



Karriereveiledning for psykisk helse og livsmestring

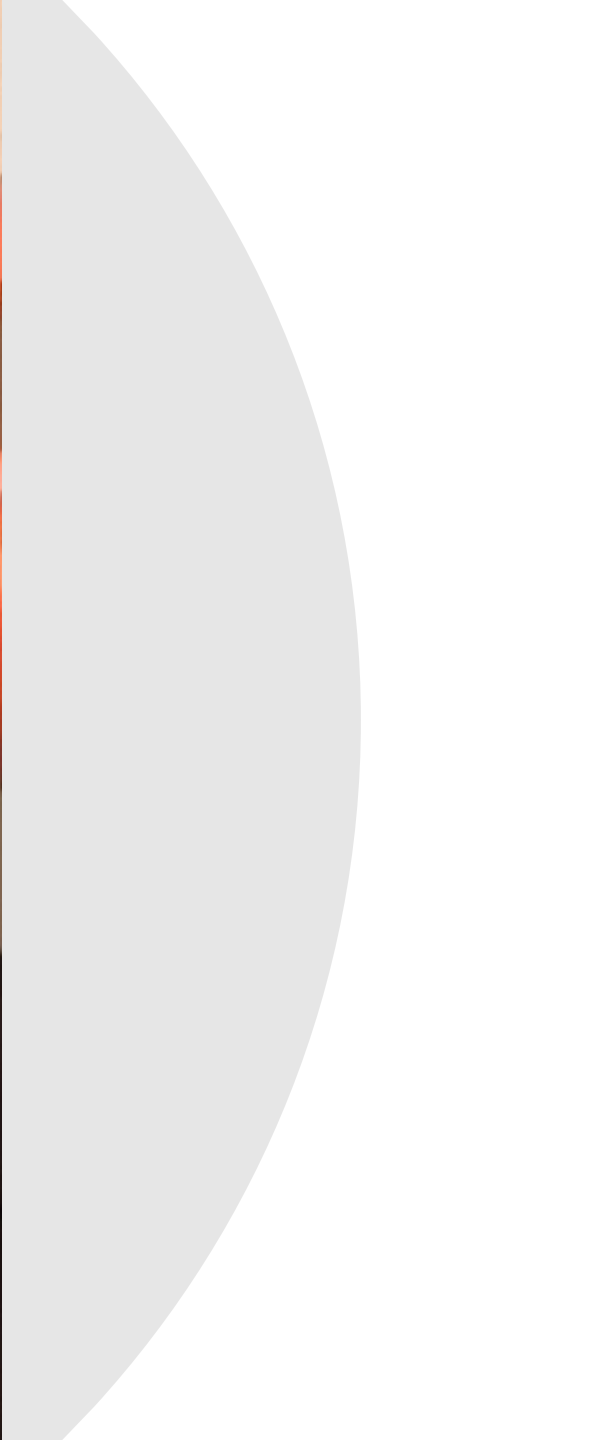
18.09.20



Hvem er jeg?

Connie Cecilie Davik

Psykolog i PPT for videregående
opplæring i Trøndelag
fylkeskommune

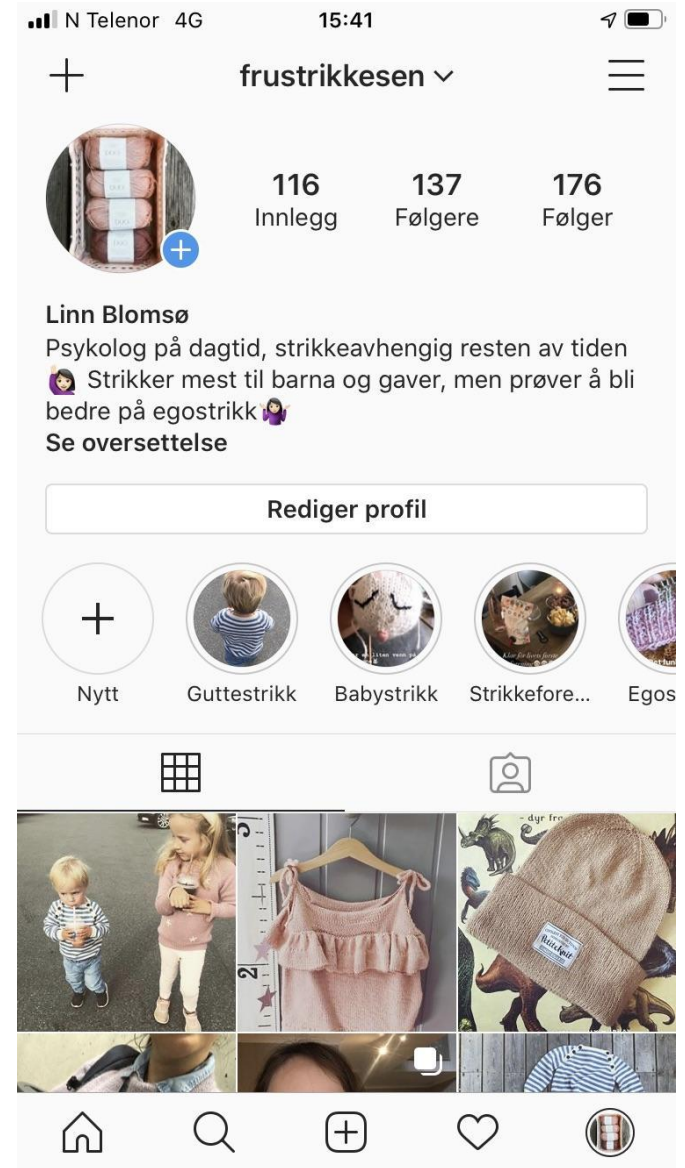




Hvem er jeg?

Linn Blomsø

Psykolog i PPT for videregående
opplæring i Trøndelag
fylkeskommune



Hvorfor skal vi snakke om dette?

Engasjert i fagfornyelsen, og spesielt innenfor overordnet del, og det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring

Spesialiserer oss innenfor samfunn- og allmennpsykologi

PPTs mandat: Arbeide på individ- og systemnivå

Gjøre relevant psykologisk kunnskap tilgjengelig for ansatte (og elever) i videregående opplæring



Foredraget er
delt inn i 3
deler



An open book with blue pages lies on a wooden surface. Above the book, several teal circles containing the letters A, B, C, E, and F are arranged in a vertical line. The background is filled with various lowercase letters and numbers floating in the air.

Folkehelse og livsmestring

Del 1

Begrepsavklaring

Og inspirasjon til videre arbeid med dette temaet?

DEL 2: DE TURBULENTE ÅRENE

Hjernens utvikling i ungdomsårene og
implikasjoner for karriereveiledning



Del 3 - Veien til arbeid



START



MÅL



Plan for første del:

Begrepsavklaring – Livsmestring og psykisk helse, hva betyr det?

Fagfornyelsen - Folkehelse og livsmestring som en integrert del av arbeidet med karriereveiledning i skolen

Livsmestring relatert til psykisk helse – en psykisk helsefremmende skole?

Spørsmål?

- Dere kan legge igjen kommentarer i chatten underveis hvis dere ønsker
- MEN vi har dessverre ikke tid til spørsmål underveis 😊
- Hvis du har spørsmål rundt foredraget kan du sende oss en epost i etterkant, så vil vi svare så godt vi kan





kritisk_tenkning
tverrfaglige_temaer lære_å_lære
nytt_kompetansebegrep
dybdelæring
fornyede_læreplaner
selvregulert_læring elevinvolvering verdiløft
refleksjon metakognisjon

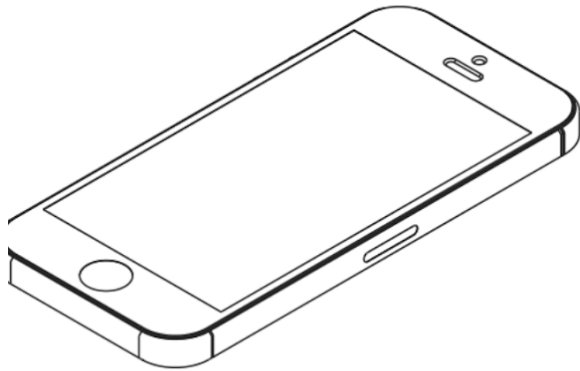
Hva er
«livsmestring»?

Oppgave til deltagerne:

**Hva tenker dere når dere hører
ordet livsmestring?**



Skriv inn kode:1107804



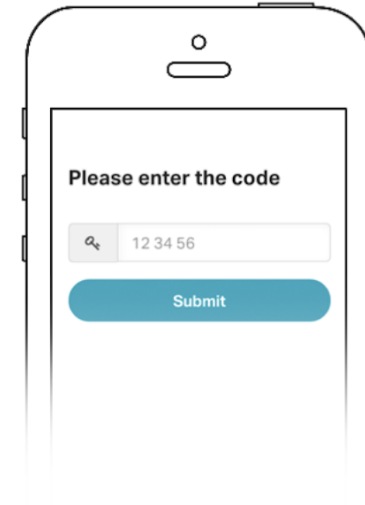
1

Åpne telefon eller
ipad

www.menti.com|

2

Gå til www.menti.com



3

| **Skriv kode:** 31 59 20 **skriv jeg vet...
setninger om
påske i Norge.**



Hva legger elevene i
begrepet livsmestring?



Spurt elever fra Kyrksæterøra videregående skole og Guri Kunna videregående skole, avd. Hitra

ANSVARLIGHET
god sosialkompetanse

LIVSMESTRING

- Mestring i livet
- lærer noe nytt
- Klarer å gjøre noe du ikke kunne før
- komme seg opp om morgen
- føle deg verdt noe
- klare deg selv, passe på deg selv

veit ikkje

godt liv

Har itj anels

god følelse av at
man klarer å mestre
noe, m

Lapper fra elevene

- Integrering i Moske Samfunnet.
- Fullførere studeir.
- Finne jobb.
- Kontakt med andre.
- Trygghet
- Venner
- Aktiviteter

- glede
- tilfredshet
- komfortabel
- overvinne
- utfordringene mine
- prestasjoner

Livsmestring

- Å klare noe i livet

Lapper fra elevene

Jørra nã fornufti : live.

~~Personer uten t~~
hus, god jobb og uten lån

Kontroll

Arbeid

Lapper fra elevene

- * Utvikle ferdigheter
- * Håndtere Psykisk og fysiske
- * Å Skape en trygghet på egne evner til å mestre i fremtiden

- Bra jobb og fin familie

livsmestring

- God psykisk og fysisk helse
- Positivt selvbilde
- Trygg identitet
- Stå opp om morgnen
- Påvirke livet sitt

Lapper fra elevene

Livs mestring for meg betyr at man får gjøre, tro og tenke hva man vil. At man får oppleve og se det man har lyst til. At man får ha egne meninger om ting. Å få alt det her og angre på nesten ingenting. At ~~de~~ man er fornøyd med det de har gjort i livet.

F.eks. få den utdanningen de har alltid drømt om, dra på ferie til et land, flytte til en plass du har alltid hatt lyst å bo.

Refleksjonsoppgave:



Tenk på hvilke ord dere som karriereveiledere brukte om begrepet livsmestring og hvilke ord elevene brukte, hva var likt/ulikt, hva kan være årsaken?



Er slike begreper forståelige for elever?



Livsmestring i skolen

”Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden.”

(Prebensen & Hegestad, LNU, 2017)



Livsmestring i
skolen forts.

I opplæringsloven §1-1 står det:

Elevane og lærlingane skal utvikle kunnskap, dugleik og holdningar for å kunne meistre liva sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskap i samfunnet.

YOUR PLAN.



REALITY.



Du er her:

Læring og trivsel > Læreplanverket > Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen > 2. Prinsipper for læring, utvikling og danning > 2.5 Tverrfaglige temaer > 2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Overordnet del

Folkehelse og livsmestring

Språk og målform | Last ned | Del

Forsiden av overordnet del

Om overordnet del

Formålet med opplæringen

Opplæringens verdigrunnlag

Prinsipper for læring, utvikling og danning

2. Prinsipper for læring, utvikling og danning

2.1 Sosial læring og utvikling

2.2 Kompetanse i fagene

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Støtte til læreplanverket

Tilknyttede kompetansemål



- bruke ulike kommunikasjonsformer i samhandling med kunder og samarbeidspartnere

Støtte til kompetansemålet ⤴

Tverrfaglige tema

Folkehelse og livsmestring



- beskrive og bruke markedsføring og salgsprosesser i forbindelse med produkter og tjenester

Støtte til kompetansemålet ⤴

Tverrfaglige tema

Folkehelse og livsmestring

- beregne pris på produkter og tjenester og vurdere lønnsomheten i en bestilling

Planleggingsverktøy ⤴

[Logg inn](#)

[Hva er dette?](#)

Støtte til læreplanen ⤴

Sammenhenger

- Kjerneelementer
- Tverrfaglige tema
- Grunnleggende ferdigheter

Forklaring

- Forklaring av verb

↓ **Vis ressurser**



- reflektere over ulike livsfaser, behov, kultur og tradisjoner, og bruke dette i kundeveiledning
- vurdere og bruke gjeldende regler for helse, miljø og sikkerhet i eget praktisk arbeid

Støtte til kompetansemålet



Tverrfaglige tema

Folkehelse og livsmestring



- beskrive hvilke krav og forventninger som stilles til en profesjonell yrkesutøver, og reflektere over egen praksis

Støtte til kompetansemålet



Tverrfaglige tema

Folkehelse og livsmestring

- gjøre rede for og vurdere hvordan partene i arbeidslivet samarbeider for å etablere et godt arbeidsliv

Planleggingsverktøy



[Logg inn](#)

[Hva er dette?](#)

Støtte til læreplanen



Sammenhenger

- Kjerneelementer
- Tverrfaglige tema
- Grunnleggende ferdigheter

Forklaring

- Forklaring av verb

↓ Vis ressurser



Gruppeoppgave:

Hvordan har du som karriereveileder integrert folkehelse og livsmestring som en del av din arbeidshverdag?

Del noen erfaringer med dette arbeidet.



Alle har en psykisk helse





Hva er psykisk helse?

Podcast med Arne Holte:

<https://podtail.com/no/podcast/laererrommet/-32-livsmestring-kan-det-laeres/>

4:05 til 6:01

Begrepsbruk

Sikre felles forståelse
av begreper som
brukes rundt
livsmestring, psykisk
helse osv.

Avmystifisere
begrepene?

Livsmestringskompetanse knyttet til psykisk helse kan deles i tre komponenter: Kunnskap, holdninger og ferdigheter (se figur 1).



FIGUR 1: De tre komponentene i livsmestringskompetanse knyttet til psykisk helse.

Kunnskaper er fakta f.eks. om felle strekk ved oss mennesker, hvordan vi utvikler oss, mangfoldet mellom oss og forholdet vårt til andre

Livsmestringskompetanse relatert til psykisk helse



Kunnskap

1. Følelser

2. Tenkning og
fornuft

3. Adferd

4. Sosiale relasjoner

Holdninger

Evnen til å relatere til seg selv og andre





Ferdigheter

Samspillet mellom kunnskap og holdninger i praktisk hverdagsliv



Så hvorfor er det viktig å ha fokus på livsmestring og psykisk helse i skolen?

Målet bør være å utvikle landets mentale kapital.



Utenfor
helsetjenestene

Helse produseres der folk
lever sine liv.

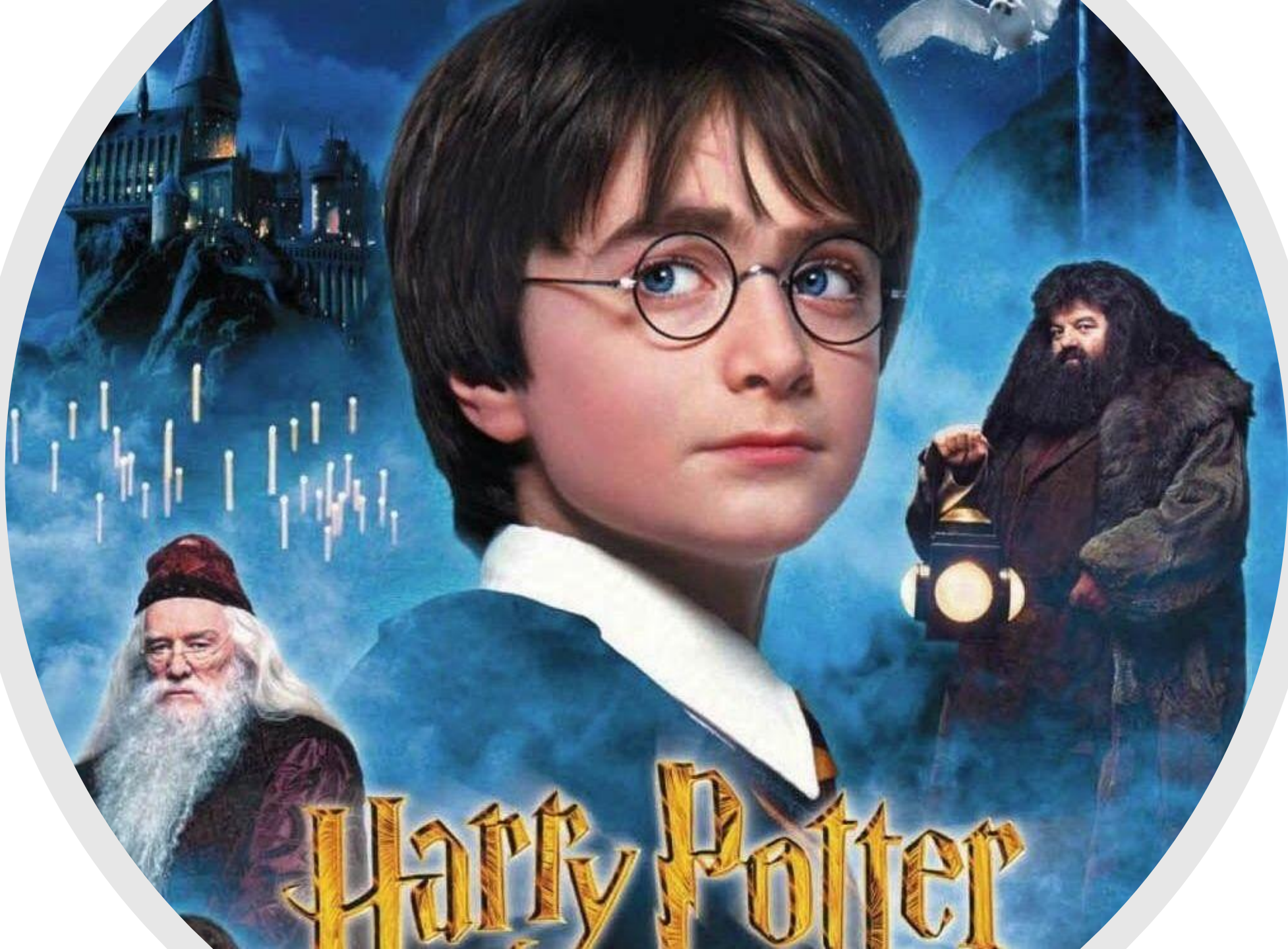
Viktige stikkord er familie,
barnehage, skole, venner,
arbeid



En psykisk helsefremmende skole?

Film:

[https://www.psykologforeningen.no/
publikum/informasjonsvideoer/video
er-om-livsutfordringer/de-syv-
psykiske-helserettighetene](https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene)





karrierevalg?

utdanning?

jobb?

livskvalitet?

Karriereveilederen
som nøkkelperson

- Spiller en avgjørende rolle når livsmestringstemaet skal implementeres i skolehverdagen
- Er tett på elevgruppa
- Trygg voksenperson og veileder



Tips!

- Nettressurser:
- www.linktillivet.no
- www.folelleskompasset.no

LINK - Livsmestring I Norske Klasserom

Både i opplæringsloven og i Kunnskapsløftets generelle del står det at skolens oppgave er å sette barn og unge i stand til å håndtere livet. Dette er en omfattende oppgave, og skal skolen lykkes krever det at både faginnhold og metode er mangfoldig og sammensatt. LINK er et undervisningsopplegg som kan omsette disse bestemmelsene til praktisk arbeid i klasserommene.

Les mer om LINK



FØLELSESSKOLEN

Her finner du samlinger fordelt på ulike følelser. De først to samlingene gir en introduksjon og forklaring på hva som faktisk skjer i hjernen og hvordan følelser kan ta overhånd.

Den tredelte hjernen

Toleransevinduet

Følelser

Glede

Sinne

Tristhet

Skam

Nysgjerrighet

Redsel

JEG OG DE ANDRE

Her finner du samlinger som tar for seg følelser som elever kan oppleve som vanskelig og utfordrende i relasjon med andre.

Selvbilde

Selvtillit

Vennskap

Kommunikasjon

Konflikt

Mot

Medfølelse

Stress

Fremtid



FØLELSESKOMPASSET - EN VEIVISER FOR Å LÆRE OM, FORSTÅ OG JOBBE MED EGNE FØLELSER





HVA ØNSKER DU?



FINNE UT HVA JEG TRENGER

Hvis du har det vondt eller vanskelig og ikke helt vet hva det dreier seg om kan dette være et greit sted å starte.



LÆRE OM FØLELSER

Her kan du lese og se videoer om følelser, følelsenes betydning, hvordan de kommer til uttrykk og hvordan man jobber med dem.



BLI KJENT MED MINE FØLELSER

Her kan du bli bedre kjent med dine egne følelser og din emosjonelle stil.



RELEVANT LITTERATUR

Her finner du relevante bøker og artikler om følelser og emosjonsfokusert terapi.

Videre til del 2

