

Ordliste - Begreper

BEGREP	FORKLARING	REFERANSE
Adferd	Refererer til de observerbare handlingene, reaksjonene eller responsene til en person i en bestemt situasjon. Adferd inkluderer alt fra fysiske handlinger og bevegelser til verbale uttrykk og følelsesmessige reaksjoner	Nasjonalt utviklingsenter for barn og unge (NUBU)
Autoritativ voksenstil	En oppdragsstil der foreldre, omsorgspersoner eller andre voksne er varme og støttende, men samtidig faste og konsekvente i sin tilnærming.	Diana Baumrind 1991
Bærekraft	En tilstand der ressursbruken og vekst opprettholder og forbedrer miljøkvaliteten og samfunnets velferd på lang sikt.	«Our common future» (1989)
Digital kompetanse	Evnen til å bruke digitale verktøy og teknologi for å kommunisere, skape, analysere og løse problemer på en effektiv måte.	Regjeringen 2019
Dybdelæring for å utvikle kompetanse	Å gradvis utvikle kunnskap og varig forståelse av begreper, metoder og sammenhenger i fag og mellom fagområder. Det innebærer å gradvis kunne reflektere over egen læring og bruke det man har lært på ulike måter i kjente og ukjente situasjoner, alene eller sammen med andre.	LK 2020
Emosjonell kompetanse	Evnen til å identifisere, uttrykke og regulere egne og andres følelser på en tilpasset og konstruktiv måte	Glavin og Lindbäck, 2014
Empati	Evnen til å forstå og anerkjenne andres følelser og perspektiver, og å vise omsorg og medfølelse.	Store Norske Leksikon
Empowerment eller bemyndigelse (utvidet betydning av medvirkning)	En prosess der individer eller grupper får økt makt og kontroll over sine liv og beslutninger, og utvikler selvfølelse og selvtillit.	Stang, I. (2003)
Endringskompetanse	Evnen til å tilpasse seg og håndtere endring på en effektiv måte, og til å se muligheter for å finne løsninger eller skape endringer.	Riis og Paulsen (2022)
Entreprenørskap	Evnen til å skape og drive en virksomhet eller prosjekt på en effektiv og innovativ måte.	UiO, FIKS (2021)
Forebyggende arbeid	Arbeid som er rettet mot å forhindre eller redusere risikofaktorer for negative utfall eller problemer.	Mæland, J. G. (2005)
Framtidskompetanser	Evnen til å tenke og handle langsiktig og innovativt, og å forberede seg på og tilpasse seg fremtidige utfordringer og muligheter.	OECDs rapport; Definition and Selection of Key Competences (DeSeCo) 2001
Helse	En tilstand av fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller skade. Bruken av begrepet <i>ressurs</i> framfor ordet <i>tilstand</i> medfører at helse blir et middel for å nå	Helsedirektoratet, rapport «Gode liv i Norge» (2016)

	andre mål, i motsetning til at helse som tilstand er målet i seg selv.	
Helsefremmende arbeid	Helsefremmende arbeid (eng. health promotion) er definert som «den prosess som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse».	WHO
Innovasjon	En prosess der nye ideer eller løsninger blir utviklet og implementert for å skape verdier og forbedre eksisterende forhold.	Kjell Skogen, UiO 2014
Kompetanse	Evnen til å utføre en oppgave eller aktivitet på en effektiv og kvalitetsmessig måte, basert på kunnskap, ferdigheter og erfaring	Udir, LK 2020
Kompetansegrunnmur	En samling av grunnleggende ferdigheter og kunnskaper som danner grunnlaget for videre læring og utvikling.	Helhetlig plan for oppvekst, Færder kommune 2023
Kreativitet	Evnen til å utvikle og uttrykke originale og verdifulle ideer eller løsninger på utfordringer, og å tenke på nye og innovative måter.	Fullan og Quinn (2018)
Kritisk tenkning	Evnen til å tenke selvstendig, analytisk og reflektert om informasjon og ideer, samt å evaluere deres gyldighet og relevans.	Fullan og Quinn (2018)
Livsmestring	Evnen til å håndtere og takle utfordringer og stress i livet på en adaptiv måte, og å trives og oppleve meningsfylt liv til tross for motgang	Udir, LK 2020
Læring	Endring i atferd, kunnskap eller forståelse som oppstår som et resultat av erfaring eller læringsprosesser.	NOU 2014: 7
Medvirkning	Å aktivt delta i beslutninger eller handlinger som påvirker ens liv, ofte gjennom samarbeid eller dialog med andre.	UDIR 2022
Mestring	Evnen til å takle og overvinne utfordringer eller lære noe nytt, ofte ved hjelp av personlige styrker og ressurser.	Udir, LK 2020
Mestringstro	Troen på ens egen evne til å takle utfordringer og oppnå suksess.	Bandura, A. (1997).
Monitorering	Overvåking og evaluering av en situasjon eller prosess over tid, ofte med formål om å gjøre justeringer og forbedringer.	«Gode eksempler på praksis», Gilke, Ø. (2020)
Profesjonsfellesskap	En gruppe av mennesker som deler en felles profesjonell identitet, og som samarbeider om å nå felles mål.	Regjeringen, St.Meld 28, 2015-2016
Relasjonskompetanse	Evnen til å forstå og håndtere relasjoner med andre mennesker på en konstruktiv og positiv måte.	Forebygging.no
Robusthet	Evnen til å tåle og takle utfordringer, stress og påkjenninger	Per Schultz Jørgensen, 2017
Salutogenese	En teori innenfor helseforskning som fokuserer på å identifiserer faktorer som bidrar til å opprettholde helse og velvære, i motsetning til å fokusere på risikofaktorer og sykdom (patogenese)	Antonovsky, A. (1991) <i>Hälsans mysterium</i>
Samhandling	Prosesen med å samarbeide med andre mennesker for å oppnå et felles mål eller løse en utfordring.	Store Norske Leksikon
Samskaping	En prosess der ulike aktører samarbeider for å utvikle nye ideer, produkter eller løsninger sammen, ofte med et felles mål om å skape verdier for gruppen eller samfunnet	Kommunenes Sentralforbund 2018

Selvfølelse	En persons subjektive oppfatning av sin egen verdi og sitt selvværd, basert på en vurdering av ens egne egenskaper, handlinger og erfaringer.	Seligman, M. E. P. (2009) <i>Ekte lykke</i>
Selv-monitorering	Prosesen med å være bevisst på ens egne handlinger, følelser og reaksjoner.	Seligman, M. E. P. (2009) <i>Ekte lykke</i>
Selvtillit	En persons tro på sin egen evner og takle utfordringer, basert på tidligere erfaringer og personlige styrker og ressurser.	Seligman, M. E. P. (2009) <i>Ekte lykke</i>
Sense of coherens	En persons oppfatning av at livet er meningsfylt, forståelig og håndterbart, hvilket kan påvirke hans eller hennes evne til å takle stress og motgang.	Antonovsky, A. (1991) <i>Hälsans mysterium</i>
Sosial kompetanse	Evnen til å forstå og håndtere sosiale situasjoner og interaksjoner på en effektiv og konstruktiv måte, inkludert empati, kommunikasjon og konflikthåndtering.	Rammeplanen for barnehage (2017) Læreplan for skole (2020)
Tidlig innsats	Å identifisere og respondere på behovene til en person eller gruppe så tidlig som mulig, med mål om å forebygge eller løse utfordringer før de blir for store eller alvorlige.	Statped.no/tidlig innsats
Tilhørighet	Følelsen av å være en del av en gruppe eller fellesskap	Helsedirektoratet.no «Delaktighet, støtte, tillit og tilhørighet»
Tilknytning	En persons følelsesmessige forbindelse til andre mennesker, ofte basert på gjensidighet og nærhet, og som kan påvirke ens trivsel og velvære.	Helsedirektoratet.no «Delaktighet, støtte, tillit og tilhørighet»
Trygghet	En tilstand av følelsesmessig og fysisk sikkerhet. Det innebærer også en opplevelse av å være beskyttet og ivaretatt.	Helsedirektoratet.no «Delaktighet, støtte, tillit og tilhørighet»
Universelle tiltak	Tiltak som er utformet for å være tilgjengelige og nyttige for alle mennesker, uavhengig av individuelle behov eller risikofaktorer. Disse tiltakene kan fremme helse, trivsel og læring og bidra til å redusere ulikheter mellom ulike grupper og enkeltpersoner.	Helsedirektoratet.no «Prinsipper for tiltaksutforming»
Kognisjon	Den mentale prosessen med å oppfatte, bearbeide og anvende informasjon fra omgivelsene for å kunne forstå verden og handle deretter.	«Kognisjon og funksjon» (UiO.no)