

# Innhold

<b>Forord</b> .....	5
<i>Kapittel 1</i>	
<b>Innledning og bakgrunn for SAMM</b> .....	13
En skole i endring .....	16
Økte utfordringer i skole og samfunn .....	17
Systematisk arbeid med mestring, medvirkning og motivasjon .....	21
SAMMs femtrinnsmetode i relasjon til ulike pedagogiske forståelser .....	22
Bokas innhold og oppbygging .....	24
<i>Kapittel 2</i>	
<b>Ulike tiltak knyttet til psykisk helse i skolen</b> .....	26
VIP: Veiledning og informasjon om psykisk helse .....	26
IKO: Identifikasjon, kartlegging, oppfølging .....	27
LINK: Livsmestring i norske klasserom .....	28
MOT .....	29
HBS: Helsefremmende barnehager og skoler .....	30
SAMM sammenlignet med ulike tiltak i skolen .....	30
<i>Kapittel 3</i>	
<b>Teorigrunnlag for femtrinnsmetoden i SAMM</b> .....	34
Selvbestemmelsesteori .....	35
Ulike former for motivasjon .....	35
Tre sentrale behov .....	36
Helsefremmende teori .....	39
Resiliensteori .....	42
Selvregulert læring .....	44
Målorientering og selvregulert læring .....	46
Attribusjonsteori og selvregulert læring .....	47

Mestringsforventning.....	48
Agent i eget liv.....	49
Sammenhenger i teorigrunnlaget.....	51

#### *Kapittel 4*

<b>En femtrinnsmetode for livsmestring trinn for trinn</b> .....	53
Metodeintroduksjon.....	54
Å mestre livet – ett skritt om gangen.....	56
Anonymitet – et paradoks?.....	62
Metodegjennomføring.....	65
Trinn 1: Viktig.....	68
Trinn 2: Suksessfaktorer.....	70
Trinn 3: Hindringer.....	74
Trinn 4: Fokus.....	79
Trinn 5: Gjennomføring.....	84
Behov for konkretisering, gjentakelse og evaluering.....	85
Når gjennomføringsavtalen må inkludere ressurspersoner utenfor klasserommet.....	87
Fokusmodellen – et verktøy i femtrinnsmetoden.....	89
Gjennomføring og tidsbruk.....	93

#### *Kapittel 5*

<b>En femtrinnsmetode for undervisningsfag</b> .....	95
Vurdering, prestasjonsorientering og selvbeskyttende kompetanse.....	96
Femtrinnsmetoden i fag, steg for steg.....	100
Trinn 1: Viktig.....	102
Trinn 2: Suksessfaktorer.....	106
Trinn 3: Hindringer.....	108
Trinn 4: Fokus.....	113
Trinn 5: Gjennomføring.....	115
Tidspress og prioriteringer.....	121
Avsluttende refleksjoner.....	123

#### *Kapittel 6*

<b>En femtrinnsmetode for medvirkning og demokrati</b> .....	124
Elevrådsøkt 1: Introduksjon og opplæring.....	127
Trinn 1, 2 og 3: Viktig, suksessfaktorer og hindringer.....	129
Elevrådsøkt 2: Gjennomgang av klasserefleksjoner og drøfting av tiltak.....	131
Trinn 4 og 5: Fokus og gjennomføring.....	131

Klasseromsdiskusjon.....	133
Elevrådsøkt 3: Oppsummering og evaluering .....	134
Alternativ gjennomføring med fokus på læring og læringsstrategier	135
Oppsummering av femtrinnsmetoden i arbeid med elevdemokrati ..	137
<i>Kapittel 7</i>	
<b>Avslutning</b> .....	140
Femtrinnsmetoden – en mål-middel-metode i ny drakt?.....	143
En kombinasjon av livsmestring, mestring i fagene og medvirkning ..	147
<b>Litteratur</b> .....	153
<b>Publikasjoner skrevet i prosjektet SAMM</b> .....	165
<b>Stikkord</b> .....	167