

verktøy til lærere

TRYGT I KLASSEN



Til deg som er voksen i skolen

Du kan være en av de voksne som møter oss barn mest. Du er en superviktig person for oss. Du kan gjøre stor forskjell i livene våre. Hvilken tittel eller hvor lang utdanning du har, er ikke det viktigste for oss. Viktigst er det at du kjennes som en trygg og god voksen. Du kan bety mer enn du tror!

Vi vet du har minst én viktig grunn til at du valgte å jobbe med barn. Kanskje ville du passe på at skolen er trygg. Kanskje ville du vise barn kjærlighet og varme. Kanskje ville du at vi skulle ha lærerrike, spennende dager. Vi håper du fortsatt kan kjenne på denne grunnen.

Vi tror at verktøyene kan hjelpe deg som jobber i skolen til å møte oss med trygghet og varme. Ingen skal grue seg eller være redde. Når vi er trygge på skolen, trives flere og det blir bedre plass til læring. Skolen blir mer nyttig for mange flere. Det er fint, for på skolen må alle barn gå, de fleste dagene i året. Vi kan ikke velge. Derfor må skolen kjennes trygg.

Vi håper at du vil ta til deg kunnskapen fra veldig mange barn, om hva som skal til for at skolen kjennes trygg.

Varme hilsener fra skoleproffer



Trygghet avgjør alt

- et hovedsvar fra undersøkelser

Siden 2014 har Forandringsfabrikken systematisk hentet inn erfaringer og råd fra barn i skolen. Til sammen har over 6200 barn, fra 6-18 år og fra alle fylker i landet, deltatt i undersøkelser. Barn har delt erfaringer om hva som er bra på skolen og hva de tenker kan bli bedre. Tema har vært læring, trivsel og hvordan de voksne på skolen må være, for at skolen skal kjennes trygg og nyttig for barn.

Erfaringene og rådene fra barn rundt i landet har blitt oppsummert. Funnene som går igjen er presentert som kunnskap direkte fra barn. Denne kunnskapen er presentert for nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter. Et råd som går igjen i alle undersøkelsene, er at skolen må kjennes trygg for alle barn som går der. Når skolen ikke kjennes trygg nok, hindrer det både læring og trivsel.

Mange lærere vet mye om hva som skal til for at klassen kjennes trygg for barn. Barn forteller om lærere som samarbeider med dem, og er nysgjerrige på de svarene barn har. De forteller om lærere som er gode til å lytte for å forstå, også når barn er sinte, sure eller lei seg. De forteller også om lærere som møter dem med mye menneskevarme. Noen får til å stoppe dumme situasjoner på måter som kjennes trygge for barn.

Selv om mange lærere gjør mye bra, finnes altfor mange barn rundt i Norge som ikke kjenner seg trygge nok på skolen. Derfor er det fint om skoler over hele Norge, har enda større fokus på trygghet. Trygghet avgjør både læring og trivsel. Med dette utgangspunktet, har verktøyene i TRYGT I KLASSEN blitt laget.

Om verktøyheftet

Velkommen til verktøyheftet TRYGT I KLASSEN. Verktøyene er for 1.-10. trinn, men må tilpasses etter alder. De er laget for å bidra til et trygt og godt læringsmiljø. Utgangspunkt for verktøyene er kunnskapen direkte fra barn rundt om i landet. Bygd på denne kunnskapen, ble barn invitert til samlinger, for å foreslå hvordan kunnskapen kunne tas i bruk i konkrete verktøy. Verktøyene bygger også på barns grunnleggende rettigheter etter FNs barnekonvensjon. Dialoger mellom barn og fagfolk har bidratt til utviklingen av verktøyene. TAKK til alle barn og voksne som har bidratt.

Verktøyene har tydelige mål, utstyrlister og beregnet gjennomføringstid. Med timer menes skoletimer. Verktøyene kan brukes i hvert eneste klasserom, på hver eneste skole, hver eneste dag. Å ta i bruk verktøyene skal kjennes trygt for fagfolk i skolen. De skal vite at verktøyene er bygget på kunnskap direkte fra barn, om hva de voksne på skolen kan gjøre, for at flest mulig barn skal oppleve trygghet for læring og trivsel. Derfor presenteres barnesyn og barns rettigheter som blir grunnmuren for verktøyene i heftet.

Kunnskapen direkte fra barn gir flere tydelige råd. Hvis skolen skal kjennes trygg, er menneskevarme fra de voksne grunnleggende. Det er også grunnleggende å kjenne seg trygg blant andre barn på skolen. Barn må kjenne at de blir samarbeidet med av læreren, på en god måte og at meningene deres er viktige. De må også være trygge på at de voksne på skolen klarer å stoppe dumme situasjoner på trygge måter. Kunnskap direkte fra barn viser klinkende klart at trygghet fører til bedre læring og økt trivsel.

Heftet er delt : **1 Grunnmuren, 2 Trygghet, 3 Varme og følelser, 4 Samarbeid, 5 Stoppe trygt, 6 Til ledelsen**

1

GRUNNMUREN

for verktøyene



Barnesyn

Det er viktig at voksne forstår og lagrer i hjertene sine at:

Barn har mye kunnskap om skolen og systemene de er i

Barn er like mye verdt som voksne

Barn må bli trodd på, tatt på alvor og de trenger kjærlighet

Barn må bli forstått bak oppførsel, smerteuttrykk og diagnoser

Barn gjør så godt de kan ut fra hvordan de har det inni seg

Oppsummerte erfaringer fra Forandringsfabrikkens undersøkelser viser at hvordan læreren er i møte med barn, kan utgjøre den store forskjellen for hvordan skolen kjennes. Læreren er avgjørende for tryggheten i klasserommet, gjennom å sette rammene for hvordan rommet kan og skal være. Læreren kan være bestemt. Men for å kunne være bestemt, må barn først være trygge på at læreren er snill og glad i dem. Uten det kan strenghet være veldig skummelt og det kan sette merker i barn. Når barn vet at læreren kan stoppe dumme ting som skjer på trygge måter, uten å henge ut noen, blir klasserommet tryggere.

Barn kan raskt merke hva slags barnesyn voksne har. Skolene må jobbe med hvordan de voksne snakker til barn, og om barn. Dette gjelder i klasserommet, på møter, på lærerværelset, i lunsjen og til foreldre. Voksne som er bevisste på og bærer dette barnesynet på en måte som gjør at barn kjenner det, oppleves raskere som trygge voksne for barn på skolen. Barn vil at de voksne skal møte dem som mennesker, med styrker og svakheter. Hvis voksne setter merkelapper på barn, kan det ødelegge mye. Barn vil at de voksne reagerer med følelser og kan uttrykke at de er glad i dem. Barn vil at de voksne skal forklare på måter barn forstår. Alt dette gjør det lettere for barn å ha tillit til de voksne.

Barns egne rettigheter

Forandringsfabrikken har de siste årene systematisk hentet inn kunnskap direkte fra barn i skolen. Rådene som går igjen, har vært tydelige. For at skolen skal være et fint sted å være, må den kjennes trygg for barn. For å kjennes trygg, må barn få vite hva som skal skje og hvorfor det skal skje. De må også få snakke med noen voksne som de er trygge på. Voksne må avtale med barn før de forteller noe av det barn har fortalt videre til andre voksne. Barn må også få være med å bestemme når beslutninger skal tas i livet deres. Barn må bli samarbeidet med. Samtidig som dette er hovedrådene fra barn rundt i hele Norge, er det også rettigheter barn har, etter FNs barnekonvensjon.

Barn har prosessuelle rettigheter

FNs barnekonvensjon er barn sin grunnlov. Den er høyeste lov for barn. De norske særlovene for skole skal forstås ut fra barnekonvensjonen. Barnekonvensjonen gir barn prosessuelle menneskerettigheter. De fire prosessuelle rettighetene er:

- Barns rett til å få informasjon
- Barns rett til privatliv
- Barns rett til å få snakke fritt
- Barns beste er et grunnleggende hensyn

De prosessuelle rettighetene har ikke tydelig nok blitt en del av særlovene i Norge. Et sterkt ønske fra barn er derfor at alle lover og retningslinjer for barn, blir endret og tar opp i seg disse fire prosessuelle rettighetene. For å kunne vurdere hva som er til det beste for barn, må de andre tre prosessuelle rettighetene følges. Skolene bør med det samme ta i bruk disse rettighetene i alt arbeidet med barn og i alle avgjørelser skolen tar. Her presenteres kort de fire prosessuelle rettighetene.

Barnets rett til å få informasjon

Generell kommentar til Barnets rett til å bli hørt

Avsnitt 16: (...) Partene skal sørge for at barnet får all den informasjon og den veiledning det trenger, for å ta en avgjørelse som er til hans eller hennes beste.



Barn har etter barnekonvensjonen rett til å få nok, ærlig og nyttig informasjon. Informasjonen skal gis på en hensynsfull måte, og den skal være forståelig og tilstrekkelig. Mindre barn skal få samme informasjon som større barn. Måten informasjonen gis på, skal tilpasses barnet. Den som gir informasjonen skal så langt det er mulig, forsikre seg om at barnet har forstått innholdet og betydningen av informasjonen.

Barn ber om at voksne på skolen gir nok informasjon om hva som skal skje og hvorfor det skal skje. Mange barn kan gå lenge uten for eksempel å vite hvorfor de lærer det de lærer, hvorfor de må gjøre lekser, hvorfor det skrives fravær eller hvorfor det holdes ulike møter der elever blir diskutert.

Når barn ikke forstår hvorfor, kan det føles utrygt eller strengt. Det som skjer kan gi lite mening for barnet. Hvis de voksne forklarer hvorfor, blir det lettere for barn å forstå, også når barn er uenige med de voksne.

For at et barn skal ha muligheten til fritt å kunne uttrykke sin mening, må barnet vite hva som skal skje, hvilke valg og eventuelle beslutninger som må tas og konsekvensene av disse.

Barnets rett til p r i v a t l i v

Artikkel 16, Barnets rett til privatliv

Første ledd: *“Ingen barn skal utsettes for vilkårlig eller ulovlig innblanding i sitt privatliv, sin familie, sitt hjem eller sin korrespondanse, eller for ulovlige angrep mot sin ære eller sitt omdømme.”*

Andre ledd: *“Barnet har rett til lovens beskyttelse mot slik innblanding eller slike angrep.”*

Barn har etter barnekonvensjonen rett til privatliv. Barn forteller at de ofte kan merke hvis noe de har fortalt til en voksen, fortelles videre til andre voksne, uten at de har fått si noe om de synes det er greit. Å fortelle videre uten at barn vet, kan gjøre det utrygt og tillit kan forsvinne.

I mange situasjoner blir foreldrene sine rettigheter vurdert uten at man samtidig vurderer barns rett til privatliv. Et sterkt fokus på samarbeid mellom ulike tjenester, har gjort at opplysninger fra barn har blitt formidlet videre, uten at barns rett til privatliv har blitt tilstrekkelig vektlagt.

Barn ber alle voksne huske at de ikke kan vite hvordan det blir for barn, når noe fortelles videre til foreldre eller andre fagfolk, uten at barnet først får vite det. Foreldre kan bli urolige, redde, lei seg eller sinte. Fagfolk kan gjøre ting som ikke hjelper barnet.

Alle voksne i skolen må kjenne til barns rett til privatliv. Alle barn har rett til å uttale seg før informasjon deles. På samme måte som for voksne er trygghet knyttet til behandling av sensitiv informasjon avgjørende for tillit. Uten tillit vil ikke barn kunne uttale seg fritt. Som voksen må du alltid snakke med barnet om hva slags informasjon du vil dele og til hvem. Du må sjekke om barnet synes det er greit. Hvis barnet ikke ønsker dette, må du alltid ha en klar lovhjemmel, hvis dette skal gjøres.

Barnets rett til å snakke fritt

Artikkel 12, Barnets rett til fritt å gi uttrykk for sin mening

Første ledd: *“Partene skal garantere et barn som er i stand til å danne seg egne synspunkter, retten til fritt å gi uttrykk for disse synspunkter i alle forhold som vedrører barnet, og tillegge barnets synspunkter behørig vekt i samsvar med dets alder og modenhet”.*

Andre ledd: *“For dette formål skal barnet særlig gis anledning til å bli hørt i enhver rettslig og administrativ saksbehandling som angår barnet, enten direkte eller gjennom en representant eller et egnet organ, på en måte som er i samsvar med saksbehandlingsreglene i nasjonal rett”.*

Barn har etter barnekonvensjonen rett til å snakke fritt. For at barns tanker og ønsker skal kunne komme frem, må det være trygt nok til å fortelle ærlig. De voksne må legge til rette for at barnet kan få fortalt og vise barnet at de ønsker svarene til barn. På skolen må de voksne vite hvordan barn har det, hva som er viktig for barn for å ha det bra, hva barn tenker de trenger i undervisningen eller i vurderingssituasjoner - og hva som skal til for at skolen kjennes trygg.

For at et barn skal kunne snakke fritt må barnet ha fått nok og nyttig informasjon. Barnet må vite at den voksne avtaler med barnet hvis noe skal fortelles videre til foreldre, fagfolk eller andre voksne. Barnet må få snakke med en voksen som det er trygg på, på et sted som kjennes trygt. Voksne som barnet er utrygge på, kan ikke være i rommet. Barnet skal ikke påvirkes, presses eller overtales.

Retten til å snakke fritt er ikke knyttet til samtykke fra foreldre eller andre. Hvis et barn gjør dumme eller slemme ting, har opplevd vonde ting eller har det vondt inni seg, er det avgjørende at barnet får snakke fritt. Det er alltid de voksne på skolen sitt ansvar å legge til rette for at barn også i disse situasjonene får snakke fritt. For mange barn er det avgjørende å få snakke alene.

Barnets beste - et grunnleggende hensyn

Artikkel 3, Barnets beste

Første ledd: "Ved alle handlinger som berører barn, enten de foretas av offentlige eller private velferdsorganisasjoner, domstoler, administrative myndigheter eller lovgivende organer, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn".

Barn har, i følge barnekonvensjonen, rett til at barnets beste blir vurdert, bygd på at barnet har fått snakke fritt. For at barns beste skal være oppfylt, må det gjøres på en måte som sikrer at barnet fritt får gi uttrykk for sine følelser og meninger. For å sikre barns rett til å snakke fritt, må to andre viktige rettigheter ivaretas: barnet må få god og tilpasset informasjon, og barnets rett til privatliv må ivaretas. Når barnet har fått snakke fritt, blitt gitt informasjon og rettigheter om privatliv er opprettholdt, kan man ta en barns beste vurdering.

På skolen gjøres det mye arbeid med barn. Det tas også mange beslutninger om barn. Mye av dette gjøres uten at noen har sikret at barn blir hørt fritt. Dette kan ha stor påvirkning for barn. Hadde barn fått snakke fritt, og de voksne hadde samarbeidet med barn om beslutninger som skal taes, hadde tiltakene ofte blitt anderledes. Fremover må voksne i skolen sørge for at barn blir hørt trygt og sikre at barns stemme, så langt det er mulig, er viktig i alle vurderinger som tas om barn.

2

verktøy for
TRYGGHET



Verktøy for Trygghet

Kunnskap direkte fra barn viser at trygghet fører til bedre læring. Når vi barn ikke kjenner oss trygge, er det vanskelig å samle tankene. Vonde ting kan bli sittende fast inni oss og vokse seg enda større. Derfor er det viktig at dere voksne bruker nok tid på å gjøre skolen til et trygt sted for oss å være. Dette gjelder i klasserommet, gangene og skolegården. Føler vi oss trygge nok, blir det lettere å følge med på det dere lærer oss. Vi kan ikke velge om vi vil være på skolen. Derfor ber vi dere om at dere tar det å skape trygghet på alvor.

I denne delen gir vi dere verktøy bygd på kunnskap direkte fra barn, som dere kan bruke for å jobbe med relasjonsbygging og trygghet i klassen. Disse verktøyene skal bidra til at vi kjenner hverandre bedre, og at vi føler oss trygge. Det er den beste måten å gi plass i hodet til læring.

Speed-friending

Introduksjon: Dette verktøyet kan brukes i starten av skoleåret. Men det er også fint å bruke det jevnlig i løpet av skoleåret. Det kan få samtaler i gang og gjøre at det blir lettere for oss å gå bort til noen og snakke med dem, for eksempel i friminuttene.

Mål: Elevene blir bedre kjent med hverandre

Utstyr: Tidtaker

Tid: ½ - 1 time

Gjennomføring

- Dette kan gjøres i et klasserom, i en gymsal eller ute
- Lag to ringer med elevene, den ene ringen inni den andre. Elevene i de to ringene har ansiktene vendt mot hverandre. De kan sitte på gulvet, på stoler eller de kan stå
- To og to elever snakker med hverandre. Den voksne stiller et spørsmål høyt i rommet. De to elevene får noen minutter til å snakke sammen, og tiden skal fordeles jevnt mellom de to. Læreren kan si når halvparten av tiden har gått
- Læreren gir beskjed når tiden er ute og elevene i den innerste ringen skal flytte seg ett hakk til høyre
- Læreren stiller et nytt spørsmål. De får to-tre minutter på å snakke sammen
- Det fortsetter til alle har snakket med alle eller til tiden som er satt av til aktiviteten er ute

Elevers forslag til spørsmål som kan stilles:

- Hvordan hadde en perfekt dag sett ut for deg?
- Fortell om et godt minne
- Hvis du kunne valgt hvilken som helst jobb i verden, hva ville du jobbet som?
- Hvis du var et dyr, hvilket dyr ville du vært?
- Hva er en ting du har lyst til å gjøre i løpet av livet ditt?
- Hvem ser du opp til og hvorfor?
- Hva er favorittfaget ditt på skolen og hvorfor?
- Hva er en ting folk ikke vet om deg?
- Hvilken årstid liker du best og hvorfor?
- Hvis du kunne reist hvor som helst i verden, hvor ville du reist?
- Tror du på spøkelser? Hvorfor eller hvorfor ikke?

Ukas elever

Introduksjon: Mange skoler har et opplegg med ukas elever - der vi for eksempel har ansvar for søpla eller å hente drikke. Dette verktøyet kan brukes i dette opplegget, med at vi i tillegg til praktiske oppgaver kan få muligheten til å fortelle, og vise, klassen litt mer om oss selv.

Mål: Bli bedre kjent med personlighetene til de ulike elevene i klassen

Utstyr: Varierer

Tid: 1/2 - 1 time (10-15min til hver)

Gjennomføring:

- Velg to eller tre elever til å bli ukas elever. Det kan også gjøres med én elev, men for noen kan det bli for utrygt
- Nye elever velges ved starten av hver uke
- Ukas elever kan, sammen med læreren, avtale hvilke av forslagene de har lyst til å gjøre eller presentere, og hvordan de ønsker å gjøre det
- Læreren kan snakke med elevene om de vil stå foran hele klassen, eller foran mindre grupper som sitter rundt i klasserommet
- Læreren kan også si at hvis en av elevene synes det er litt skummelt, så kan læreren stå ved siden av eller fortelle litt sammen med dem.
- Hvis en elev ikke har lyst til å gjøre noe, bør læreren ta seg tid til å snakke med eleven og oppmuntre eleven og prøve å finne på noe sammen. Læreren må snakke med eleven og virkelig prøve å forstå hvorfor eleven ikke vil. Hva kan gjøre det tryggere for eleven?

Elevers forslag til hvordan presentere:

- Elevene presenterer seg selv for klassen på en måte de velger selv, for eksempel ved å prate, vise bilder, lage powerpoint, plakat eller film
- Elevene presenterer en nyhet fra avisa som de synes er interessant og forklarer hvorfor
- Elevene velger en aktivitet de liker som hele klassen skal gjøre sammen
- Elevene tar med en ting hjemmefra, for eksempel en leke, et hoppetau, en bok eller en plakat, og fortelle de andre hvorfor de valgte å ta med akkurat denne tingen. Hvis eleven har lyst, kan tingen sendes rundt så de andre kan se nærmere på den
- Elevene lærer bort noe til klassen (for eksempel plystre, tegne, strikke, noe om biler, noe med ball, tryllekunst, noe med kortstokk, brette en spå etc.)

Friminuttoppdrag

Introduksjon: Mange av oss gruer oss til friminuttene. Da har vi kanskje ingen å leke med, eller vi blir plaget av andre. Vi føler oss tryggere om dere blir med oss ut, setter i gang leker eller går rundt og passer på at vi ikke har det vondt. Hvis dere gir oss oppdrag vi må løse i friminuttet sammen en annen i klassen, kan dette gjøre ting tryggere for oss, og samtidig hjelpe oss med å få venner.

Mål: Friminuttene føles trygge for alle, og det blir lettere å få venner

Utstyr: Varierer

Tid: 1 friminutt, for eksempel en gang i uka

Gjennomføring:

- Før friminuttet setter læreren sammen to og to elever. Læreren har på forhånd bestemt hvem som skal være på gruppe sammen. Det kan være lurt å lage nye par hver uke
- Hver av gruppene får hvert sitt friminuttoppdrag. Elevene kan gjerne være med på å bestemme hva et oppdrag kan være. Oppdragene kan for eksempel være å finne ut tre ting de har til felles, eller to ting den andre drømmer om
- Når klassen kommer inn fra friminuttet kan de fortelle kort om hvordan de har løst oppdraget
- Etterhvert kan klassen sammen bestemme om de ønsker andre type friminuttoppdrag. Det kan for eksempel være å lære bort én ting de er gode i, eller sammen forberede spørsmål til en rebus som klassen skal gjennom

Bli kjent på tvers

Introduksjon: Det kan være fint å bli kjent på tvers av klasser. Vi ser jo elevene fra de andre klassene i gangene og i friminuttene, og det kjennes mye tryggere å vite hvem de er. Kanskje kan vi til og med få nye venner.

Mål: Elevene blir kjent på tvers av klasser og får større samhold ved å finne ting de har til felles

Utstyr: Varierer

Tid: 20- 30 min

Gjennomføring

- Læreren deler inn elevene i smågrupper på to til fire elever, på tvers av klasser.
- Elevene får i oppdrag å finne frem til en ting de har til felles. Det kan være noe de liker å gjøre, eller noe ved dem som person
- Gruppene skal så finne et symbol på det de har til felles.
- Gruppene må finne ut hvordan denne gjenstanden kan være et symbol for gruppa og det de har til felles
- Læreren samler alle gruppene
- Hver av gruppene skal en etter en fortelle hvem de er og hvorfor de har valgt akkurat den tingen som symbol på seg selv
- Det er fint hvis aktiviteten skjer en gang i måneden. Bytt grupper hver måned sånn at alle kan bli kjent med alle

Annerledesdag

Introduksjon: Det sosiale på skolen er viktig for mange av oss. Da er det fint med noen dager som fokuserer på å ta vare på hverandre og skape gode minner.

Mål: Elevene gjør noe gøy og annerledes sammen på tvers av klasser og trinn

Utstyr: Varierer

Tid: ½ - 1 skoledag

Gjennomføring:

Før Annerledesdagen:

- Bestem om det skal være hele skolen, et trinn, eller en klasse som har Annerledesdag
- Det er ikke lurt med konkurranse mellom klassene. Det kan bli fokus på å være den beste klassen og vinne over de andre, heller enn å jobbe sammen og bli kjent på tvers av klasser
- De voksne på skolen kan lage en liste med aktiviteter eller be elevene om å komme med ønsker
- Hvis de voksne lager en liste over aktiviteter, kan elevene krysse av for aktiviteter som de ønsker seg
- Læreren må ha ansvaret for å sette sammen trygge grupper til Annerledesdagen

På Annerledesdagen:

- Elevene deles inn i de forhåndsbestemte gruppene på starten av dagen. Læreren setter av litt tid sånn at gruppene kan bli kjent og lære navn, for eksempel gjennom bli-kjent-leker
- Når gruppene har blitt litt kjent, blir de sendt til første aktivitet eller oppgave. Oppgavene til Annerledesdagen er lagt med utgangspunkt i elevenes ønsker
- Skolen kan benytte dagen til å samle inn verdifulle råd og tips til hvordan noe på skolen kan bli bedre. For eksempel kan det være å hente inn råd til hva som gjør skolen trygg
- Det er fint hvis noen av aktivitetene er lagt utenfor skolen. For eksempel i skogen, i parken, eller på stranden
- I storefri kan lærere ha på musikk, og på slutten av dagen kan skolen avslutte med en fellesdans. Det kan også være fint med noe koselig å spise eller drikke

Velkommen hit!

Introduksjon: Første skoledag kan være skummel for alle, men det kjennes ekstra utrygt om du er helt ny. Å bli introdusert for en annen elev eller å bli vist rundt i skolebygget og uteområdene, kan lage litt mer trygghet for oss. En lærer som planlegger godt før en ny elev starter på skolen kan være med å gjøre overgangen mye tryggere.

Mål: Den nye eleven blir tryggere gjennom å bli kjent med andre på skolen, skolebygget og uteområdene

Utstyr: -

Tid: 1 time

Gjennomføring:

Før noen sier ja til å vise rundt

Før den nye eleven skal komme, snakker læreren med klassen og spør om noen av elevene har lyst til å vise den rundt. Forklar at det er viktig at den nye eleven føler seg velkommen, og fortell litt om hvordan det kan føles å være helt ny et sted. Kanskje noen andre elever har vært helt nye et sted og kan fortelle litt? Hvis noen ikke vil si høyt i klassen at de vil, kan de si ifra til læreren etter timen

Når én elev melder seg

Snakk ordentlig med eleven for å se at den skjønner viktigheten i ansvaret og virkelig har lyst til å gjøre det. Snakk om hva som kan vises frem, som klasserommene, skolegården, hvem de ulike voksne er og kanskje de gode gjemmestedene. Foreslå også at eleven, kan ta med seg den nye eleven ut i friminuttet og introdusere han eller henne til flere elever

Når flere elever melder seg

Si at du synes det er kjempefint at flere vil, men at det bare blir én elev denne gangen, for at den nye eleven ikke skal føle seg utenfor. Deretter kan du lage en liste med navnene på alle som melder seg, sånn at de andre får lov de neste gangene

Hvis ingen elever melder seg

Ingen elever må presses til å gjøre dette, men læreren kan fortelle elevene at hun tror de kan klare det. Hvis ingen elever vil, kan en løsning være at læreren spør om noen vil gjøre det sammen med henne. Men ingen elever må presses til å vise den nye eleven rundt.



SUGAR HILL

1974

Bli kjent-prat

Introduksjon: Hva som lager trygghet og hvordan trygghet oppleves varierer fra person til person. Derfor er det viktig at læreren bruker tid på å bli kjent med hver enkelt av oss, gjerne i starten av skoleåret. Det gjøres ved å snakke med oss om hva som skal til for at vi skal føle oss trygge i klassen.

Mål: Læreren blir kjent med hver elev og læringsmiljøet blir tryggere

Utstyr: Skrivesaker

Tid: 20-30 min

Gjennomføring:

- I starten av praten kan det være fint om læreren spør om det er noe som kan gjøre praten tryggere for eleven, slik at det kan bli en fin og ærlig prat
- Hvis eleven ikke har noen forslag, er det lurt om læreren begynner å snakke litt om seg selv. Det kan være fra sitt liv utenom skolen, eller kanskje hvorfor han/hun har valgt å bli lærer. Ha gjerne litt forskjellige samtaleemner klart på forhånd. Det kan kjennes trygt når læreren åpner seg. Da blir det også lettere for eleven å fortelle om seg selv
- Læreren må trygge eleven på at læreren ikke forteller noe videre til foreldre, andre omsorgspersoner eller andre voksne, hvis det ikke er helt nødvendig. I så fall skal læreren alltid avtale med eleven hva som skal sies, hvordan det skal sies og hvem det skal sies til. Læreren forteller ikke noe bak elevens rygg
- Det er fint hvis læreren og eleven blir enige om hva de kan gjøre hvis noe oppleves utrygt, enten det er på skolen eller hjemme, og sammen lager en plan for det som kan gjøres. Skriv planen ned sammen. Vær sikker på at det er skrevet ned riktig
- Hvis læreren trenger å samarbeide med noen utenfor skolen for at eleven skal få det bedre, må læreren grundig forklare hvorfor han eller hun mener at det må sies videre. Læreren må deretter høre hva eleven mener. Læreren og eleven må sammen bestemme hva som må gjøres

Elevers forslag til samtaleemner:

- Aktiviteter og interesser utenom skolen (til elev og lærer)
- Venner og familie
- Hvordan eleven opplever skolen
- Hvordan læreren kan gjøre det bedre for eleven på skolen
- Hvordan eleven har det hjemme
- Om læreren kan hjelpe med noe, utenom skolen
- Om læreren kan hjelpe med noe, på skolen
- Elevens forventninger til læreren, seg selv og andre i klassen
- Lærers forventning til seg selv i møte med eleven

Bli mer kjent-prat

Introduksjon: Jevnlige samtaler med dere gir oss trygghet.

Trygghet avgjør om vi klarer å lære og utvikle oss. Lærere som vil bli kjent med oss, og som tør å være åpne og ærlige om seg selv, skaper tillit. Det kjennes trygt å fortelle hvordan vi har det til en lærer som kjenner og forstår oss. Når lærere og elever blir bedre kjent, kan det gjøre at det blir mindre uro eller konflikt i klassen.

Mål: Læreren fortsetter å bli kjent med elevene og skolen blir enda tryggere for både elever og lærere

Utstyr: -

Tid: 5 -10 min per elev

Gjennomføring:

- Læreren forklarer til klassen at de skal ha disse pratene for å bli enda bedre kjent, og for at skolen skal være et trygt sted for alle elevene
- Læreren setter av fast pratetid så ofte som mulig, slik at elevene får jevnlig pratere en til en
- Alle i klassen er med på å foreslå temaer til pratene
- Forslagene skrives ned på lapper og legges i en boks eller lignende
- Jevnlig trekker læreren et tema fra boksen og snakker med hver elev om det temaet

Tilbake på skolen-prat

Introduksjon: Når vi har vært borte fra skolen i mer enn fire dager eller jevnlig er borte, er det fint med en prat når vi kommer tilbake. Det kan kjennes godt og viktig at en voksen på skolen spør hvordan vi har hatt det, og om det er noe vi trenger for at det skal være lettere å komme tilbake. Hvis dere er bekymret for at vi ikke har det så bra hjemme, kan disse pratene være en fin mulighet for å spørre om dette.

Mål: Det kjennes trygt å komme tilbake på skolen, og en voksen på skolen får vite hvordan eleven har hatt det i perioden den har vært borte fra skolen

Utstyr: -

Tid: 10 min

Gjennomføring:

- En voksen som eleven er trygg på avtaler når det passer å ta en "tilbake på skolen"- prat. Det bør helst gjøres i løpet av første dagen eleven er tilbake
- Den voksne spør eleven hvordan den har hatt det og stiller dybdespørsmål for å forstå bedre
- Den voksne spør hvordan eleven synes det er å komme tilbake til skolen, og om det er noe som kan gjøres for at det blir tryggere for eleven å komme tilbake
- Hvis den voksne tenker at flere voksne bør involveres, må læreren sammen med eleven avtale, til hvem, når og hvordan noe skal fortelles videre

Lyttefokus

Introduksjon: Det kan være skummelt å snakke høyt i klassen. Elever kan være redde for at noen skal hviske, le eller se vekk. Derfor er det viktig at vi kan øve oss på å være gode på å lytte til hverandre.

Mål: Det kjennes trygt for alle å snakke høyt i klassen

Utstyr: -

Tid: 20 min

Gjennomføring:

- Be alle i klassen om å tenke på hva som er viktig for dem for at det skal kjennes trygt å snakke høyt i klassen
- Læreren sier hva han eller hun trenger for at det skal kjennes trygt å snakke foran klassen, og hvorfor det kjennes trygt eller utrygt. Når læreren deler først, kan det kjennes mindre skummelt for elevene å dele
- Gi alle i klassen muligheten til å si hva som er viktig for at de skal føle seg trygge når de snakker foran klassen
- Når alle som vil har fått sagt noe, snakker klassen sammen om det som har kommet fram
- Klassen kan framover øve seg ekstra på å være gode lyttere når læreren eller de andre elevene snakker høyt den timen
- Lyttefokus er det lurt å gjennomføre før elever i klassen skal presentere. Læreren kan da spørre elevene som skal presentere foran klassen hva de trenger fra de som skal lytte

Trygg presentasjon

Introduksjon: Det kan kjennes skummelt å holde presentasjoner foran klassen. Det finnes veldig mange måter å presentere på, og det er viktig at læreren finner en løsning sammen med hver enkelt av oss på hvordan det er best å presentere. Det kan gjøre det morsommere å være publikum, hvis presentasjonene er litt forskjellige. Da er det lettere å lytte godt. Vi trenger å øve oss på å trygt presentere, og å være godt publikum. Elevenes ønsker for hvordan presentere skal helst tas i bruk hver gang elevene skal holde presentasjoner.

Mål: Alle i klassen skal få presentere på trygge måter

Utstyr: Varierer

Tid: 10-20 min

Gjennomføring:

- Elevene skriver ned om de ønsker å presentere **foran hele klassen, alene foran læreren, foran læreren og en elev de er trygge på, eller foran en mindre gruppe**
- Elevene skriver ned 1-3 presentasjonsmåter de foretrekker. Vis gjerne til elevene forslagene i dette verktøyet.
- Læreren deler elevene i grupper ut fra hvordan de ønsker å presentere, hvilken presentasjonsmåte de foretrekker og for at de kan øve seg med noen de er trygge på.

Elevers forslag til ulike måter å presentere på:

- **Lage en video:** Elevene kan lage en video, for eksempel talkshow, dokumentar, spillefilm osv
- **Powerpoint:** Elevene kan lage en powerpoint med bilder, lyd og video, og fortelle de andre elevene om det som står/vises i den
- **Podcast:** Elevene kan spille inn presentasjonen sin på mobilen, eller gjøre det som en podcastepisode, intervjuer hverandre i rollefigurer osv
- **Prate fra ark:** Elevene kan skrive manus til seg selv og ha det med enten på ark, eller et nettbrett hvis de heller vil det, og lese det opp for klassen
- **Plakat:** Elevene kan lage en plakat med bilder, tegninger og tekst og peke og forklare for klassen hva de ulike tingene er og hvorfor de har valgt å ha de med
- **Mini-forestilling:** Elevene kan lage en liten forestilling, hvor de for eksempel kan bruke rekvisitter og musikk

verktøy for
VARME &
FØLELSER

3



Verktøy for

Varme og følelser

Kunnskap direkte fra barn sier at barn trenger voksne i skolen som er varme og kan vise følelser. Å vise varme handler om å gjøre de små tingene i hverdagen som gjør at vi føler at de voksne bryr seg om oss. Det kan være å hilse på hver elev i døra på morgenen, gi en klem, si varme ord, gi et smil eller ha varme øyne som ser godt på oss når vi sitter i klasserommet.

Det er viktig at dere vet at selv om vi kanskje først avviser forsøkene deres på å vise varme, så må dere ikke gi opp. Det kan hende vi synes det at noen viser oss varme er uvant og rart. Kanskje har vi ikke fått så mye av det tidligere. Noen av oss får kanskje ikke nok kjærlighet hjemme. Vi kan oppleve mye kjeft, avvising og "kulde". Når dere tilbyr en klem og vi ikke vil ha den der og da, gi oss tid og spør igjen. Når voksne på skolen viser varme og kjærlighet, kan det hende at vi etterhvert klarer å ta imot. Det kan gjøre at vi blir mer glad i oss selv og andre.

For de fleste av oss er det viktig å kunne snakke åpent om følelsene i klassen. Det kan bli veldig vondt hvis vi må bære alle følelser alene inni oss. Hvis vi får snakket om hva vi kjenner på, kan det rydde plass i hodet til læring. Når vi får høre hva andre i klassen kjenner og føler på, kan det gjøre at vi lettere forstår hverandre og har mer tålmodighet med hverandre.

I denne delen gir vi dere verktøy bygd på kunnskap direkte fra barn, som dere kan bruke for å jobbe med å vise varme og å snakke åpent om følelser i klassen.

Ukestart & ukeslutt

Introduksjon: For mange av oss er det tungt å komme tilbake til skolen etter helgen, eller tungt å vite at det snart er helg. Da kan det hjelpe at uken starter og slutter med en koselig aktivitet. Dette kan være svært nyttig bruk av tid med tanke på læring.

Mål: Elevene får en varm og god start - og slutt på uka

Utstyr: Varierer

Tid: ½ -1 time

Gjennomføring:

- Sett av en liten del av første time mandag og siste time fredag til noe som er fint for alle, for å starte og avslutte uka på en god måte. Best er det hvis læreren og elevene snakker sammen om hva dette kan være
- Smågrupper med elever kan på skift sammen med læreren få ansvar for å bestemme aktivitet
- Elevene må også være med å gi tilbakemelding, for å være sikker på at aktivitetene fungerer for dem

Elevers forslag til aktiviteter ved ukestart og ukeslutt:

- **Uteaktivitet:** Det kan være fint å starte eller avslutte uka med en lek eller aktivitet ute
- **Filmsnutt:** En god start eller slutt på uka kan være en liten filmsnutt til inspirasjon
- **Ukas låt:** Å bestemme hva som kan være ukas låt kan gå på omgang mellom elevene, den spilles i starten og slutten av uka
- **Ord om uka:** Ved ukestart skriver elevene ned noe de gleder seg til på skolen denne skoleuka. Ved ukeslutt skriver de ned en fin ting som har skjedd på skolen denne uka
- **Kjærlighet til hele klassen:** Det skaper samhold for klassen og gjør det trygt, når lærere viser at de er glad i klassen sin. Læreren kan ha forberedt en videosnutt eller en sang som skal spilles for klassen på slutten av dagen eller uka. Læreren kan kort forklare hvorfor han eller hun valgte akkurat denne snutten eller sangen. Det kan for eksempel være noe i sangen eller filmen som fikk læreren til å tenke på klassen eller noe annet viktig. Etterpå kan læreren gjerne si til klassen at de er gode fine mennesker, og si god uke eller god helg til hver elev.

Ukas følelse

Introduksjon: Vi trenger å lære om, og utvikle de ulike følelsene vi kjenner i kroppene våre. Da blir det enklere å snakke med hverandre om vanskelige ting. Det kan også bli lettere å løse opp i konflikter. Dere må snakke med oss og være nysgjerrige på de ulike følelsene våre, sammen med oss. Kanskje dere kan komme med eksempler på når dere selv kjenner på disse følelsene? Da kan det bli tryggere for oss å dele etterpå.

Mål: Elevene blir kjent med ulike følelser og forstår hverandre bedre

Utstyr: Lapper, boks/krukke

Tid: 1 time

Gjennomføring:

- Klassen har en krukke eller boks med lapper der det står ulike følelser. Læreren kan lage den eller gjøre det i samarbeid med elevene
- Regelmessig i en periode, trekker læreren en lapp med en følelse fra krukka
- Læreren lager et spørsmål knyttet til denne følelsen. Hver elev skal få muligheten til å si noe om dette
- For at det skal være trygt å dele, og gå an å dele ærlig, må den voksne ta ansvar for å stoppe trygt hvis det er uro, kommentarer, fnising eller latter. (Se også verktøyheftet og opplæringsfilmene TIMEN LIVET for tips)
- Det kan kjennes tryggere dersom læreren begynner med et eksempel fra seg selv

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva gjør deg trist?
- Hva tenker du på når du hører ordet misunnelig?
- Hva gjør at du føler deg glad?
- Hva kjenner du egentlig på inni deg når du føler deg sint?
- Hvordan ser du ut på utsiden når du føler deg trist?
- Hva kan hjelpe deg når du føler deg redd?
- Hva kan andre gjøre for å hjelpe deg når du føler deg sint?

Kosedyrprat

Introduksjon: Dette verktøyet egner seg best for de yngste på skolen. Noen av oss synes kanskje det er litt vanskelig å snakke om følelser. Da er dette verktøyet fint. Det kan kjennes trygt å få ha med sitt eget kosedyr, men om noen av oss ikke har det er det fint om dere har noen ekstra på skolen. Alternativt kan klassen ha en egen klassebamse som dere kan bruke til å starte samtalen.

Mål: Elevene øver seg på hva de kan si til personer som er lei seg, sinte eller som har det vanskelig

Utstyr: Kosedyr, boller, frukt eller noe annet godt

Tid: 1 time

Gjennomføring:

- Læreren bestemmer grupper på to til fire elever. I gruppene kan kosedyrene snakke med hverandre om hvor gamle de er, hva de heter og hva som er favorittfargen, for at det kjennes litt trygt
- Hver gruppe får deretter et tema. Flere grupper kan ha samme tema
- Alle gruppene får tid til å øve inn hvert sitt rollespill
- Når de har fått øvd litt, møtes alle i en ring
- Det kan være fint å prate litt først om hvordan ringen skal være for at det skal være fint og trygt for kosedyrene (elevene) å spille rollespillet. Læreren kan for eksempel si at alle må hjelpe med å se på med varme øyne for at kosedyrene (elevene) ikke skal synes at det er skummelt
- Gruppene fremfører rollespillene. Si til elevene at det ikke gjør noe om ikke det blir akkurat sånn som de planla det. Det er lov å komme på nye ting underveis
- De andre elevene kan stille spørsmål etter hvert rollespill, og læreren tilrettelegger sånn at det blir fint å stille og å svare på spørsmål
- Når alle gruppene har vist frem sitt rollespill kan dere lage premiefest for kosedyrene

Elevers forslag til handling for rollespill:

- Ett av kosedyrene er lei seg og vil at den andre skal trøste
- Ett av kosedyrene har bursdag og inviterer med noen som ikke er vant til å bli invitert med på ting
- Et av kosedyrene har ikke venner og vil få venner
- Kosedyrene krangler, men vil bli venner igjen
- Det ene kosedyret har gjort noe dumt mot et annet (elevene kan bestemme hva)

Ærligprat

Introduksjon: For de litt eldre elevene kan en annen variant av Kosedyrprat, være en Ærligprat. Dette verktøyet har samme mål, men gir mulighet for å gå enda dypere inn i tanker og følelser det kan være fint å prate om. Mange elever prater kanskje ikke om følelser hjemme, så da kan det være ekstra fint å få øve seg på dette sammen med de i klassen.

Mål: Elevene øver seg på å snakke om tanker og følelser med hverandre på en rolig og varm måte

Utstyr: En liten ball eller ertepose

Tid: 1 time

Gjennomføring:

- Elevene sitter i en ring
- De avtaler mellom to og fire temaer de kan snakke om
- Dette kan for eksempel være "en ting jeg er redd for", "en ting som gjør meg glad", "en ting som gjør meg bekymret", "en ting som gjør meg nysgjerrig" eller "en ting som gjør meg trist"
- Det er viktig at læreren snakker med elevene om at det er greit å si "pass", og at det kan være mange ulike grunner til at noen ikke vil svare på et spørsmål
- Læreren har en ertepose eller ball i hånden, og starter med å si noe, før ballen gis videre til neste i ringen. Når ballen har gått en runde, stiller læreren et nytt spørsmål, svarer på det, og sender ballen videre til neste i ringen
- Hvis en elev ikke har lyst til å si noe kan den si "pass" og sende erteposen eller ballen videre. Læreren kan spørre om eleven kan spørres igjen på slutten av runden

Reis deg hvis...

Introduksjon: Det er viktig å kunne snakke om følelser med de vi går i klasse med. Det kan lage felleskap, og det kan lette litt på en ellers tung stemning i klassen. Det kan også være fint å få ut litt energi og tanker før vi skal starte på en arbeidsoppgave, sånn at vi kjenner oss litt roligere og tryggere.

Mål: Elevene føler seg mindre alene ved å se at andre i klassen kjenner seg igjen i de samme følelsene

Utstyr: -

Tid: 10-15 min

Gjennomføring:

Elevene kan starte setningene med: hvis du liker/ hvis du er glad i/hvis du ønsker deg. Det er ting som ikke vises utenpå. Det er ikke lov å si ytre kjennetegn som "Hvis du har på deg hvit bukse, har mørkt hår" osv. Dette verktøyet kan også brukes til å jobbe med ukas følelse. Påstandene som blir lest opp, må da handle om følelsen elevene skal lære om den uka

Her forklarer vi tre ulike måter å gjennomføre på. Deretter står forslag til påstander

Reis deg hvis ...

- Elevene sitter på stoler, enten ved pultene sine, eller i en sirkel
- Elevene reiser seg hvis de kjenner seg igjen i påstanden som læreren sier

Bytt plass hvis ...

- Alle elevene utenom en setter seg på stoler i en stor sirkel vendt innover. Det skal være en stol for lite i forhold til antall elever
- En elev står i midten og sier en påstand, og de som kjenner seg igjen i den må reise seg og bytte plass med noen andre
- Den som står i midten prøver kjappest mulig å kapre en stol når folk bytter plass
- Det er ikke lov å sette seg på samme stol som man satt på forrige gang
- Den som nå ikke finner en stol går inn i midten og tar over

Tommel opp hvis ...

- Elevene sitter på stoler, ved pultene sine eller i en sirkel
- Hver elev kan etter tur finne på én påstand. Om en elev ikke vil, kan den si "pass". Minn elevene på at påstandene skal handle om noe elevene liker, kjenner på, eller føler
- Elevene viser tommel opp hvis de kjenner seg igjen i påstanden

Elevers forslag til påstander:

- Du synes det er koselig når noen sier fine ting til deg
- Du har gjort noe modig
- Du er glad i noen
- Du har kjent deg utenfor
- Du synes det er vondt når noen sier slemme ting
- Du synes det kan kjennes fint å få en klem
- Du synes det er koselig når noen smiler til deg
- Du har vært misunnelig på noen

Dele styrke

Introduksjon: Det kan være fint å øve på å gi varme og styrke. Et smil, en klem eller et varmt blikk kan gjøre at vi får styrke. Det kan også være fint å øve på å kjenne hvor styrken sitter i kroppene våre, og hvordan vi kan få den ut til hele kroppen.

Mål: Elevene lærer hvordan de kan gi og få styrke

Utstyr: -

Tid: 5 min

Gjennomføring:

- Læreren forklarer elevene at "styrke" ikke trenger å handle om det fysiske, men at "styrke" også kan komme innenfra
- Læreren ber hele klassen om å reise seg og kjenne etter i kroppen sin hvor i kroppen de kjenner styrke i dag
- Når alle har funnet ut hvor styrken er, kan de skru den enda mer opp, ut i hele kroppen og helt ut i øynene. Alle prøver å stråle så mye styrke de kan gjennom øynene
- Når elevene har fått litt tid til å kjenne etter, kan de snu seg mot en annen elev i klassen, og gjøre seg klare for å dele styrken de har inni seg
- De to bestemmer seg for hvem som først skal gi styrke. Det kan være med et varmt smil, en klem eller bare varme øyne. Når den ene har gitt styrke, er det den andre sin tur
- Deretter snur alle seg mot en ny elev og gjør det samme. Dette kan fortsette til det ikke er mer tid eller det kjennes nok.
- Til slutt kan alle snu seg mot læreren, så læreren også kan gi styrke ut til klassen sin



Varmemelding

Introduksjon: Dette verktøyet kan lære oss mye om medmenneskelighet og det å glede andre. Det kan gi oss masse gode følelser i kroppen. De av oss som føler på at vi ikke får til så mye på skolen, eller kanskje får mye kjeft hjemme og på skolen, kan bli ekstra varme inni oss av å få gjøre noe koselig for andre. Det er også fint for dere å få se enda flere av de gode sidene i oss.

Mål: Elevene blir mer bevisste og får øve seg på hvordan de kan glede andre rundt seg

Utstyr: Ark, skrivesaker, mobiltelefon, konvolutter

Tid: 1-2 timer

Gjennomføring:

- Elevene jobber sammen to og to
- De to skal til sammen lage fire varme og gode meldinger som sendes til noen som de tenker vil bli glad for dem. Det kan for eksempel være en venn, en i familien, eller noen de har lyst til å bli bedre kjent med
- Meldingene trenger ikke å være lange, men kan inneholde morsomme, trøstende, gode ord eller et dikt
- Meldingene kan skrives på et ark eller digitalt
- Elevene kan velge om de ønsker å sende meldingene som kort eller som SMS. Hvis de skal sendes som SMS, må eventuelt mobilforbudet kan oppheves en liten stund
- Når alle gruppene er ferdige kan de samles og presentere en eller flere av meldingene og kortene sine for hverandre
- Læreren kan stille spørsmål når elevene presenterer, som klassen kan undre seg over sammen

Elevers forslag til spørsmål:

- Hvordan føles det inni dere å skrive fine ting til andre?
- Fortell om en melding eller et kort du har blitt veldig glad for
- Hvordan kan det føles å få en melding eller et kort?
- Hvilken melding eller kort har du blitt mest glad for å få - noen gang?

Kjærlighet på 5 sekunder

Det trenger ikke å ta lang tid å vise kjærlighet. Her kommer flere måter å vise kjærlighet på fem sekunder. Disse kan brukes av hver eneste lærer, på hver eneste skole, hver eneste dag. Og hver av dem tar bare ca. 5 sekunder.

Hei!

Introduksjon: Hvordan vi blir møtt på starten av dagen kan ha stor betydning for hvordan resten av dagen kjennes. Det føles fint å bli hilst velkommen på en varm måte.

Mål: Elevene får en god og varm start på dagen

Tid: 5 sekunder

Gjennomføring:

- Elevene kan gjerne være med å bestemme forskjellige måter å hilse på hverandre på. Det kan være å få en klem, en high five eller ta en liten dans sammen
- Læreren må møte opp til klasserommet fem minutter før elevene kommer
- Elevene stiller seg i en lang rekke etterhvert som de kommer
- Rett før første time skal begynne åpner læreren døra og hilser elevene inn i klasserommet en etter en
- Det er viktig at alle elevene blir hilst på med et varmt smil
- Det er fint å bruke navnet til eleven, det gjør at man føler seg lagt merke til
- Inne i klassen er det fint om også elevene får litt tid til å hilse på hverandre på varme måter. Det kan være å gjøre denne spesielle hilsenen eller gi hverandre en klem

Noe koselig til alle

Introduksjon: Noen av oss kan ha hatt en vond kveld eller helg, eller hatt en litt tøff start på dagen. Da kan det kjennes veldig godt å få noen koselige ord fra læreren.

Mål: Elevene føler seg lagt merke til

Tid: 5 sekunder

Gjennomføring:

- Læreren sier noen koselige ord når eleven er på vei inn i klasserommet med varmt blick og varm stemme
- Prøv å få sagt noe koselig til hver elev i løpet av dagen
- Å gi koselige ord kan være å huske ting, som at en elev har fått et søsken, har bursdag, har vært på en reise, har lest en bok, eller andre store og små opplevelser i det siste. Da føler mange elever at læreren har lyttet ordentlig til det vi har sagt

Velkommen tilbake

Introduksjon: Hvis vi har vært borte en stund kan det kjennes litt rart å komme tilbake til skolen. Det kan hende at vi har gledet oss, eller gruet oss. Uansett er det viktig at læreren får oss til å føle oss velkommen tilbake i klassen.

Mål: Eleven føler seg godt tatt imot etter å ha vært borte fra skolen en periode

Tid: 5 sekunder

Gjennomføring:

- Det er viktig at læreren har god oversikt over hvilke elever som er borte og når de kommer tilbake på skolen
- Det er fint hvis læreren tenker ut hvordan eleven fint kan bli ønsket velkommen tilbake. Kanskje er det noen ord som kan gjøre eleven spesielt glad
- Når eleven kommer tilbake til klassen må læreren si noen koselige ord til eleven. Det kan for eksempel være "Så fint du er tilbake", eller "jeg har savnet deg"

En klem

Introduksjon: En klem kan være en fin måte å vise varme og kjærlighet på. Det kan kjennes fint uansett, og ekstra fint hvis en av oss er litt lei oss. Det er ikke alltid vi har lyst på en klem, derfor er det viktig å alltid spørre oss først.

Mål: Elevene kan få varme og kjærlighet hvis de ønsker

Tid: 5 sekunder

Gjennomføring:

- Alle elever blir jevnlig spurt om de vil ha en klem
- Når læreren merker at en elev virker lei seg eller trenger litt omsorg, er det ekstra fint å spørre om eleven vil ha en klem
- Læreren kan spørre helt enkelt: "Får jeg gi deg en klem?"
- Hvis eleven sier nei, kan læreren svare: "Det er flott du sier fra!" eller "Skjønner at du ikke vil ha det nå. Men jeg håper du vil ha en klem en annen dag" med en snill stemme
- Det er lurt å spørre igjen etter en stund. Kanskje var ikke eleven vant til, eller bare ikke ville ha en klem den dagen

SMS eller SoMe

Introduksjon: Det kan være fint at voksne på skolen viser varme og kjærlighet, også utenfor skolen. Det hjelper oss å huske på at de bryr seg om oss og vil at vi skal ha det bra. Hvis noen av oss har det litt vanskelig, kan det være ekstra fint å få den lille påminnelsen.

Mål: Elevene kjenner at voksne på skolen bryr seg mye om dem gjennom å få tilsendt litt kjærlighet på sms eller sosiale medier

Tid: 5 sekunder

Gjennomføring:

- Voksne på skolen bør finne ut med hver elev hvordan de eventuelt vil bli kontaktet når de ikke er på skolen og bli enige om når og hvordan det kjennes ok å bli kontaktet
- Den voksne kan sende noen varme ord eller en morsom GIF, spesielt når man vet at noen har det vanskelig eller er borte fra timen

verktøy for
SAMARBEID

4



Verktøy for

Samarbeid

De fleste av oss vil gjerne bidra. Vi har viktige erfaringer. Vi har også råd og helt konkrete ideer, til hvordan skolen kan bli tryggere og nyttigere. Det er trist at så mange av oss opplever at vi altfor sjelden blir spurt om råd, til hvordan vi kan trives bedre og lære bedre. Kunnskap direkte fra barn viser at mange skoler strever med å få til samarbeid med barn (elevmedvirkning) som en naturlig del av skolehverdagen.

Det er jo tross alt vi som vet mest om hvordan det er å være elev, og hva som funker og ikke funker for oss. De aller fleste av oss ville opplevd at skolehverdagen var nyttigere hvis vi hadde blitt spurt mer om hvordan vi opplever skolen og hadde kunnet gitt råd til skolen.

I denne delen gir vi dere verktøy bygd på kunnskap direkte fra barn, som dere kan bruke for at erfaringer og råd fra elevene skal bli hørt på ordentlig, og at elevene skal få være med å lage nye løsninger sånn at skolen oppleves mest mulig nyttig for elevene.

Infojakt

Introduksjon: Det er viktig at vi får nok informasjon om hva som skal skje og hvordan ting skal skje på skolen. For at dere skal vite hva slags informasjon dere må gi oss, må dere spørre oss hva slags informasjon vi trenger.

Mål: Elevene får informasjonen de trenger om skolen, fra lærere og skoleledelsen

Utstyr: Skrivesaker, lapper

Tid: 45 min

Gjennomføring:

- Elevene får utdelt lapper og noe å skrive med
- Læreren spør elevene om å skrive ned tre ting de mangler informasjon om som gjelder skolen. Det kan være hva som helst
- Mens elevene skriver, skriver læreren "lærer" og "skoleledelse" på tavlen
- Læreren samler inn lappene og leser anonymt opp en og en. Klassen snakker sammen om det er lærer eller ledelse som best kan svare på hvert av spørsmålene som har blitt stilt
- Lappene henges opp under "lærer" eller "skoleledelse"
- Når lappene er sortert, inviteres ledelsen inn i klassen for å svare på spørsmålene som ledelsen kan svare på
- Når ledelsen har svart på spørsmålene fra elevene, kan læreren svare på spørsmålene på lappene under "lærer"

Ekspertene kommer!

Introduksjon: Dette verktøyet kan få frem tanker om hvordan vi opplever skolehverdagen og om vi lærer og trives eller ikke. Vi får muligheten til å trygt gi råd, ut fra våre erfaringer og følelser.

Mål: Elevene gir viktige tilbakemeldinger og råd om skolen, som de voksne kan følge opp og jobbe videre med

Utstyr: Esker, lapper, penner

Tid: 1 time

Gjennomføring:

- Lærere, sosiallærere, helsesykepleier, ledelsen eller politikere lager spørsmål til elevene om noe de trenger elevenes tilbakemeldinger og råd på
- En voksen skriver hvert av spørsmålene som skal brukes, på hvert sitt A4-ark
- Hvert av arkene limes på hver sin eske. Lag hull i hver eske, sånn at det kan puttes lapper i dem
- Eskene settes på bord som er spredd rundt i rommet. Penner og lapper legges på hvert bord
- Elevene skriver svarene sine på lappene. De kan maks skrive to svar (to lapper) til hvert spørsmål
- Alle elevene får mulighet til å svare på alle spørsmålene
- Lappene skrives inn på pc/nettbrett av en voksen som ikke kjenner elevenes håndskrift. Svarene må ikke tolkes eller gjøres om på
- Svarene oppsummeres i kategorier. De svarene som går mest igjen, er de som skal presenteres
- Den voksne forteller elevene hvilke svar som gikk mest igjen
- Klassen presenterer resultatene for de som ønsker elevenes erfaringer og råd. Det kan brukes bilder, film eller andre visuelle måter
- Klassen kan be de som hører på presentasjonen om å fortelle hvordan de skal bruke svarene fra elevene
- Klassen og den voksne kan til slutt prate sammen om hvordan de opplevde aktiviteten

Elevers forslag til spørsmål:

- Når er det trygt i klasserommet?
- Når er det ikke trygt i klasserommet?
- Hva er bra i friminuttene?
- Hva er ikke så bra i friminuttene?
- Hvordan merker du at en voksen er god eller snill?
- Når er det utrygt med en voksen?
- Hva er bra med skolereglene?
- Hva er ikke så bra med skolereglene?
- Hvordan hadde skolereglene vært, hvis du hadde laget dem?
- Når lærer du mye på skolen?
- Når lærer du ikke så mye på skolen?

Bra og dårlig - foto

Introduksjon: Dette verktøyet skal få frem tankene og erfaringene våre om hva som er bra eller trygt og hva som er dumt eller vanskelig på skolen og i klassen. Det er en kreativ måte for oss å gi gode tilbakemeldinger til dere.

Mål: Forsterke det elevene opplever er bra, og endre det de opplever er mindre bra i klassen og på skolen

Utstyr: Kamera/mobil, projektor, nettbrett, printer, plakater, tusjer

Tid: 1,5-3 timer

Gjennomføring:

- Elevene deles inn i grupper på fire (maks. fem)
- De velger tre ting som er bra og tre ting som er dårlig, knyttet til spørsmålet som er valgt
- Bildene planlegges ved å skrive eller tegne en skisse Elevene skal selv være fotografer og skuespillere
- Skissene vises til den voksne, før gruppa kan sette i gang med å ta bilder
- Bildene som er tatt vises på projektor, på nettbrett ELLER elevene printer de ut og lager fine plakater med dem
- På plakaten står overskriftene BRA og DÅRLIG. Elevene lager bildetekst til hvert av bildene. Snakkebobler og andre illustrasjoner kan også brukes
- Elevene setter seg i halvsirkel. Gruppene presenterer resultatene for hverandre. Hver gruppe sier litt om hva som er bra og hva som er dårlig. De andre elevene og den voksne kan stille spørsmål for å forstå
- Hver deltaker på gruppa bør presentere minst ett av bildene
- Den voksne noterer flittig underveis for at rådene kan tas med videre i arbeidet med klassemiljøet

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva er bra og hva er dårlig i klasserommet?
- Hva er bra og hva er dårlig i friminuttene?
- Hva gjør at du lærer godt og hva gjør at du lærer lite?
- Hva gjør at du gleder deg til å gå på skolen og hva gjør at du gruer deg?

Ideer i løse lufta

Introduksjon: I dette verktøyet kan vi føle oss viktige, gjennom å komme med ideer og innspill til hvordan læringsmiljøet kan bli bedre. I tillegg er det en gøy og annerledes måte å gi innspill. Våre tanker og ideer om hvordan skolen og læringsmiljøet kan bli enda bedre, er supernyttige for skolen. Det er viktig at alle elever får vite.

Mål: Sikre at elever sine idéer kommer frem

Utstyr: Lapper, penner, klesklyper, en plastpose, 1 klistremerke til hver gruppe

Tid: 1,5 time

Gjennomføring:

- Klassen velger ett spørsmål alle gruppene skal jobbe med (se forslag).
- Elevene deles inn i grupper på fire (maks. fem).
- Hver elev får fem lapper og skal skrive på minst to
- Lappene fra alle i gruppa samles på i midten, med skriften ned
- En og en deltaker trekker en lapp og leser det som står. Den som har skrevet lappen kan forklare, hvis noe er uklart
- Når alle lappene er forklart, velger gruppa noen lapper som de viktigste. De stemmer frem tre ideer som de legger i posen sin, og setter gruppas klistremerke på posen
- Mens elevene jobber, henger den voksne en tråd, enten langs en vegg eller gjennom klasserommet
- Alle posene henges opp i tråden med klesklypene
- En etter en gruppe presenterer ideene som er fra sin pose
- Resten av klassen kan komme med spørsmål eller konstruktive tilbakemeldinger på ideene gruppa kommer med

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva kan gjøres for at flere elever skal trives i klassen?
- Hva kan gjøres for at flere elever skal lære mer?
- Hvilke aktiviteter kan gjøres for å lage et trygt klassemiljø?
- Hvordan kan elevsamtalene blir bedre?
- Hva kan læreren gjøre for at det skal bli tryggere i klassen?



Ønskebrønn

Introduksjon: Det er fint å kunne snakke om hva vi liker på skolen og derfor ønsker oss mer av. Hvis vi får snakket om dette, kan dere ta ideene våre videre, for å få de til å skje. Da får både dere og vi en liten påminnelse om det viktige med skolen.

Mål: Få frem hva elevene ønsker seg mer av i skolehverdagen

Utstyr: Lapper, brette eller eske, stoff, maling eller papir til å dekorere

Tid: 20 min

Gjennomføring:

- Elevene kan jobbe alene, to og to eller i små grupper
- Elevene skal svare på et spørsmål av gangen (se forslag)
- Elevene får smålapper og skal skrive et ønske, eller noe som er viktig for dem på hver lapp. De kan skrive på maks tre lapper hver
- Alle ønskene legges i "ønskebrønnen"
- Lappene trekkes opp en etter en og ønskene blir lest opp
- Når alle ønskene er lest opp kan de sorteres på veggen eller på plakater, som elevene kan pynte sammen med læreren og henge opp i klasserommet eller et annet sted på skolen til inspirasjon.

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva ønsker jeg mer av i klassen?
- Hva ønsker jeg mer av på skolen?
- Hva kan skolen gjøre for at vi skal lære mer?
- Hva ønsker jeg mer av fra de som går i klassen min?
- Hva kan jeg bidra mer med i klassen?
- Hvordan vil jeg at lærere og elever skal ha det på skolen?
- Hva bør det skje mer av i friminuttene?

Lapp i hatt

Introduksjon: Det er viktig å kjenne at dere trenger, og vil høre våre tilbakemeldinger. Når dere spør oss hva som kan gjøres for at skolen skal bli bedre, og for at dere kan få det enda bedre til, føler vi oss viktige.

Mål: Elevene gir læreren kjappe tilbakemeldinger om skolehverdagen. Læreren justerer og utvikler læringsmiljøet ut ifra disse tilbakemeldingene

Utstyr: Hatt, lapper i to forskjellige farger

Tid: 10-15 min

Gjennomføring:

- Elevene får tre lapper i hver farge. En farge til fint, en til dumt og en til å gi råd
- Elevene velger om de vil skrive navnet sitt på lappene
- Læreren sier hva han/hun ønsker tilbakemelding på (se forslag). Læreren ber elevene skrive hva som er bra, dumt og hva som kan bli bedre
- Etterhvert som elevene er ferdige med å skrive på lappene, puttes lappene i hatten. Når alle elevene har levert setter de seg i en halvsirkel
- Læreren sorterer lappene og leser så opp fra lappene. Klassen snakker sammen om det som kommer frem. Hvis noen av elevene vil fortelle hvilken lapp de har skrevet, er det viktig at læreren takker for råd og for at de tør å dele
- Læreren må være tydelig på hvordan resultatene skal følges opp og brukes til forbedring

Elevers forslag til spørsmål:

- Hvordan var turen idag?
- Hvordan syns du opplegget i norsktimen var idag?
- Hvordan har du likt gruppearbeidet denne uka?
- Hva synes du om elevsamtalen vi hadde?
- Hva ønsker du av meg som lærer?

Sjefer over alle sjefer

Introduksjon: Det kan kjennes godt å få være med å bestemme. Noen av oss føler kanskje at vi nesten aldri får lov til det, verken på skolen eller hjemme. Da kan det være fint å ha en lærer som er trygg nok til å la oss få være med å bestemme. Det er også en fin måte å få vise hverandre mer av personligheten vår og bli mer kjent. I tillegg kan læreren lære noe om hvordan den enkelte av oss lærer godt, foretrekker å arbeide og hva som gjør at vi kjenner oss trygge.

Mål: Elevene bestemmer (noe av) innholdet i en skoletime, og får øvd seg på å være i fokus og lede en aktivitet

Utstyr: Varierer

Tid: 1,5 timer

Gjennomføring:

Her forklarer vi to ulike måter å gjennomføre på

Alternativ 1: Bestemme noe som bidrag til undervisning

- To og to elever er i gruppe og skal få bestemme form og innhold i en (del av en) skoletime. Læreren kan gi noen rammer eller valgmuligheter på tema, men bør tenke bredest mulig
- Når tidspunkt for å være med å bestemme er fordelt, finner hver gruppe ut hva timen skal inneholde og hvordan den skal gjennomføres
- Læreren veileder underveis og godkjenner når undervisningsopplegget er ferdig. Det er fint om læreren er raus når det kommer til å godkjenne
- Etter to elever har gjort sitt opplegg, kan klassen stille spørsmål og komme med hyggelige tilbakemeldinger. De to som hadde ansvar kan fortelle hvordan de synes det gikk

Alternativ 2: Bestemme noe gøy eller hyggelig for klassen

- To elever kan planlegge noe gøy eller hyggelig som f.eks skal foregå i ca.15 min på fredager. De skriver planen på en lapp
- Lappene legges i en boks. På mandag bestemmer læreren hvilke to som skal ha aktiviteten så de kan forberede seg
- Etter noe gøy eller hyggelig er gjort, kan andre i klassen komme med hyggelige tilbakemeldinger. Elevene som hadde ansvar kan også selv fortelle hvordan de synes det gikk

Min plan

Introduksjon: Å snakke sammen med oss om hvordan vi lærer godt, kan føre til roligere og mer konsentrerte timer. Vi har mange gode meninger om hvordan vi lærer godt. Vi vil at dere er nysgjerrige på dette. Da blir vi tryggere og får mer motivasjon.

Mål: Læreren snakker med hver av elevene om hva, hvorfor og hvordan eleven vil lære, og hvordan læreren kan være en god lærer for eleven

Utstyr: Plakat, klistremerker, farger og pinner, noe å drikke eller spise

Tid: 30 min til hver prat

Gjennomføring:

- Læreren forteller at planen som nå skal lages er elevens plan for hvordan eleven lærer godt
- Læreren forteller at den har veldig lyst å høre elevens tanker om læring, og gjøre planen så nyttig som mulig for eleven
- For å få kloke svar kan det være fint å snakke litt om andre ting først. For eksempel kan læreren spørre eleven hvordan det går på skolen og hva eleven driver med på fritiden
- Eleven og læreren skal sammen lage en plan for hva, hvorfor og hvordan eleven vil lære, og hvordan læreren kan bli en så god lærer som mulig for eleven
- Hvis eleven ikke kommer på noe selv, kan læreren komme med eksempler for å få praten i gang
- De skriver sammen ned på et papir, som godt kan pyntes litt
- Læreren og eleven må bli enige om hvor planen skal ligge, og om eleven ønsker en kopi
- Det er viktig at planen følges opp med 10 minutters-samtaler, gjerne en gang i måneden
- Snakk da sammen om hva som funker og ikke funker, og om det er noe som eleven eller læreren må gjøre annerledes for at eleven kan lære på en enda bedre måte

SoMe-kontrakt

Introduksjon: De aller fleste av oss har kontoer på sosiale medier (SoMe). Mange av oss har opplevd nettmobbing. Det er derfor viktig at voksne snakker med oss om hvordan vi kan passe på hverandre og unngå å plage hverandre på nett. Det er kjempesvært om dere sier at dere vet vi er gode mennesker, og at dere har troen på at vi kan være gode på sosiale medier også. Gjennom dette verktøyet kan vi sammen lage en "kontrakt" med regler vi har blitt enige om at skal gjelde oss alle.

Mål: Elevene blir sammen enige om regler for hvordan de ønsker å være med hverandre på sosiale medier

Utstyr: Lapper, skrivesaker

Tid: 1,5 - 2 timer

Gjennomføring:

- Hver elev får fem lapper og skriver på minst tre av dem
- På hver lapp skriver de et forslag til en regel for hvordan man bør være og ikke være mot andre på sosiale medier
- Elevene deles inn i grupper på fire maks fem
- Elevene forklarer en lapp av gangen til alle lappene er forklart
- Alle lappene legges på borde. Grupper sorterer sammen lappene. Forslag som ligner blir lagt i samme bunke
- Elevene stemmer på hvilke bunkene de synes er viktigst. Hver elev kan tilsammen sette fire prikker og maks to prikker på samme bunke
- De fem bunkene som fikk flest stemmer fra hver av gruppene, legges sammen på et bord
- Bunkene som ligner legges oppå hverandre. Elevene stemmer på nytt, alle deltar. Hver elev kan igjen sette fire prikker
- De 6-8 forslagene som får flest prikker blir skrevet på en plakat som kan henge i klasserommet, med tittelen "SoMe-kontrakt"

Planleggingslinje

Introduksjon: Dette verktøyet kan bygge videre på for eksempel "Bra og dårlig", "Ideer i løse lufta" eller "Ønskebrønn". Det er en fin måte å få oss til å foreslå forandring, å være med å gjøre forandringen. Vi får øvd oss på å planlegge, sortere informasjon og dele ut oppgaver. Kanskje får vi et bedre forhold til dere. Vi merker at dere hører på oss og vil gjøre noe med ideene våre.

Mål: Lage en plan for hvordan et forslag eller en idé kan realiseres, og hvem som skal gjøre hva for å realisere den

Utstyr: Papp-rull, post-it-lapper, tusjer

Tid: 2 timer

Gjennomføring:

- Ideene det skal jobbes med, presenteres
- Elevene skriver på en lapp hvilken idé de vil jobbe med. De som vil jobbe med samme idé havner på samme gruppe.
- Hver gruppe får utdelt et avlangt papir, post-it-lapper og tusjer
- Elevene lager en handlingslinje der de merker av hva som må gjøres for å få gjennomført en idé de har. De må bli enige om tidsspenn på linja. Deretter må de skrive inn de ulike handlingene på post-it-lapper
- Lappene plasseres på linja. Over linja skriver de HVA og under skriver de HVEM HAR ANSVARET. Det kan brukes to ulike farger for hva de selv skal gjøre og hva andre må gjøre
- Hver gruppe viser planleggingslinjen de har laget for klassen og forklarer hvordan de har tenkt. De andre elevene og læreren kan stille spørsmål og komme med innspill for å gjøre planen bedre
- Så starter gjennomføringen

5

verktøy for å
STOPPE TRYGT



Verktøy for å

Stoppe trygt

Når vonde følelser sitter inne i kroppen, kan det komme ut på forskjellige måter. Det kan komme ut som dumme handlinger eller ord mot andre, men også gå ut over en selv. Ingen av oss vil egentlig gjøre dumme ting, og alle vil at det skal stoppes. Men det må stoppes trygt. Da er det lurt å ha med seg ulike verktøy. Det kan være godt å vite at det finnes mange måter å komme seg inn til og få snakket om, de vonde følelsene til elevene etter noe dumt har skjedd.

Hvis dere fokuserer på å ta vekk oppførselen vår når vi gjør dumme ting mot oss selv eller andre, kan det kjennes som at dere har fokus på det som er viktig. Når noe dumt skjer handler det om at noe er vondt inni oss. For at det dumme skal stoppe må dere komme inn til hvorfor det dumme skjer og hva de vonde følelsene handler om.

Kunnskap direkte fra barn viser at barn ønsker at voksne skal se på dumme handlinger som et språk. Mange av oss bruker dette språket for å vise at noe er strevsomt, vanskelig eller vondt inni oss. Dette kan være kommentarer, blikk, slåssing, utestenging eller trusler.

Det er viktig at dere husker på at mange av handlingene vi gjør mot andre, også kan være en måte å gjøre vonde ting mot oss selv. Vi kan terge en annen elev frem til den slår oss. Vi kan være frekke mot andre fordi vi prøver å dytte noen unna oss. Kanskje føler vi ikke at vi fortjener folk som er glad i oss.

Vi kan bli tøffe utenpå, men kan kjenne oss veldig små inni. Det vi gjør, er oftest reaksjoner på noe vi kjenner på. Noen av oss bærer med oss tunge og vonde opplevelser. Ved å se på handlinger som et språk, med nysgjerrighet og et ønske om å finne ut av hva de uttrykker, har dere mulighet til å komme inn til det som kjennes vanskelig. Da vil dere, sammen med oss, kunne finne løsninger for hvordan vi kan få det bedre.

I denne delen gir vi dere verktøy bygd på kunnskap direkte fra barn. De kan brukes for å jobbe med at dumt ikke skal skje. Det kan også brukes til å møte vanskelige situasjoner på en god måte. Vi håper også dere vil bruke dem til å finne løsninger i samarbeid med oss, etter noe dumt har skjedd. Vi vil at dere skal se på handlingene våre som et språk, og vite at det alltid er en grunn til at vi gjør noe dumt eller slemt. Ofte er grunnen at noe er vondt inni oss.

De to første verktøyene i denne delen er en grunnmur for å kunne stoppe trygt på skolen. Det er lettere å møte hverandre på gode og trygge måter når vi vet litt om hvilke følelser de andre kjenner på. Når noe dumt skjer, kjennes det trygt at læreren har brukt tid på å tenke gjennom hva han eller hun vil gjøre, når noe dumt skjer.

Innsjekk og utsjekk

Introduksjon: Ofte er det lettere å møte hverandre på en god måte hvis vi forstår litt hvordan de andre i klassen har det. Det kan være godt og nyttig for oss å sjekke inn med følelsene og tankene våre på starten og slutten av dagen. Det kan også være fint å få høre stemmene til alle i klassen. Da kan vi kanskje være mer tålmodige og ha mer forståelse for hverandre.

Mål: Elevene og læreren får bedre forståelse for humør og dagsform til alle i klassen

Utstyr: En liten ball eller ertepose

Tid: 10 min

Gjennomføring:

Innsjekk:

- Alle begynner dagen med å sette seg i en ring. Eventuelt kan det gjøres fra pulten
- Læreren tar frem ballen. Det er fint hvis læreren er den første som sjekker inn. Da kan det kjønnnes mindre skummelt
- Læreren må forklare tydelig at bare den som har ballen, skal snakke. Det er viktig at klassen lytter godt og følger med på personen som snakker. Læreren må forklare at det kan kjønnnes utrygt hvis noen ler når andre snakker
- Læreren kan gjerne bruke seg selv som eksempel og gjerne si noe om hva som skjer i følelsene hvis noen hvisker, ler, himler med øynene osv.
- Læreren sier overskriften for hva alle skal sjekke inn med. Det kan for eksempel være: Jeg håper idag... Da jeg våknet idag tenkte jeg på... Idag gleder jeg meg til... En følelse jeg kjenner på idag er...
- Læreren fyller ut setningen og sier deretter "jeg sjekker inn"
- Læreren sender ballen til neste person i ringen
- Hvis en elev ikke ønsker å si noe, kan den bare si "jeg sjekker inn", og sende ballen videre

Utsjekk:

- Før elevene går hjem gjøres det utsjekk
- Læreren tar ballen og sier overskriften for utsjekken. Det kan være noe fint som har skjedd på skolen idag, noe å glede seg til imorgen e.l.
- Læreren sier "Jeg sjekker ut", og sender ballen videre til neste person i ringen
- Hvis noen ikke ønsker å dele kan de bare si "Jeg sjekker ut", og sende ballen videre

Voksnes 5 setninger

Introduksjon: Når noe dumt skjer i klassen, kan det kjennes tryggere både for oss og dere voksne på skolen hvis dere har tenkt gjennom noen setninger dere kan si til oss akkurat da. Disse setningene kan gjøre at vi føler oss tryggere.

Mål: Voksne på skolen møter dumme handlinger på trygge måter

Utstyr: Skrivesaker

Tid: 20 min

Gjennomføring:

- Den voksne gir seg selv i oppgave å tenke ut fem setninger som den kan si når noe dumt skjer i klasserommet (se forslag)
- Det er fint å bruke tid på å kjenne etter, for å få kjent etter med hjertet. Setningene må komme fra hjertet for at elevene kan ta det på alvor
- Den voksne setter seg ned med skrivesaker og lager sin plan for når dumt skjer i klassen. Den skriver fem setninger som den kan si, nesten uansett hva som skjer
- Dette må være noe som lager trygghet og gir varme, ikke gir elevene dårlig samvittighet eller gjør dem lei seg

Elevers forslag til hva voksne kan si:

- Dette ble jo litt dumt, men jeg forstår at det ikke ble gjort med vilje
- Jeg vil forstå og det skal gå bra selv om jeg er litt urolig nå
- Jeg tror flere her kan være litt redde. Vi må huske at alle som er i klasserommet, er snille mennesker. Ingen vil noe dumt
- Nå er jeg litt redd, men jeg prøver så godt jeg kan å være rolig
- Kjære dere, nå ble det litt utrygt her, kan vi hjelpe hverandre litt?
- Jeg vil at dere skal vite at jeg er glad i dere alle sammen, også nå når det er litt utrygt her

Stoppeavtale

Introduksjon: Alle klasser er forskjellige. Derfor må hver klasse lage sin avtale for hvordan unngå at dumme ting skjer og hvordan stoppe tryggest mulig hvis noe dumt skjer. Avtalen kan inneholde konkrete ting for hva vi kan gjøre sammen i klassen og hva hver enkelt av oss elevene kan gjøre.

Mål: Klassen og læreren har en felles avtale for hvordan klassen kan jobbe for at dumme ting ikke skal skje, stoppe trygt når noe dumt skjer, og lage det trygt igjen i klassen etter noe dumt har skjedd

Utstyr: Klistremerker, fargerike plakater, tusjer, fargeblyanter

Tid: 2 timer

Gjennomføring:

Forberedelse til å lage stoppeavtale:

- Klassen og læreren samles i en sirkel
- Læreren tilrettelegger en prat om hva en stoppeavtale er og når den kan trengs. Læreren forklarer at en sånn avtale inneholder tre deler: 1. For at noe dumt ikke skal skje, 2. Når noe dumt skjer og 3. Etter noe dumt har skjedd. Læreren gir eksempler på hva som kan stå under hver av de tre overskriftene i stoppeavtalen
- Læreren forklarer at de først sammen skal lage avtalen, så prøve den ut og at den kan forandres etter at den er prøvd ut, den kan for eksempel justeres 1-2 ganger per halvår
- Læreren snakker med klassen om i hvilke situasjoner læreren må kunne stoppe elevene eller en elev på en trygg måte. De snakker også sammen om hvorfor dumme ting skjer og hva slags følelser elevene har, som gjør at det kan skje
- Elevene får i oppdrag å begynne å tenke på hva som bør stå i klassens stoppeavtale

Når stoppeavtaler lages:

- Læreren har lapper i tre farger, en farge til hvert tema
- Elevene får en lapp i hver av fargene og skriver ned sine viktigste forslag, ett til hvert tema
- Læreren samler inn lappene, og skriver dem inn i et dokument, tema for tema
- Det er viktig at læreren ikke tolker eller omformulerer
- Læreren deler klassen inn i tre grupper: for at dumt ikke skal skje, når noe dumt skjer og når noe dumt har skjedd
- Hver gruppe får utdelt et dokument som hører til sin del
- Hver gruppe lager en plakat til sitt tema og skrives forslagene fra dokumentet over på plakaten. De som er veldig like kan skrives som én, for eksempel med større skrift
- Når de tre delene er ferdige og pyntet, kan hver av gruppene presentere plakaten sin for resten av klassen, og henge dem opp i klasserommet der alle kan se dem
- Læreren snakker med elevene om hvordan de synes det var å lage denne avtalen
- Etter noen uker kan elevene gi tilbakemelding til læreren og hverandre, om hva som har fungert, og hva som ikke har fungert med stoppeavtalen
- Det som ikke har fungert kan krysses ut, og nye punkter kan legges til
- Elever som ikke har vært til stede, må få info og mulighet til å gi sine råd til stoppeavtalen

Stoppe ærlig

Introduksjon: Noen ganger er det mye uro og utrygghet i klassen. Dette kan for eksempel være at det blir mye prat og lyd, eller at noen ler eller hvisker når en elev eller læreren snakker. Det kan kjennes utrygt både for oss og for læreren. Både de som lager uro, og de som ikke gjør det, trenger at dette skal stoppes. Men det må stoppes trygt. En lærer som tør å være modig, og som klarer å være helt ærlig om hva den føler når det er uro i klassen, får oss til å forstå at også læreren gjør så godt den kan. Når vi vet dette, kan kanskje noen av oss også hjelpe.

Mål: Læreren bruker ærlighet for å stoppe uro

Utstyr: -

Tid: 5 min

Gjennomføring:

- Når det blir uro og lyd i klassen, må læreren stoppe det
- Læreren må snakke med elevene om det som skjer, ikke bare gå videre med timen
- Læreren kan fortelle hvilke følelser den kjenner på når elevene er urolige og ikke følger med eller hører etter. Det er viktig at læreren er så ærlig som mulig med elevene
- Læreren må være modig og snakke om dette, selv om den er usikker. Det kan også være fint å si ifra til elevene at læreren synes det er skummelt eller vanskelig å snakke om dette
- Læreren må si at den vet at elevene ikke mener å gjøre noe vondt, men at den vil være ærlig med dem om hva uro gjør med seg
- Elevene og læreren kan snakke sammen om hvordan de kan prøve å ikke ha så mye uro i klassen



Dumme og fine ting å si

Introduksjon: Når noe dumt skjer, er det noen ting det er viktig at dere voksne vet. Det er noe som er viktig at dere ikke sier eller gjør. De tingene gjør ofte situasjonen verre for oss. Det er også fine ting dere kan si og gjøre, som kan gjøre situasjonen tryggere for oss.

Mål: Voksne på skolen møter og stopper dumme handlinger på trygge måter, med god kunnskap om hva elevene synes funker og ikke funker

Utstyr: -

Tid: 5 min

Gjennomføring:

- Alle voksne på skolen leser rådene under
- De voksne snakker sammen om hvert av rådene og prøver å lagre det i hjertet sitt
- Dette kan gjøres regelmessig, kanskje med fordypning i noen råd hver gang

Fra elever om hva som er dumt å si og gjøre

- Snakke moraliserende
- Heve stemmen eller rope
- Le av oss eller tulle med det vi sier
- Anta hva som har skjedd
- Ta parti og legge skylden på noen av oss
- Være frustrert eller sinte
- Snakke hardt eller kjeft
- Si at vi bare vil ha oppmerksomhet
- Si at vi er slemme eller lyver
- True med å ringe hjem
- True med å gi straff
- Ha et truende kroppsspråk
- Bruke fysisk makt for å stoppe oss

Fra elever om hva som er fint å si og gjøre

- Spørre om vi vil snakke med en voksen vi er tryggere på
- Bruke snille ord og snill stemme
- Snakke varmt og si du vil hjelpe og forstå
- Være ærlig om hvordan situasjonen kjennes for deg
- Si at du bryr deg og vil finne ut av dette sammen med oss
- Si at du forstår at vi har det vondt og at vi ikke fortjener det
- Minne oss på at vi er gode mennesker
- Si at du forstår at vi ikke ville gjøre noe dumt eller slem
- Lette stemningen med smil og oppmuntrende ord
- Fortelle ærlig at du er redd, hvis vi er sinte eller aggressive

Stilletegn

Introduksjon: Hvis det er mye uro og utrygghet i klassen, kan det være fint for oss å ha muligheten til å si ifra når det føles utrygt. Det kan være lurt at klassen sammen lager et tegn vi kan bruke når vi synes det er for mye uro i klassen.

Mål: Alle kan si ifra hvis de synes det er mye uro i klassen

Utstyr: -

Tid: 10 min

Gjennomføring:

- Læreren forbereder en prat om uro i klassen og hvordan det kan kjennes inni kroppen hvis klassen er veldig urolig. Klassen finner i fellesskap et tegn som kan gjøres enkelt ved pulten. Det må være et tegn som ikke lager lyd, men som er enkelt å se
- Klassen blir enige om hva som skal skje når noen viser dette tegnet. En ide kan være at når noen ser en i klassen som viser tegnet, så gjør de også tegnet, helt til alle i klassen har viser stilletegnet
- Nye elever og vikarer blir introdusert til stilletegnet
- For at stilletegnet ikke skal bli brukt opp, kan det være lurt å bytte det regelmessig
- Det kan også være lurt å prate regelmessig om hvor viktig det er å ta godt vare på stilletegnet

Trygghetsplan

Introduksjon: For oss som ofte gjør dumme handlinger mot andre kan det være fint, å ha vår egen trygghetsplan. Vi har viktige svar på hva vi trenger, når noe dumt skjer.

Mål: Elevene som kan gjøre dumme handlinger, har en plan for hva de trenger fra voksne på skolen når noe dumt skjer

Utstyr: Skrivesaker

Tid: 30 min

Gjennomføring:

- Eleven som skal ha trygghetsplan velger en voksen den er trygg på, som den lager planen sammen med
- Eleven trenger mye varme for å lage denne planen. Det er godt med et varmt smil og rolig stemme. Det kan gjøre situasjonen tryggere
- Eleven og den voksne legger sammen planen for hvordan voksne på skolen kan stoppe eleven trygt og varmt, når noe dumt skjer
- Minn eleven på at dette er eleven sin plan, og at den lages for at eleven skal kjenne seg trygg når noe dumt skjer
- Fortell at det er åpent for at eleven senere kan forandre ting i planen, sammen med den trygge voksne
- Skriv ned helt konkrete ting som voksne på skolen kan gjøre for at eleven skal kjenne at den blir stoppet på en trygg måte
- Når trygghetsplanen er ferdig, avtal hvem som trenger å se denne planen, hva de voksne skal få vite om den, og når og hvordan det skal skje
- Planen må ikke deles med noen uten at det har blitt avtalt med eleven

Eksempel på ting som kan stå i trygghetsplanen

- ° Hvilke voksne på skolen som eleven er tryggest på og som kan hentes, hvis det er mulig
- ° Hva slags ord og setninger eleven best tåler eller liker å høre, når noe dumt har skjedd
- ° Hva som er tryggest at skjer, når noe dumt har skjedd

Trygghetsvenn

Introduksjon: Noen ganger må vi få lov til å gå ut av klasserommet når noe dumt har skjedd. Da kan det være fint å ikke gå ut alene. Det kan være fint at læreren spør eleven om den vil ha med seg en trygghetsvenn.

Mål: Elevene føler at noen bryr seg, og kan støtte også når noe dumt har skjedd

Utstyr: -

Tid: 10 min

Gjennomføring:

- Hvis en elev vil gå ut av klasserommet spør læreren om det er noen den vil ha med seg. Læreren spør eleven alene, ikke foran klassen
- Hvis en elev ofte trenger å gå ut av timen, lag gjerne en fast avtale ift dette, kanskje er det lurt å spørre om navn på to-tre elever
- Hvis eleven ikke kommer på noen, er det fint hvis læreren kan foreslå noen den tenker kan være en god person for eleven å ha med ut. Det kan være elever i klassen eller en voksen som eleven er trygg på
- Læreren må ikke love noe før den har snakket med de som eleven vil ha som trygghetsvenn. Læreren kan for eksempel si: "Det kan være en grunn til at det ikke passer, det kan krasje med noe". "Det er ikke sikkert det går, men vi må bare prøve."
- Når læreren spør den/de som eleven vil ha som trygghetsvenn, må læreren passe på at det blir trygt for dem. Da kan læreren for eksempel si: "Det er også andre jeg kan spørre, så du må ikke føle at du må gjøre det. Bare gjør det hvis du selv synes det er fint."

6

TIL LEDELSEN



Til ledelsen

Det skoleledelsen bestemmer, har mye å si for hvordan det blir i klasserommene. Selv om mange av verktøyene i dette heftet skal brukes i klasserommet, er det viktig at det er gode rammer fra ledelsen for elever og lærere.

Her kommer hovedråd fra elever til ledelsen, om hvilke rammer som må være på plass, for at skolen og klasserommene skal kunne bli trygge og varme for både lærere og elever. Vi håper at dere har lyst til å bruke noen av disse rådene, sånn at skolen deres blir tryggest mulig for elevene.

Snakkepersoner

Et hovedråd fra elever som har deltatt i Forandringsfabrikken sine undersøkelser er at skolene må ha snakkepersoner. Lærere kan ofte ha det veldig travelt, og det kan bli lite tid til kontakt med elevene en til en. Helsesykepleier er heller ikke alltid så ofte på skolen som barn skulle ønske. Noen skoler har miljøarbeidere, som kan fungere som snakkepersoner. Kanskje er noe av sosiallæreren sin jobb også å være snakkeperson. Uansett, alle skoler trenger snakkepersoner, i følge kunnskap direkte fra barn. Penger som brukes på det, vil skolen få igjen ved at flere elever blir trygge, og det blir mer ro i klassene.

En snakkeperson er en voksen som er på skolen hele uka og som har som sin hovedoppgave å være ute sammen med elevene og prate med dem om stort og smått. Når en skole bestemmer seg for å ansette en snakkeperson, bør elevene være med på ansettelsesprosessen. De kan skrive forslag til en stillingsannonse der de fremhever hvilke personlige egenskaper personen bør ha. Elevene kan også komme med forslag til hvilke arbeidsoppgaver som blir de viktigste for snakkepersonen.

Alle elevene må vite hvordan de kan finne snakkepersonen. Alle elevene som ønsker det, har kontaktinfo til snakkepersonen, og kan ta kontakt når de ønsker. Hvis en elev er i en veldig vanskelig situasjon eller har opplevd noe veldig vondt, kan snakkepersonen hjelpe med trygghet.

Kjeft og konsekvenser funker ikke

Kunnskap direkte fra barn viser at konsekvenser som kjeft, anmerkning, ringe hjem eller utvisning ikke fungerer. De forteller at tryggheten forsvinner og at mye blir ødelagt mellom elev og lærer når slike konsekvenser brukes. Konsekvenser gir som regel kortvarige og overfladiske løsninger, og kan bidra til at situasjonen blir verre. I tillegg kan det kjønes vondt for elever som forsøker å fortelle noe gjennom en handling, for så å bli møtt av voksne som ikke prøver å forstå, men gir konsekvenser til handlingene.

Belønningssystemer gjør at noen barn ofte får belønning, noen sjelden og noen aldri. Kunnskap direkte fra barn sier at belønningssystemer derfor kan oppleves som en form for straff. Gjennom konsekvenser eller belønning kan det hende at barn slutter å bråke eller plage andre i en periode, men det hjelper ikke for å få det bedre inni seg. Det er ikke sikkert voksne klarer å fange dette opp. De kan tro at når bråket eller plagingen er vekk, har tiltaket vært vellykket. Men det som kjønes vanskelig, kan senere komme ut i vonde handlinger mot andre eller seg selv.

Kunnskap direkte fra barn sier også at det på mange skoler er veldig mange regler og at reglene kan være vanskelige å forstå. De ber om at elever er med å lagere reglene sammen med de voksne, og at det deretter er avstemning for å se hvilke regler som er viktigst for elevene.

Fra inspeksjon til inkludering

Kunnskap direkte fra barn viser at barn ønsker voksne som hjelper til med det sosiale på skolen. Ved å endre navn fra inspeksjon til inkludering, håper elever at de voksne skal tenke annerledes på arbeidsoppgavene sine ute i friminuttene. Å jobbe med inkludering må vel være mer spennede enn å inspisere.

Elever forteller at det skjer mye som ikke er greit i friminuttene. De ønsker voksne som følger med og stopper det som er ugreit på varme og forståelsesfulle måter. Deretter må de voksne undre seg stille spørsmål og finne løsninger sammen med eleven. Varme voksne skaper trygghet i skolegården. Trygge voksne snakker, ler, danser, setter i gang aktiviteter, sikrer at alle har noen å være med og gjennomfører bli-kjent-leker.

Hvis klassemiljøet blir trygt nok, vil elevene tørre å fortelle når noe er vanskelig. Da kan elevene for eksempel snakke sammen om hvordan det er å stå alene i friminuttet. De kan også snakke om hva de andre elevene eller den voksne, kan gjøre for å hjelpe. Lærerne må jevnlig snakke med elevene i klassen om at ALLE på skolen har et ansvar for inkluderingen.

Timen LIVET

Ett av rådene direkte fra barn er at elever må få snakke mer sammen, om hvordan skolen og livet kjennes. De ønsker å snakke om hvordan det kan bli trygt i klasserommet, hva de kan gjøre hvis noen har det vondt i friminuttet og hvordan de kan trøste venner på gode måter. Hvis elever får snakke åpent om dette, vil det bli tryggere i klasserommet. Når det kjennes trygt i klassen, vil det også bli lettere å lære.

Det er fint at livsmestring er en del av fagfornyelsen. Alle elever bærer på mange følelser. Ikke alle lærer at det er greit å ha eller vise følelsene sine hjemme. Hvis barn lærer mer om følelser på skolen, kan det gjøre at mange kjenner mer etter om de har andre følelser inni seg, når de blir sinte. Det blir enklere å fortelle med ord i stedet for handlinger om å ha en dårlig dag, føle noe er skummelt eller hvis det har skjedd, på skolen eller hjemme. Om barn lærer seg å snakke om følelser kan de forstå hverandre bedre. Det kan bli mindre plaging.

Barn trenger rett og slett en time i uka hvor de snakker om LIVET. Derfor finnes verktøyet TIMEN LIVET i Forandringsfabrikkens kunnskapssenter. Det er laget for voksne i skolen bygger på erfaringer og råd direkte fra barn.



Om Forandringsfabrikken

Forandringsfabrikken er en ideell stiftelse som jobber for å gjøre barnehager, skoler og hjelpetjenester bedre. Ideen er at barn har viktig kunnskap om systemene de er avhengige av. Målet er at systemene som er laget for barn, skal oppleves trygge og nyttige for dem.

Det siste tiåret har Forandringsfabrikken systematisk samlet inn erfaringer og råd fra barn om hvordan de opplever møtene med skole, psykisk helsehjelp, barnevern, politi, NAV, rettssystem og kriminalomsorg.

Forandringsmetodikk

For å hente inn, systematisere og formidle oppsummerte erfaringer og råd fra barn, gjøres undersøkelser. I undersøkelsene brukes en deltakende metodikk, kalt Forandringsmetodikk. Forandringsmetodikk er utviklet i tett samarbeid med barn. Den tar på dypt alvor at barn har rett til å si sin mening på måter som oppleves trygge for dem. Metodikken består av prosessbeskrivelser og verktøy som bidrar til at mange ulike barn kan delta. Den bygger tett på en aksjonsforskningsmetodikk kalt Participatory Learning and Action(PLA).

Erfaringene og rådene hentes inn i samlinger. Samlingene organiseres med fokus på å sikre at de oppleves tryggest mulig for flest mulig barn. De voksne som tilrettelegger er trent i å møte barn med åpenhet og mye menneskevarme. Dette bygger på hovedråd fra barn om hvordan voksne må være, for at barn vil fortelle det som er viktig.

Proffer

Barna som deltar i undersøkelsen inviteres med i formidlings- eller fagutviklingsarbeid som proffer i Forandringsfabrikken. Proffene presenterer hovedsvarene muntlig, i møter med politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter.

Kunnskapssenter

I 2017 åpnet Forandringsfabrikken Kunnskapssenter, av statsministeren. I Kunnskapssenteret samles kunnskap direkte fra barn. Så langt Forandringsfabrikken vet, er dette det første og hittil eneste kunnskapssenter i Europa, med oppsummerte erfaringer og råd, direkte fra barn.

Utgiver
Forandringsfabrikken Kunnskapssenter
August 2020
Ansvarlig utgiver Marit Sanner
Form og foto Morten Brun

Undersøkelser om skole

Morgendagens skole (2015)

Råd fra 3000 elever, om hva som skal til for at elever lærer best mulig

Forandre med varme (2016)

Råd fra 720 elever, om hva som skal til for å skape trivsel i skolen

Når skolen ikke passer (2016)

Råd fra 210 elever som har erfaring med å streve over tid, om hvordan de bør møtes av skolen

Når sorg kommer brått (2016)

Råd fra 155 elever som har opplevd sorg, om hvordan de bør møtes av skolen

Om å tenke så det knaker (2016)

Råd fra barn med stort læringspotensial, om hvordan de bør møtes av skolen

Plage 6-12 (2019) og 13-19 år (2020)

Råd fra 53 barn og 140 unge med erfaring fra å plage andre, om hvordan skolen bør forebygge og stoppe plaging

Snakke snilt (2020)

Råd fra 900 barn, om hvordan helsesykepleier bør være i møte med barn

Sint utenpå vondt inni (2020)

Råd fra 101 barn, om hva skolen må gjøre når barn er sinte eller bruker vold

Klokket om vold og overgrep (2020)

500 barn og unge som har opplevd vold og overgrep i nære relasjoner, deler erfaringer og gir råd til god praksis.

Boka er for barnehagelærere, lærere, helsesykepleiere, tannleger, leger, psykologer, barnevernspedagoger og politi