolen henger ganske tett med læreridentiteten din. Så jeg tror mitt råd i forhold til neste klasse eller nyutdannede, ta en god jobb og tenk på meg. Hva ønsker jeg? Hvordan ønsker jeg at mitt klasserom skal være? Elevenes identitet, selvbilde, hvordan de møter motgang, hvordan de tar gode helsevalg, alt dette her har mye å si på hvilke lærer de har. Så mine verdier tror jeg smitter veldig over på de. Jeg må være bevisst. Hvem er jeg og hva ønsker jeg å formidle. For en ting er det faglige, men en annen ting er, hvem er jeg som voksenperson? Og jeg har jo fått høre det av veldig mange som er voksen nå da som har hatt meg, og det er liksom som de sier det var så godt å være i klasserommet ditt. Og da tenker jeg at det henger litt sammen med dette her da, at jeg kunne være meg selv, det boosta meg. Og jeg husker for ikke så lenge siden, så var det en som sa til meg: «Siden jeg har blitt voksen, vet du hva, jeg trodde jeg var god i matte, jeg, for at du sa jeg var dritgod. Jeg skjønnte etter hvert at jeg var ikke det, men du hadde så troen på meg, du hadde forventninger til meg». Og det forteller egentlig hvor mye det har å si de rammene rundt da, og som sagt, jeg jobbet beinhardt, for jeg var sikker på dritgod. Men da jeg kom litt senere oppover, så jeg at jeg hadde en jobb å gjøre». Så jeg tror det, at hvis man skal lykkes med livsmestring hos elevene og i klasserommet, så kan du gjerne lese deg opp, du kan plukke så mye kort og oppgaver og undervisningsopplegg. Men brenner du ikke for det, er

det ikke verdiene dine, så når vi inn eller du kan nå inn på noe, men jeg, jeg tror du nå er enda mer inn hvis du på en måte finner noen som «er dette her er viktig for meg også».

Intervjuer: *Ikke sant, er det noe du ønsker å utdype eller tenker er viktig å få med som vi har snakket om eller ikke har snakket om, i forhold til livsmestring?*

Kim: Det er viktigere enn noen gang. Det er viktigere enn, hva skal jeg si? Jeg synes det er kjempefint at læreplanen løfter det såpass mye. Men det er viktig å sette tid til det. Kjempeviktig å gjøre det, for jeg tror at du kan høste litt da, etter hvert når du får den der klassen som er trygg på seg selv. Som for eksempel sånn som jeg hadde svømming i dag. Hvor mye man i forhold til selvbilde. Det er som jeg sa til elevene, «Det er jo ikke noe mer sårbart enn når du står i dusjen med kompisene dine, der er vi alle forskjellige, og det skal være rom for å være forskjellig. Men du skal være trygg der». Som et eksempel trenger du i hvert fall å sende gode varme blikk til de andre i dusjen, enn at du liksom begynner å ugle eller hviske eller tiske, eller hvordan kroppsspråket kan være med på å fortelle. Og det er jo sånne ting vi jobber mye med før vi går opp da. Det er ikke en selvfølge det, men det å bli litt bevisst på det, at der er det jo sårbar og det er jo, ikke sant, at de er jo så fine med hverandre. Og det er viktig at alle tør å gå inn i en garderobe sammen. Det er viktig at man tør å, på en måte både fysisk og psykisk kler av seg, hvis du skjønner hva jeg mener. Fordi at inni klasserommet, så vil jeg at man skal kle seg og si vet du hva jeg har ADHD, jeg sliter med å holde konsentrasjonen, jeg kan klikke «Det handler ikke om deg, det handler om meg, men jeg skjønner at du kan reagere». Og at de de er syv/åtte år og sitter og forteller sånn. Det gjør til at du på en måte blir tryggere på deg selv. Men noen ganger så opplever jeg at kanskje foreldrene de vanskeligste å få med, fordi at de tenker sånn «uff, stakkars barnet mitt. Vi må skåne det, for det kan bli så tøft». Men med en gang du tør, jeg er den jeg er, jeg får ikke gjort noe med det sånn. Ja, hva heter det programmet, «sånn er jeg og sånn er du», eller noe sånn er det, ja, ikke sant. Disse ser vi på sånne program, og det er noe med at med en gang du må begynne å pakke inn den du er, da blir det vanskelig. Det å få foreldrene til å forstå det. Jeg har jo foreldre som kan ringe og kjempebekymre. For eksempel når vedkommende har fått briller, og er bekymret for hvordan det skal gå i morgen, da sier jeg «ja, men det går kjempefint med de brillene. Det skal vi klare å formidle til klassen, at man har fått liksom». For hvis det blir vanskelig, hvordan blir den senere i livet da? Hvis du ikke klarer på en måte å stå der og jeg har fått briller fordi jeg ser dårlig liksom. Så det å, når foreldrene kommer da og sier at nå har det kommet en diagnose og sier «hva gjør vi?», da anbefaler jeg alltid foreldrene å si det, vi spiller dem opp med kort. Heldigvis har jobbet så lenge skolen at jeg kan si at jeg har god erfaring med det, og jeg har troen på det, og igjen tilbake i til identiteten

min som lærer. Jeg har troen på det, sier jeg til foreldrene og til elevene. Jeg står der, jeg er der med deg og backer ryggen din. Du trenger en hel landsby, og du trenger de andre foreldrene. Du trenger elevene i klassen og du trenger alle til å heie på deg. Når jeg troen på ting, så merker de det, og da får jeg med de på laget.

Det tror jeg har gjort til at jeg ikke har vært i konflikter med foreldre, på godt og vondt. Jeg skyr ikke konflikter, men jeg går inn med hele hjertet mitt da, og sier hva jeg føler og mener og jeg tror at det at du i læreryrket, bruke litt tid på hvem du er og bruker det i klasserommet det. Det tror jeg bare vil gagne deg, og elevene også.

Intervjuer: *Er du noe mer du ønsker å utdype eller ta med?*

Kim: Nei, jeg vet ikke. Er det noe jeg har glemt eller noe dere tenker dere å vite mer om?

Intervjuer: *Ja, har du noen konkrete eksempler på hvordan du bruker livsmestring i undervisning, fagmessig, for eksempel matematikk?*

Kim: Sånn som nå, så har vi et litt vanskelig tema med tieroverganger, veksling, dele opp og så videre. Hvordan du møter motgang, hvordan opplever du å måtte stå i en oppgave over tid, ikke sant, at du ikke gir opp og sånne ting. Der bruker vi mye livsmestring, at det er lov til å være seg, at jeg forstår det ikke eller den der at «jeg er så flink jeg at jeg har noe annet». Også blir det som jeg sier, altså alle er der de er, og det å tørre å be om hjelp. Det å se fordelene av for eksempel å bruke språket i matematikk, det å kunne løse oppgaver sammen i matematikk, at man ikke må klare ting alene, men at man ser at det å kunne løse en oppgave sammen med noen andre, det er mye, mye lettere.

Intervjuer: *Er det det du tenker du gjør spesifikt for at de skal bli tålmodig da, i matematikk*

Kim: For eksempel. Og en annen ting er jo også noe vi har begynt med nå, for vi ser jo, vi shuffler det, ikke sant? Vi forklarer og forklarer og forklarer, nå skal vi jobbe med et ark for eksempel, og vi forklarer til det minste lille, noen begynner å gjespe, ikke sant, det er typisk lærere. Nå har vi bare (lager bevegelse med henda, vifter) for noen kan de lese, ikke sant? «Ja, vær så god», «men jeg vet hva jeg skal gjøre» «nei, da leser dere, da leser du», men det ble 140 spørsmål selvfølgelig, og da stoppet jeg de, og så sa jeg «dere er noen av de, av de 3 klassene, som er faktisk mest selvgående, men vi er ikke i mål, og jeg vil at dere skal bli enda bedre, og derfor så velger jeg å gi dere oppgaver hvor jeg ikke forklarer. De andre, tror jeg, blir forklart mye mer enn egentlig dere, men jeg vil at dere skal finne ut av det selv. Og hvordan kan vi finne det ut hvis vi ikke vet det? Hva kan du gjøre, jo jeg kan lese en gang til, hvis jeg fortsatt ikke vet, hva kan gjøre? Da kan jeg spørre naboen, ikke sant». Og bare å fortelle de hvorfor og at det stiller noen forventninger til de, «jeg har så troen på at dere klarer dette her», og da, etter det så ble det ikke stilt et spørsmål. Igjen, jeg har troen på at dere skal

klare det, jeg ønsker at dere skal bli mer selvstendig. Og da er det igjen det der med å møte, ikke sant. Ja, nå står overfor et problem. Hva gjør jeg nå? skal jeg prøve en gang til, skal jeg prøve å stå i det selv, skal jeg gi opp, skal jeg være klam, altså det er jo mange, mange valgmuligheter, skal jeg spørre, be om hjelp. Hvis jeg ser noen har gjort noe som er bra, da smekker vi den opp til, lønner seg å være grei, og det lønner seg jo. Vi hadde en skriveoppgave i går hvor det var en som løste det på en genial måte, vi var ute for vi hadde om kulturlandskap og naturlandskap og vi skulle ta noen bilder, så skulle de skrive noen setninger til bilde, og så skulle en overskrift. Og så jeg vær så god, og da var det noen som «må jeg har et bilde på hver side?». Da sa jeg at det må du løse selv, og da var det en som hadde laget som et tankekart med overskriften i midten og 4 bilder rundt og så skrevet under bildene, kjempegenialt og så bare var ja, «hallo denne må vi bare vise til andre. Så vi hjelper hverandre. Men jeg tar også den andre veien og jeg er ikke redd for å si at «her er det mange som ikke kommer i mål, fordi at man har jo bare tulla, surra og røra, er det noen som kjenner seg igjen" Og da kommer det mye rare unnskyldninger. Da oppfordrer jeg de til å si at de ikke har gjort det, for det er helt fair det også, «sette kan du mye bedre». Og det er fordi jeg tror på de, jeg jeg gjør jo ikke det fordi at jeg skal dra de lengre ned. Så det er litt begge veier da.

Intervjuer: *Har jeg noen flere spørsmål, hm. Så dere prate mye da?*

Kim: Ja, ja, på en måte så gjør vi jo det. Men samtidig så er det jo litt den der, ikke prate for mye da, for de er jo små, ikke sant? Men det er de dypene, det er kjempeviktig og alltid ta seg tid til det, altså det er noe som altså det vil jo gå på bekostning av noe, men allikevel så, i det lange løp da, så vil det gangene de og jeg tror at å sitte med elever som er utrygge i klasserommet, så lærer du ingenting, så det å prøve å gjøre de litt robuste, og det gjør jeg også, det er også en del av livsmestring. Er jo mange ganger hvis noen sa «nå sa den det og det. Ja, men gjør det noe? Nei, greit da blåser vi i det, også går videre». Så litt sånt, fordi at du kan jo sy puter under arma på de, eller ja, vi kan snakke sammen for at det er skjedd noe ute, men så tar jeg jo noen vurderinger, sånn noen ganger og sier at «vet du hva, gjør noe med vedkommende, kalte deg en promp» for eksempel, ikke sant, «nei da bare hiver vi den over». Så det er noe med å ikke gjøre seg så sårbar selv og bli litt robust på det også. Og det tørre å si at «vet du hva jeg glemte lekse går jeg». Tørre å si sorry, jeg glemte det. Det er greit.

Intervjuer: *Litt sånn tørre å være trygg i seg selv og på en måte.*

Kim: Ja. Og en annen ting også, som jeg har lyst til å nevne faktisk. Det er mange lærere, eller der er lærerne veldig forskjellig med hva de synes om egentlig den situasjonen. Men hvis elevene har gjort noe, brutt noen regler, for eksempel hoppet opp på taket og hente en

fotball for eksempel, hvor som man ikke har lov til, så hender det at eller ofte, så kan jeg si at «vet du hva dette kan du fortelle om hjemme». I stedet for at jeg skal sende en melding hjem, at vedkommende har hoppet ut eller hoppet på taket for eksempel og hentet en fotballen. Og det er fordi at vedkommende må stå i det, grue seg litt til å komme hjem og fortelle de om det. Jeg ringer jo alltid foreldrene hjemme i forkant og sier at «nå har Per(fiktivt navn) hoppet på taket. Han skal fortelle selv hva han har gjort, men jeg vil at dere skal være forberedt på hva han har fortelle, og så skal han fortelle meg i morgen hva som har skjedd, og send meg gjerne en mail eller en kommentar hvis dere har snakket om det». Og så snakker jeg med vedkommende dagen etter. Og grunnen til det er fordi at det å hoppe på taket, det er ingen som dør av det, men det å lære seg til å komme hjem til mamma og pappa og tørre å si at man har gjort noe galt når du er syv, åtte, ni, ti år, at du tør å gjøre det, og du ser at det er greit og så må jeg si til de «kan hende mamma og pappa blir sint». Men du ser at det går bram for den dagen du blir 18 eller du blir 20 og det virkelig ute og kjører. Hvis du da får første gang skal komme hjem og si noe. Det kan hende den veggen er stor, men hvis du har trent på disse små helt ufarlige tingene hele veien, så tror jeg, det sier jeg til elevene som er små en dag, så har du gjort noe skikkelig, og hvis du nå tør å gjøre det nå, så tar du det det. Så det er litt, ja, det er jo det litt livsmestring det også. Det er mange som mener at barna ikke trenger å gjør slik nå, men det er mine verdier. Jeg mener det er viktig, som jeg sier til foreldrene, hvis de virkelig er ute og sykler, gjort et eller annet når de 18 og ringer hjem, da er det «mission completed», ikke så viktig med alle fagene eller noe sånn men da har jeg virkelig skapt en relasjon Men da har de også en jobb å gjøre med hvordan de mottar det. Så det forteller også foreldrene hvorfor jeg ønsker at den åtteåringen skal hjem og fortelle at den har hoppet på taket. Det er litt sånn jeg brenner for.