FORANDRINGSFABRIKKEN

FRA PLAGING TIL INKLUDERING

verktøy for inkludering for 1-10.trinn og vgs,
laget av elever på skoler rundt i Norge



INNHOLD

s.4 Om verktøyheftet og prosjektet
s.6 Grunnmuren
s20 Inkludering i **bli-kjent-leker og aktiviteter**
s.46 Inkludering **over tid**
s.56 Inkludering i **undervisning**
s.66 Inkludering i **friminutt**
s.78 Inkludering i en **egen time**
s.98 Forandringsfabrikken Kunnskapssenter

Forandringsfabrikken Kunnskapssenter
Utgitt 2026
Prosjektledere Eira S. Tellefsen og Marija Rebekka Kanavin Gutans
Foto Pål Ramsøy-Halle, Hæge Håtveit
Bildene er av deltakere i prosjektet*
*det er innhentet samtykker til bildene i verktøyheftet

Verktøyheftet er laget med støtte fra
Utdannings-direktoratet

FRA PLAGING TIL INKLUDERING

Om verktøyheftet
Kunnskap fra barn viser at om elever er trygge på hverandre eller ikke, er avgjørende for læring, trivsel og mestring. Den viser også at det ikke er nok å jobbe med dette bare på starten av skoleåret eller noen ganger i halvåret. Det må helst skje hver uke.

Utgangspunktet for verktøyene er kunnskap direkte fra barn rundt om i landet, om hva de voksne på skolen kan gjøre, for at flest mulig barn skal oppleve trygghet for læring og trivsel. Bruk av verktøyene vil også bidra til å sikre barns rettigheter etter FNs barnekonvensjon. Hva som er viktig fra de voksne når disse verktøyene skal brukes og barns rettigheter i møte med voksne (artikkel 3, 12, 16 og 19) beskrives også i starten av heftet.

Verktøyene er laget og testet ut i klasserom rundt i Norge. De kan brukes i hvert eneste klasserom, på hver eneste skole, hver eneste dag. De kan tilpasses alder og kan brukes fra 1.-10. trinn og på videregående skoler.

Verktøyene er laget for å bidra til at elevene blir bedre kjent med hverandre, blir tryggere på hverandre og til at de kan øve på å inkludere hverandre. Hvert verktøy har tydelige mål, utstyrsliste og beregnet gjennomføringstid. Med timer menes skoletimer.

Verktøyene er delt i 5 deler: 1) bli-kjent-leker og aktiviteter, 2) inkludering over tid, 3) inkludering i undervisning, 4) inkludering i friminutt og 5) inkludering i egen time

Velkommen til dette verktøyheftet!

Om prosjektet
Forandringsfabrikken ga i 2024 ut rapporten «Trygge på hverandre», med svar fra 240 elever som har blitt plaget, har plaget andre eller opplevd begge deler. Med «plaging» mener vi for eksempel å baksnakke, utestenge, si stygge ting, tulle på måter som sårer, plage på nett og å bruke vold. Disse forklaringene bygger på svar fra elever i tidligere kunnskapsinnhentinger FF har gjort.

I undersøkelsen delte elever erfaringer og råd om plaging og inkludering. Det ble fort tydelig at elever har mange gode ideer til hvordan det kan bli mindre plaging på skoler, men mange av dem fortalte at voksne aldri har spurt dem om dette. Et hovedsvar var at for at det skal bli mindre plaging på skoler, må voksne hjelpe elever med å bli trygge på hverandre.

FF fikk deretter prosjektstøtte fra UDIR til å gjennomføre prosjektet «Fra plaging til inkludering». Elever selv laget filmer og verktøy for inkludering. 198 elever fra skoler rundt i landet, bidro til å lage verktøyene. Det var like mange jenter og gutter. I tillegg bidro en ressursgruppe med blant annet mobbeombud, forskere, skoleledere og fagfolk i skolen.

Verktøyheftet har blitt laget gjennom flere steg:
1) Workshops i klasser for å lage verktøy. Én workshop kunne vare fra noen skoletimer til en hel dag. Her ble det brukt kreative visuelle verktøy, og elevene jobbet i grupper
2) Skoler som hadde hatt klasser med i utviklingen av verktøyene, prøvde ut verktøyene i 2-3 måneder. Elever og lærere logget fortløpende innspill til forbedring og tilpasninger
3) FF besøkte skolene for å hente inn loggene og få direkte tilbakemeldinger
4) Prosjektgruppen forbedret og justerte verktøyene bygd på tilbakemeldingene fra elever, lærere og ressursgruppen

TAKK til alle barn og voksne som har bidratt!



GRUNNMUREN

FOR VERKTØYENE

VOKSENROLLEN ER VIKTIG

Ulike voksne har ulike roller i elevenes skoleliv. Lærere har ansvar for elevenes læring og for å motivere dem og å lage det trygt. Samtidig har de ansvar for grensesetting, å bedømme innsats, sette karakterer og de kan gi anmerkninger. Elever kan oppleve at voksne har makt over dem og det kan påvirke relasjoner. Når kontaktlærere og elever kjenner hverandre og er trygge på hverandre, bidrar det ofte til mer læring og bedre trivsel for flere elever. En kontaktlærer er likevel ikke alltid den som oppleves tryggest mulig for elevene. En miljøarbeider, sosiallærer, faglærer eller helsesykepleier kan være gode alternativer.

Voksne som skal ta i bruk verktøyene i dette heftet trenger ikke kjenne elevene i gruppen eller klassen godt. Aller viktigst er det å kunne legge til rette for at det blir trygt nok mellom elevene og å kunne ta imot vanskelige temaer på en trygg måte. Gjennom å lage tryggest mulige rammer og å møte elevene på en tryggest mulig måte, tar den voksne ansvar for at det kjennes tryggest mulig for alle elevene som deltar. Voksnes elevsyn og holdninger kan avgjøre om bruk av verktøyene i dette heftet oppleves trygt for elevene og om arbeidet oppleves engasjerende og viktig.

Det er naturlig at ikke alle voksne er like gode til å lede slike opplegg og samtaler. Ulike voksne kan spille hverandre gode og snakke sammen om at de har ulike styrker. Voksne som skal bruke disse verktøyene bør være voksne som både selv synes det er viktig og gøy å jobbe med inkludering, og som samtidig får til å gjøre det på trygge måter for elevene.

Forandringsfabrikken har mer enn 15 års erfaring med å hentet inn erfaringer og råd fra elever om skolen. Hvordan voksne må møte elevene er tema som ofte går igjen. I noen grupper eller klasser er det mer stille, i andre er det mye mer lyd, engasjement og noen ganger kaos. Det er viktig at voksne tåler disse variasjonene. Det er også viktig at voksne forstår at stillhet kan være uttrykk for at elever har det bra, men også for at noe er utrygt eller skummelt. Uro eller bråk kan være uttrykk både for engasjement og glede, men også for utrygghet. Verktøyene må brukes av voksne som tåler og liker elever med ulike typer uttrykk og som vet at uttrykkene ofte handler om følelsene som ligger bak.

Frustrasjon, strenghet eller kjefting kan bidra til at bruk av verktøyene virker mot sin hensikt. Hvis voksne gir elever merkelapper, kan det ødelegge mye. Den voksne kan være bestemt, men for å kunne være bestemt, må elever først være trygge på at den voksne er snill og er glad i dem. Elever ber om at de voksne på skoler kan ta imot elever med styrker og utfordringer og at de voksne reagerer med følelser og kan uttrykke at de er glade i elevene.

RÅD TIL VOKSNE SOM SKAL ARBEIDE MED INKLUDERING

Elevene vil raskt merke hvordan voksne ser på elevene, om de voksne selv synes tema og opplegget er gøy og virkelig ser verdien av det. De voksne må derfor forklare i starten, fra seg, om hvorfor de tenker at det er viktig å jobbe med inkludering og plaging. Elevene kan da kjenne på engasjementet fra de voksne.

Forandringsfabrikken har mer enn 15 års erfaring med å lytte til elever, i grupper og hele klasser. Vi har lært at det er lurt å være veldig bevisst på hvilke voksne som enkelt kan bruke verktøy som dette, hvem som vil trenge øving eller å gjøre det sammen med voksne som elever har mye tillit til, og hvilke voksne som kanskje ikke bør / bør få slippe å bruke slike verktøy.

Her kommer råd som har gått igjen fra elever om hvordan voksne kan lage det trygt og engasjerende:

VOKSNE HAR GODT SYN PÅ ALLE ELEVER

Ser elever som like mye verdt: Den voksne møter elever som likeverdige mennesker, som har egne meninger og viktig kunnskap om sitt liv. Den voksne forstår at elever har kunnskap som voksne ikke har og tenker ikke at den som voksen automatisk vet best eller er klokere.

Forstår at elever gjør så godt de kan, ut fra hvordan de har det inni seg: Den voksne forstår at vonde eller strevsomme følelser som elever bærer på, kommer til uttrykk på ulike måter og kan gjøre voksne irriterte, utrygge eller lei seg. Den voksne forstår at følelsene handler om noe og at elevene gjør så godt de kan ut fra hvordan de har det.

Ser på alle elever som normale: Den voksne vet at elever ofte vil være som de andre. Den voksne kan bruke ord og setninger som inkluderer og som gjør elevene trygge på at den voksne forstår at en elev ikke vil være vanskelig, slem eller vil ødelegge.

Vet at elever kan mye om å beskytte seg selv: Den voksne vet at elever kan ha grunner til å ikke ville fortelle til voksne eller prøve å beskytte seg mot voksne. Voksne kan ikke alltid vite hvilke elever som føler det sånn, og alle må derfor møtes med ydmykhet. Dette kan gjøre det mulig for elevene å få tillit til voksne igjen.

VOKSNE VET HVORDAN TILLIT BYGGES

Tør å dele av seg selv: Den voksne vet at det er viktig å være åpen og dele av seg selv. Det gjør det lettere for elevene å få tillit til den voksne, og gjør det også tryggere for elevene å dele av seg selv. Den voksne viser at den vil bli kjent med elevene gjennom å snakke med dem og å gjøre aktiviteter sammen med dem.

Legger bort egne meninger: Den voksne er nysgjerrig på hvordan ulike elever opplever situasjoner og hva elevene mener må til for at noe skal bli bedre. Når elever forteller og forklarer, prøver den voksne å legge bort sine egne erfaringer og meninger for å kunne lytte åpent og i dybden.

Viser at den tar elever på alvor: Den voksne viser med kroppsspråk, stemme og ord at det elevene sier er viktig og at den voksne vil ta det på alvor, også i situasjoner der elever viser usikkerhet eller tuller. Når elevene deler meningene sine eller forklarer, spør den voksne i dybden for å forstå.

Er ydmyk og ønsker å bli bedre: Den voksne er åpen for at den kan ta feil og at det nok finnes mye som voksne ikke vet og kan forstå, som voksne. Den tar ikke seg selv for høytidelig og prøver å unngå å gå i forsvar hvis elevene forklarer at noe ikke kjennes trygt eller ikke fungerer godt. Den ber om, og bruker aktivt, tilbakemeldinger, for å gjøre det trygt og engasjerende for elevene.

VOKSNE KAN LAGE TRYGGHET

Tar trygghet på alvor: Den voksne finner ut sammen med elevene hva de tenker er viktig for å gjøre det trygt. Den tar det elevene svarer på alvor så elevene kan få til å bidra, men presser ikke noen til å dele noe de ikke vil. Den voksne forstår at den har hovedansvaret for tryggheten og tar dette ansvaret på alvor.

Er engasjert og nysgjerrig: Den voksne viser interesse og engasjement ved å følge med og stille åpne spørsmål. Den inkluderer alle, ikke bare de som er mye aktive. Den viser med kroppsspråk at den er åpen, lytter og vil forstå. Den følger godt med og stiller oppfølgingsspørsmål for å forstå i dybden.

Møter elever med varme: Den voksne møter alle elevene med snillhet og varme, uavhengig av hva de sier og gjør. Den husker at elevene vil være snille, også når de uttrykker seg på måter som utfordrer. Den viser gjennom snilt kroppsspråk, stemme og handlinger at den vil elevene godt.

Er fleksibel og løsningsorientert: Den voksne låser seg ikke til sin måte å gjøre ting på, men er åpen for andre alternativer. Den forstår at den må tilpasse seg, og finner ut sammen med elevene hva som kan gjøre opplegget tryggere, mer inkluderende og engasjerende.

Kan tulle og ha det gøy: Den voksne vet at det å tulle og ha det gøy sammen med elevene er viktig for å få det trygt. Den kjenner på viktigheten av å kunne stoppe opp litt og ha det moro sammen. Den voksne vet at hvis den gjør dette, kan det hjelpe for konsentrasjon og alvor, når det trengs.

VEILEDNING TIL GJENNOMFØRING AV OPPLEGG

Det er lurt å først planlegge hvilke verktøy og utstyr som skal brukes og selve gjennomføringen - og deretter tenke gjennom muligheter, utfordringer og risikoer som kan oppstå.

Mange elever har erfaring fra å ha kjent på utenforskap eller utrygghet på skolen. Mange har også erfaring med å ha blitt plaget, sett plaging skje eller å ha plaget andre. Som voksne kan vi derfor tenke at det kan oppleves utrygt eller skummelt for dem å delta på denne typen opplegg. Vi kan og tenke at mye spesiell tilrettelegging trengs.

Forandringsfabrikken har mer enn 15 års erfaring fra å invitere elever til å gi råd til hvordan voksne i skolen kan møte plaging på trygge måter og hvordan fremme inkludering. Svar som har gått igjen er at veldig få elever vil spesialbehandles, men noen har så ofte blitt fortalt at de trenger det, og har begynt å tro på det selv.

Det viktigste voksne på skolen kan bidra med er å inkludere gjennom måten de snakker til og behandler elevene på, i alle situasjoner - også når noe dumt eller utrygt skjer. Elever er ulike, men alle er normale. Derfor kan alle elever delta på opplegg for inkludering og fellesskap i skolen.

Veiledning til gjennomføring:

- Tenk gjennom hvilke voksne som kan bruke slike verktøy. Bruk gjerne rådene til voksne, for å bestemme og kvalitetssikre voksenrollen
- Samarbeid gjerne med elever om å velge verktøy som vil kunne engasjere den aktuelle gruppen med elever. Hva ser gøy ut? Hva ser viktig og engasjerende ut?
- Når verktøy er valgt, tenk gjennom hvordan dette kan bli fint for alle
- Tenk gjennom om noen elever trenger noe ekstra utstyr eller trenger å bli snakket litt med, forklart noe ekstra til eller få muligheten til å si noe til voksne i forkant
- Tenk gjennom om noe skal gjøres i starten for at alle elevene kan oppleve det trygt:
    - Kan noe bli sagt helt i starten, for å sikre at det blir trygt for alle?
    - Kan noe gjøres for at alle elever får vise seg fra en trygg, snill og god side?
- Når fine ting skjer underveis, husk å legg merke til og sette ord på hvor fine, snille og kloke elevene er. Fordel slike kommentarer på alle, hvis noen skal få flere bør det være de som oftest ikke får komplimenter av voksne
- Hvis noe dumt skjer underveis, snakk med elevene sånn at de forstår at det dumme må stoppes fordi dere nå jobber med noe viktig. Vis samtidig at dere forstår at ingen gjør noe dumt fordi de vil ødelegge. Hvis det trengs, avtal at dere kan snakke med elevene etter at opplegget er ferdig
- Hent inn tilbakemeldinger og evaluer gjerne sammen med elevene i etterkant


NIKE

BARNS RETTIGHETER

FNs barnekonvensjon (BK) gir barn noen rettigheter, som beskriver hvordan barn skal bli møtt, i alle handlinger og avgjørelser som angår barnet. Barnets rett til å få informasjon, kunne uttale seg fritt, få informasjon om- og uttale seg før noe barnet har sagt eller gjort deles videre, må sikres før det kan bestemmes hva som er til barnets beste. I vurderingen av hva som er til barnets beste må barnets tanker og meninger være utgangspunkt for vurderingen. Dette gjelder både for hvert enkelt barn og for grupper av de barna en avgjørelse gjelder.

Barns rett til informasjon

(følger av BK art. 12)

Barn har rett til å få all informasjon som er nødvendig for at barnet skal kunne uttale seg fritt. Retten til informasjon er en forutsetning for at barnet skal kunne uttale seg fritt om handlinger og avgjørelser som skal tas om dem.

Barns rett til privatliv

(BK art. 16, Grl. § 102 og EMK art. 8)

Ingen barn skal utsettes for vilkårlig eller ulovlig innblanding i sitt privatliv. Det betyr blant annet at voksne ikke automatisk kan dele opplysninger fra eller om barnet til andre i samme tjeneste, andre tjenester eller foresatte. Deling kan kun gjøres når det er helt nødvendig og når det finnes hjemmel i lov.

Barns rett til å uttale seg fritt

(BK art. 12 og Grl. § 104)

Barn har rett til å uttale seg fritt i alle forhold som vedrører barnet, og barnets mening skal vektlegges. Barns uttalerett er en selvstendig rettighet barn har, som verken foreldre eller andre voksne kan begrense.

Barnets beste

(BK art. 3 og Grl. § 104)

Barnets beste skal være et grunnleggende hensyn i handlinger og avgjørelser som angår et barn. Det må avgjøres ut ifra en konkret vurdering. Barnets egne meninger skal være sentrale. Før barnets beste kan vurderes, må barnet ha fått nok informasjon, uttale seg fritt om hvordan opplysninger kan deles og om det som skal avgjøres.



INKLUDERING I BLI-KJENT-LEKER OG AKTIVITETER

Her kommer elevers verktøy til leker og aktiviteter som kan bidra til at elever i en klasse blir mer kjent og tryggere på hverandre. Verktøyene kan gjøres i starten, slutten eller midten av en skoletime.

Mange elever har sagt at små leker og aktiviteter, hvor elevene får snakket sammen om noe annet enn fag, ledd litt sammen og lært noe nytt om om hverandre, kan føre til at det blir tryggere for elever å jobbe sammen i timen og gå bort til hverandre i friminutt.

ELEVERS FORSLAG TIL BLI-KJENT-SPØRSMÅL

- Når kjenner du deg skikkelig glad? Hvorfor?
- Hvilken film liker du godt? Hvorfor?
- Hvem er en person som er viktig for deg? Hvorfor?
- Hva synes du er skummelt? Hvorfor?
- Hvis du plutselig hadde masse penger, hva ville du gjort? Hvorfor?
- Hvor ønsker du å reise til? Hvorfor?
- Har du gjort noe som kjentes litt kleint? Hvorfor?
- Hvis du fikk velge en person i hele verden å spise middag med, hvem ville det ha vært? Hvorfor?
- Hva kan andre gjøre for at du kan føle deg trygg?
- Hvis du bare skulle spist én type godteri/snacks resten av livet - hva ville det vært? Hvorfor?
- Hva må folk rundt deg gjøre for at du skal føle deg inkludert?
- Vil du at det alltid skulle vært over 30 grader eller alltid under 15 grader? Hvorfor?
- Hva er noe som får deg i godt humør? Hvorfor?
- Hva er noe du kunne ønsket å forandre i verden? Hvorfor?
- Hvis du var en superhelt, hvilken superkraft ville du hatt hvis du kunne velge. Hvorfor?
- Hvis du skulle blitt berømt – hva ville du blitt kjent for? Hvorfor?
- Når sang du sist for deg selv? Når sang du sist for noen andre?
- Hva er en ting du er takknemlig for? Hvorfor?
- Er det noe du har drømt om å gjøre? Hvorfor har du ikke gjort det?
- Hva setter du mest pris på i et vennskap? Hvorfor?
- Hva er et fint minne som gjør deg glad å tenke på? Hvorfor?
- Hva betyr vennskap for deg? Hvorfor?
- Del en flau situasjon fra livet ditt, eller en gang du dreit deg ut?
- Hvis du kunne valgt et sted å bo, hvor som helst i verden, hvor ville det vært? Hvorfor?
- Hvis du skulle lære deg noe nytt, hva ville du lært deg? Hvorfor?
- Hva motiverer deg? Hvorfor?
- Hva er en ting som får deg til å le, sånn at du får vondt i magen?
- Hva er et dyr du skulle ønske du hadde? Hvorfor?
- Hvis du kun kunne tatt med tre gjenstander på en øde øy, hva ville det vært? Hvorfor?
- Hva er et språk du vil lære? Hvorfor?
- Hva skulle du ønske du hadde mer tid til å gjøre? Hvorfor?

Bli-kjent-ring

Introduksjon: Mange elever har sagt at det hadde vært fint med litt tid som er satt av til å bli kjent med hverandre, for å finne ut mer om hverandre enn bare hva man gjør på fritiden. Da er det fint om voksne hjelper til, sånn at elever kan lære nye ting om hverandre, bli bedre kjent og bli tryggere på hverandre.

Mål: Elever får snakket sammen om andre ting enn fag og lært nye ting om hverandre
Tid: 20-40 minutter
Utstyr: En bjelle, stoppeklokke eller musikk

Gjennomføring:

- Lag to ringer som peker mot hverandre. Halvparten av elevene står/sitter i den ytterste ringen og halvparten i den innerste. To og to elever står/sitter vendt mot hverandre
- Den voksne forbereder en liste med spørsmål på forhånd
- Den voksne stiller det første spørsmålet og elevene får 2-3 minutter til å svare og snakke med hverandre
- Den voksne sier ifra når halve tiden har gått, slik at elevene får like mye tid hver til å svare
- Når tiden har gått ut ringer den voksne i bjellen/ spiller musikk eller lager en lyd
- De som står i den innerste sirkelen blir stående, mens de i den ytterste sirkelen rullerer videre til neste person
- Så stiller den voksne neste spørsmål

Tips til den voksne:

- Gå rundt og pass på at alle får snakket, at det ikke blir stille/kleint, eller at noen sier noe dumt til hverandre
- Si ifra at når noen forteller om noe så må alle vise at de lytter/er interessert - og at ingenting er «feil» eller «teit»

Elevers forslag til bli-kjent-spørsmål:
Når dere lager spørsmålene og rekkefølgen på spørsmålene er det lurt å blande både enkle spørsmål som alle lett kan svare på, morsomme spørsmål som løser opp, med litt dypere spørsmål. Se s. 22-23 for elevers forslag til bli-kjent-spørsmål.

Bord til bord

Introduksjon: Mange elever har sagt at voksne kan hjelpe dem med å bli bedre kjent ved å gi dem tid til å snakke om ting de kanskje vanligvis ikke snakker med hverandre om, og til å finne ut nye ting om hverandre. Da kan det blant annet bli lettere for elever som ikke snakker så mye sammen til vanlig å begynne å snakke med hverandre.

Mål: Elever finner ut nye ting om hverandre, både de de ikke kjenner så godt og de de kjenner godt fra før
Tid: 20 minutter
Utstyr: -

Gjennomføring:

- Del elevene inn i grupper, gjerne 4-6 elever per gruppe, så langt det går opp
- Gruppene kan for eksempel deles inn med halvparten jenter og gutter på gruppene (så langt det går opp), farge på håret eller helt tilfeldig
- Fordel gruppene på ulike bord rundt i rommet
- Den voksne skal si et spørsmål som hver elev på gruppen skal svare på, og si hvor lang tid gruppen har på å svare på spørsmålet (for eksempel 3 minutter, litt avhengig av typen spørsmål)
- Etter hver elev har fått svare, skal halvparten av gruppen bevege seg til neste bord
- Den voksne har bestemt på forhånd hvilken halvdel som skal flytte seg, for eksempel guttene, de med mørkt hår, eller at den voksne har penkt ut halve gruppen på hver gruppe som skal flytte seg.
- Den voksne begynner med å forklare at målet er å finne ut nye ting om hverandre, også med de elevene kjenner godt fra før
- Den voksne forklarer også at gruppen selv skal passe på at alle rundt bordet får mulighet til å si noe
- Den voksne sier et tema eller stiller et spørsmål som elevene skal snakke sammen om
- Når tiden er ute, gir den voksne et tydelig signal. Halvparten av elevene blir sittende, mens den andre halvparten flytter seg til neste bord
- Den voksne gir gruppene et nytt tema eller spørsmål
- Fortsett på samme måte til de som startet sammen møtes igjen

Tips til den voksne:

- Det kan være fint at den voksne går litt rundt mellom bordene og hjelper til
- Da kan det være lurt å f.eks gå rundt og være nysgjerrig på hva de ulike har svart, og spørre gruppene, heller enn å f.eks. si «har alle fått svare?» eller «hvem har ikke svart?»
- Det kan være fint for elevene å føle at den voksne går rundt fordi den synes det er gøy og koselig å høre svarene, heller enn for å «sjekke» at elevene «gjør det de skal»

Elevers forslag til spørsmål:
Se s. 22-23 for elevers forslag til bli-kjent-spørsmål.

Høyre eller venstre

Introduksjon: Mange elever har sagt at voksne kan hjelpe dem med å bli bedre kjent ved å vise hvilke ting de har til felles med andre elever de kanskje ikke kjenner så godt. Da kan det bli lettere å ta kontakt og begynne å snakke med noen man vanligvis ikke snakker så mye med, fordi man har noe felles å snakke om.

Mål: Elever finner ut ting de har til felles med elever de ikke kjenner godt fra før
Tid: 5-10 minutter
Utstyr: -

Gjennomføring:
- Elevene står på en rekke midt i rommet
- Den voksne sier forksjellige påstander og hvilken side som hører til hvilket svar
- Når elevene har flyttet til den siden de velger, kan den voksne spørre spørsmål om hvorfor de flyttet seg til den siden

Tips til den voksne:
- Det kan være fint å minne på at hovedfokus ikke er konkurranse om å gå til en side først eller samme side som noen
- Forklar at det er modig å stå på en annen side enn for eksempel bestevennen din eller noen andre

Elevers forslag til spørsmål:
- Pepsi max eller Coca Cola
- Ananas på pizza eller ikke ananas på pizza
- Hund eller katt
- Sommer eller vinter
- Våkne sent eller våkne tidlig
- Rotete rom eller ryddig rom
- Dusje på morgenen eller dusje på kveld
- Høre på musikk hele tiden eller helt stille hele tiden
- Være ute eller inne
- Reise til varme steder eller kalde steder

Fire hjørner

Introduksjon: Mange elever har sagt at voksne kan hjelpe dem med å bli bedre kjent ved å vise hvilke ting de har til felles med andre elever de kanskje ikke kjenner så godt. Da kan det bli lettere å ta kontakt og begynne å snakke med noen man vanligvis ikke snakker så mye med, fordi man har noe felles å snakke om.

Mål: Elever finner ut ting de har til felles med elever de ikke kjenner godt fra før
Tid: 5-10 minutter
Utstyr: -

Gjennomføring:

VARIASJON 1 - SVARALTERNATIVER

- Elevene står sammen midt i rommet
- Den voksne bruker litt tid på å først la elevene snakke litt åpent om hva «inkludering» betyr for dem
- Den voksne stiller et spørsmål med fire svaralternativer
- Elevene går til hjørnet med svaret de identifiserer seg mest med
- Etter at elevene har valgt hjørnene sine, stiller den voksne spørsmål om hvorfor elever har gått til det hjørnet, til en eller to elever som står i hvert hjørne

VARIASJON 2 - PÅSTANDER

- Elevene står sammen midt i rommet
- Den voksne bruker litt tid på å først la elevene snakke litt åpent om hva «inkludering» betyr for dem
- Den voksne sier fire forskjellige påstander, og elevene får beskjed om hvilket hjørne som «hører til» hvilket påstand
- Elevene går til hjørnet som hører til påstanden de identifiserer seg mest med
- Når elevene har valgt et hjørne, så spør den voksne elever om hva klassen kan gjøre for å bli enda flinkere på dette

Tips til den voksne:

- Si til elevene at de kan ombestemme seg og bytte hjørne når som helst
- Oppmuntre elevene ved å si at det er modig å dra et annet sted enn sin beste venn, eller et sted hvor ingen har vært
- Pass på at det ikke er noen konkurranse om å løpe til et hjørne først. Det er viktig at alle føler at de kan tenke og velge selv

Elevers forslag til SVARALTERNATIVER:

- Hvordan liker du best å starte dagen din?
  - rolig, uten stress
  - ligge i senga lenge
  - stå rett opp
  - det er forskjellig hver dag

- Hva synes du er vanskeligst?
  - å snakke foran mange andre
  - å lære seg noe nytt
  - å bli kjent med nye folk
  - å velge mellom ting
- Hvis du var et dyr for en dag hva hadde du valgt?
  - dovendyr
  - sjiraff
  - delfin
  - isbjørn
- Hva er viktigst for deg i et vennskap?
  - å være ærlig
  - å ha det gøy sammen
  - å kunne stole på hverandre
  - å kunne være deg selv
- Hva synes du er vanskeligst?
  - å si ifra om noe er dumt
  - å be andre om hjelp
  - å gjøre en feil
  - å være tålmodig
- Hvis du måtte velge én av disse resten av livet, hva velger du?
  - alltid være trøtt
  - alltid være sulten
  - alltid høre på samme sang hele tiden
  - alltid gå med sokker i sandaler (hele året)

- Hvorfor kan det være kleint eller utrygt å gjøre bli-kjent øvelser eller aktiviteter?
  - kleine/kjedelige spørsmål
  - den voksne hører på
  - uvant å snakke om sånne ting sammen
  - fordi man ikke er kjenner/er trygge på alle i klassen
- Hvorfor tuller man noen ganger istedenfor å svare ærlig?
  - redd for at den/de andre ler/tuller med det du sier
  - læreren har ikke forklart først hvorfor elevene skal bli kjent, så man skjønner ikke poenget med øvelsen
  - man er redd for å bli sett på som rar/annerledes
  - klassemiljøet er utrygt
- Hvilke type bli-kjent øvelser eller aktiviteter liker dere best?
  - en-til-en
  - mindre grupper
  - hele klassen
  - liker alle like godt
- Hva er det viktigste den voksne kan gjøre for at det blir gøy og trygt?
  - være med selv på leken/øvelsen
  - trekke seg unna/ikke høre/stirre på
  - si ting i starten som kan gjøre at elevene stiller inn hodet og bidrar
  - det kan bare bli bra hvis det er lærere som ikke er mye strenge

Elevers forslag til PÅSTANDER:
Forslag til påstander, hvor de fire hjørnene er

1) Alltid 2) Noen ganger 3) Sjeldent 4) Aldri

- Vi inkluderer hverandre i timene
- Vi inkluderer hverandre i friminuttene
- Vi inkluderer hverandre utenfor skoletid
- Vi lar alle få snakke
- Vi stiller hverandre spørsmål
- Vi snakker fint til hverandre
- Vi hjelper hverandre når noe er vanskelig
- Vi gjør ting i klassen som gjør at vi blir kjent med andre enn de vi henger mye med

Heia heia!

Introduksjon: Mange elever kan være utrygge på om andre elever vil dem godt. I mange klasserom kan det sies små kommentarer, eller hviskes eller le av noen hvis de rekker opp hånda, har presentasjon e.l. Elever har sagt at det derfor er fint å gjøre øvelser hvor de får kjenne på, og vist hverandre, at de heier på hverandre og vil hverandre godt.

Mål: Elever får øvd på og tenkt gjennom at det er viktig å heie på hverandre
Tid: 15-30 minutter
Utstyr: -

Gjennomføring:

- Den voksne kan starte med å si at nå skal elevene få øve på å heie på hverandre og huske på hva som er viktig for andre
- Elevene skal sitte i grupper på 4, med blandet kjønn, hvor 2 skal rullere videre på grupper og 2 skal bli sittende
- Hver gruppe kan få 2-4 minutter til å snakke sammen, før gruppene rullerer
- I gruppene skal alle si én ting til hverandre, som er noe de heier på/håper går bra/synes er kult at eleven gjør eller får til. Dette kan være å «heie på» at det går bra på neste håndballkamp, at den får til en ting den har øvd på, at den er flink på å male, er god på å inkludere andre o.l.
- Alle sier en ting til første elev, så når alle har sagt en ting hver, går det videre til neste elev i gruppen
- Når gruppene er ferdig, så kan 2 på gruppen rullere videre. Hver gang gruppene bytter må elevene øve på å vise at de er glade for å komme på gruppe med alle og si fine ting når det kommer 2 nye på gruppen, sånn at elevene blir vant til å gjøre det i gruppearbeid og friminuttene
- Den voksne kan gå rundt og bidra med å smile, lage god stemning og passe på at alle på gruppen får være med og at gruppene snakker fint sammen. Den voksne må ikke kjefte eller bli streng, for da kan det ødelegge for den positive energien i verktøyet. Den voksne kan heller sette seg ned og snakke og hjelpe å holde praten i gang på en gruppe som synes det er vanskelig

JEG vil inkludere DEG

Introduksjon: Mange elever har sagt at de egentlig har lyst til å inkludere andre mer, men at det kan være vanskelig å vite hva de kan si eller gjøre for å få det til. Elever har sagt at det kan være fint å øve på fine ting å si for å inkludere noen, sånn at det blir enklere å gjøre det oftere.

Mål: Elever får øvd på hva de kan si for å inkludere
Tid: 5-45 minutter
Utstyr:

- Variasjon 1: -
- Variasjon 2: fargetusjer og fargeplakater
- Variasjon 3: figurer
- Variasjon 4: kamera (f.eks kamera på skoleipad)
- Variasjon 5: podcastutstyr (f.eks taleopptak på skoleipad)

Gjennomføring:

- Den voksne kan starte med å si «nå skal vi gjøre noe som kanskje er litt uvant - vi skal øve på setninger vi kan si for å inkludere andre»
- Den voksne spør først klassen «hva kan være fint å si når man skal inkludere andre?», sånn at elevene kan tenke litt høyt sammen først
- Elevene kan enten tenke helt åpent på hva de kan si, eller så kan den voksne si noen scenarioer elevene kan tenke på når de øver

VARIASJON 1 - UTEN UTSTYR

- Elevene står sammen midt i rommet
- Den voksne stiller et spørsmål med fire svaralternativer
- Elevene går til hjørnet med svaret de identifiserer seg mest med
- Etter at elevene har valgt hjørnene sine, stiller den voksne spørsmål om hvorfor elever har gått til det hjørnet, til en eller to elever som står i hvert hjørne

VARIASJON 2 - FARGEPLAKATER

- Elevene jobber i små grupper og lager plakater hvor de skriver fine ting å si for å inkludere hverandre
- Hver gruppe presenterer for de andre hva de har skrevet, og sier litt om hvorfor det er fint å si sånne ting

VARIASJON 3 - FIGURER

- Elevene jobber to og to eller i små grupper
- Elevene får noen figurer
- Elevene spiller ut med figurene hva elever kan si og gjøre for å inkludere hverandre på fine måter

VARIASJON 4 - FOTO

- Elevene jobber to og to eller i små grupper
- Elevene snakker først om hva som er fint å si og gjøre for å inkludere hverandre på fine måter
- Elevene tar bilder hvor de viser et eller flere scenarioer hvor elever inkluderer hverandre
- Gruppene presenterer for hverandre bildene de har tatt, og forteller hva som hadde vært fint at elevene sier til hverandre i de scenarioene, og hvorfor det er fint å si sånne ting

VARIASJON 5 - PODCAST

- Elevene jobber to og to eller i små grupper
- Elevene snakker først om hva som er fint å si og gjøre for å inkludere hverandre på fine måter
- Gruppene tar opp lyd, hvor de spiller inn en «podcast» hvor de presenterer hva elever kan si, og hvorfor det er fint å si sånne ting

Tips til spørsmål:

- hei vil du være med å leke?
- har du noen å være med eller vil du være med oss?
- hei vil du være med på leken vi leker?
- vil du spille et spill?
- hva skjer?
- går det bra?
- halla vil du henge?
- vil du være med?
- har du noen å være med eller vil du være med oss?

Elevers forslag til scenarioer å øve på:

- inkludere noen som er stille på gruppearbeid
- inkludere noen som er alene i friminuttet
- inkludere noen som er ny på skolen
- inkludere noen har vært syk eller borte en stund
- inkludere noen som de ikke er venner med
- inkludere noen som er annerledes enn deg

Bli-kjent postløype

Introduksjon: Mange elever har sagt at voksne kan hjelpe dem med å bli bedre kjent ved å vise hvilke ting de har til felles med andre elever de kanskje ikke kjenner så godt. Da kan det bli lettere å ta kontakt og begynne å snakke med noen man vanligvis ikke snakker så mye med, fordi man har noe felles å snakke om.

Mål: Elever finner ut ting de har til felles med elever de ikke kjenner godt fra før
Tid: 20-45 minutter
Utstyr:

- Laminerte ark med spørsmål og nummer på til hver post
- Lærertyggis eller teip til å henge opp spørsmålsarkene
- Svarark til hver gruppe, med plass til lagnavn og svar til hvert spørsmål
- Penner til hver gruppe

Gjennomføring:

- Heng opp spørsmålene på ulike steder, så elevene må bevege seg over et større område for å finne postene, både så de får beveget litt på seg og for at de ikke står nærme andre grupper når de skal svare
- Det kan være lurt at den voksne tar et bilde eller noterer hvor postene er hengt opp, slik at den har oversikt og kan hjelpe elevene etterhvert om de ikke har funnet en eller flere poster
- Den voksne tenker ut gruppesammensetningen på forhånd. Sett gjerne sammen elever som ikke kjenner hverandre så godt, men pass på at det alltid er én annen eleven er trygg på på gruppen
- Be gruppene om å samarbeide for å finne et lagnavn og skrive det øverst på arket
- Forklar at gruppenes oppgave er å finne postene og svare på spørsmålene sammen, og at poenget er at alle på gruppen skal være enig eller finne noe de har til felles. Så det må ikke være sånn at én kommer med et svar og så går de videre
- Den voksne følger med og hjelper til hvis noen grupper synes det er vanskelig å samarbeide eller blir usikre av andre grunner
- Når gruppene er ferdige samler den voksne inn alle svararkene, og ber elevene huske hva gruppen svarte på de ulike spørsmålene
- Til slutt samles elevene og den voksne, og spørsmål for spørsmål forteller hver gruppe hvilket svar de kom frem til

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva er en ting ingen av dere har prøvd før, men alle har lyst til?
- Hva er et land dere alle har lyst til å dra til?
- Hva er en sang dere alle kan teksten til?
- Hva er et språk dere alle vil lære?
- Hva er en snack dere alle liker å spise?
- Hva er en ting dere kunne ønsket dere kunne endret så verden blir bedre for noen?
- Hvis dere alle var ledere i et land, hva er en rar regel/lov dere funnet på?
- Hvis dere skulle bestemt en ny helligdag hva skulle man feiret og hvordan skulle man feiret den?

Reis deg hvis

Introduksjon: Mange elever har sagt at det kan være lettere å bli kjent med andre når de vet hva de har til felles. Det kan gjøre det lettere for elevene å se likheter med andre elever de kanskje ikke kjenner så godt. Da kan det bli tryggere å bli kjent og begynne å snakke med hverandre.

Mål: Elever finner ut ting de har til felles
Tid: 10-15 minutter
Utstyr: -

Gjennomføring:

- Alle sitter på stoler i en sirkel
- Når noen sier en påstand, skal alle de som er enige reise seg
- Den voksne kan begynne med å si den første påstanden. Deretter kan elevene bytte på å si en påstand hver, til alle som vil har fått si en påstand
- Det er ikke lov å si ytre kjennetegn, som for eksempel «Reis deg opp hvis du har på deg hvite bukser/har mørkt hår/har på deg jeans», osv.

Tips til den voksne:

- Forklar at dette ikke handler om å komme opp med den «kuleste» eller «beste» påstanden
- Forklar at det viktigste er å bli kjent med hverandre, så derfor er det fint om alle kjenner etter hva som blir riktig for seg selv og ikke for eksempel bare reiser seg hvis bestevennen sin gjør det

Elevers forslag til spørsmål:

- Du synes det er hyggelig når noen sier snille ting til deg
- Du har stått på slalåm en eller flere ganger
- Du har gjort noe modig
- Du liker å være i naturen
- Du bryr deg om noen
- Du har fått tyggis i håret en gang
- Du har følt deg utenfor
- Du liker å sove lenge om morgenen
- Du synes det gjør vondt når noen sier noe slemt
- Du går på en idrett
- Du synes det føles hyggelig å få en klem
- Du har sovet i telt før
- Du synes det er hyggelig når noen smiler til deg
- Du liker å game
- Du har vært sjalu på noen



INKLUDERING
OVER TID

Her kommer elevers verktøy til hvordan elever kan bli mer kjent og trygge på hverandre over tid. Verktøyene kan gjennomføres i par eller små grupper.

Mange elever har sagt at det kan være skummelt eller vanskelig å selv ta initiativ til å bli kjent med andre elever enn de man er veldig mye sammen med. Elever har sagt at hvis voksne på skolen hjelper elever med dette, kan flere bli tryggere på hverandre og det kan bli tryggere å være på skolen og lære.

Trygghetsgrupper

Introduksjon: Mange elever føler at de bare kjenner en del, eller noen få, av de andre elevene i klassen godt. Elever har sagt at det kan være vanskelig å selv ta initiativ til å bli kjent med elever de ikke vanligvis henger sammen med, og at det derfor er veldig fint om de voksne hjelper elevene med dette.

Mål: Elever som ikke prater så mye sammen, ikke henger så mye sammen eller er uvenner, blir trygge på hverandre
Tid: 2-3 uker
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:

- Den voksne bruker noen dager på å se hvem som ikke prater så mye sammen, ikke henger så mye sammen eller er uvenner
- Den voksne deler elevene inn i grupper på 2-4, som skal være trygghetsgruppen i 2-3 uker
- I gruppene kan det være både gutter og jenter
- Trygghetsgruppene skal bli kjent gjennom å få små «oppdrag» av den voksne
- De kan få oppdrag i timen, gjennom gruppearbeid eller annen undervisning, eller i friminuttet
- Trygghetsgruppene skal ikke måtte være sammen hele tiden, elevene må også få være med vennene sine

- Når den voksne forteller gruppene til elevene burde den si «gruppene er delt inn i hvem jeg føler ikke er så mye sammen eller snakker så mye sammen. Det er ikke sikkert det stemmer helt for alle, men vi skal bytte på hvem som er på gruppe sammen senere, så vi prøver dette nå»
- Den voksne burde også si «målet med gruppene er at dere kan bli kjent og tryggere på hverandre, dere må ikke bli bestevenner, men øve på å bli kjent med andre». Den voksne trenger ikke å nevne at den har satt sammen uvenner, fordi det kan være en litt vanskelig start for gruppene å høre det, og det kan hende det gjelder noen få ikke alle
- Når elevene har fått vite gruppene, begynner hver gruppe med å gjøre en eller flere bli-kjent-leker i timen
- Den voksne går rundt og hjelper til å lage trygghet
- Etter dette begynner ukene hvor gruppene 1-3 ganger i uka skal få små «oppdrag»
- Den voksne må følge med underveis at det går bra på gruppene og hjelpe de som trenger det
- Hvis det skjer noe utrygt på en gruppe, må den voksne ta en prat med gruppen og hjelpe dem med å bli tryggere på hverandre, men den voksne må ikke kjefte eller bli streng
- Når tiden er ferdig for en gruppeinndeling burde den voksne finne ut hvordan det har gått. Da kan det være fint at elevene både for svart en og en anonymt, for eksempel på lapper, og at den voksne prater litt med hver gruppe for å høre hvordan ulike ting har gått og kjentes

- Hele klassen kan gjøre noe koselig sammen når perioden er over for en gruppeinndeling, for å kjenne på fellesskap og mestring over å bli kjent med nye mennesker. Det er litt viktig at dette ikke føles som en «premie» eller «belønning» men heller som en «feiring»

Elevers forslag til «oppdrag» trygghetsgruppene kan få:

- Si 3 bra ting til hverandre i løpet av dagen
- Øve på å samarbeide om noe
- Gjøre en samarbeidslek
- Finne ut hva hverandre liker å holde på med utenom skolen
- Gjøre gruppearbeid sammen i et eller flere fag
- Være med hverandre utenom skoletid MINST én gang
- Lage noe sammen, som gruppen sammen velger hva er

For tips til bli kjent leker, se s. 24-45.

Ny uke, ny venn

Introduksjon: Mange elever har sagt at en måte å bli kjent med hverandre er å sitte ved siden av hverandre i timene. Da er det fint at voksne hjelper til med å rullere på hvem som sitter sammen, sånn at flere kan bli kjent og trygge på hverandre.

Mål: Elever blir kjent med andre enn de de er gode venner med
Tid: Annenhver mandag
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:
- Den voksne forteller elevene hvordan de skal bytte plasser og hvorfor
- Den voksne gir alle elever en sjanse, og gjør ikke «utvalg» om at noen elever for eksempel ikke får sitte sammen fordi de har bråkt mye tidligere
- Den voksne sier ifra til elevene at alle skal få en sjanse, men at elevene må hjelpe å lage trygt klassemiljø, og at hvis to elever ikke klarer å sitte sammen uten å gjøre det utrygt for andre så må de bytte plasser

Elevers forslag til trygg start:
- Elever som skal sitte sammen gjør noe fint sammen, for å bli kjent og tryggere på hverandre. Dette kan være å:
  - Snakke sammen og finne ut hva hverandre liker å holde på med og hvem de er som person, og så male det
  - Skrive en liten tekst om hverandre, hvor man først stiller hverandre spørsmål og lærer om hverandre
  - Leke en lek hvor man skal samarbeide
  - Leke bli-kjent leker
  - Lage noe til hverandre, for eksempel en tegning eller skrive noen snille ord

Elevers forslag til trygt underveis:
- I de to ukene elevene sitter sammen, kan de av og til få oppdrag av den voksne om å gjøre små ting sammen, som tar kort tid. Dette kan være å:
  - skrive kompliment-lapper til hverandre
  - fortelle hverandre ting man har lært om hverandre underveis
  - gjøre samarbeidsoppgaver i fag o.l.

Elevers forslag til trygg slutt:
- Elevene kan skrive lapper eller brev til hverandre, hvor de skriver noe fint om den andre og gir den komplementer for hvordan den er som person og hvordan det har vært å sitte sammen med hverandre

VARIASJON 1 - ALLE BLIR KJENT MED ALLE
- Annenhver uke bytter elevene plasser
- Dette kan gjøres med to og to som sitter sammen, eller en liten gruppe på maks 4 elever
- Den voksne lager en oversikt hvor den kan krysse av hvilke elever som har sittet sammen, sånn at i løpet av året har alle elevene sittet sammen. Hvis man ikke rekker alle, er det viktigste at elevene har sittet med noen de ikke prater så mye med til vanlig

- Det er fint hvis de som sitter sammen også kommer sammen på gruppeoppgaver eller får samarbeide på andre måter, sånn at de gjør mer enn å bare sitte sammen

VARIASJON 2 - BLI KJENT PÅ TVERS AV KJØNN

- Annenhver uke bytter elevene plasser
- Dette kan gjøres med to og to som sitter sammen, eller en gruppe på maks 4 elever
- En jente og en gutt (og andre kjønn), så langt det går opp, settes sammen
- Hver uke settes en ny jente og gutt sammen
- Det er fint hvis de som sitter sammen også kommer sammen på gruppeoppgaver eller får samarbeide på andre måter, sånn at de gjør mer enn å bare sitte sammen

VARIASJON 3 - GAMMEL VENN OG NY VENN

- Annenhver uke bytter elevene plasser
- Dette kan gjøres med to og to som sitter sammen, eller en gruppe på maks 4 elever
- Annenhver gang bestemmer den voksne hvilke elever som skal sitte sammen og annenhver gang gir elevene ønsker om hvem de vil sitte sammen med
- Elevene kan gi ønsket sitt på en lapp eller andre måter. De kan skrive 1, 2 og 3 valg sånn at den voksne har litt å velge mellom

- Neste gang elevene skal få gi ønsker, kan de ikke ønske den de satt med sist
- Den voksne sier ikke til noen hvem som skrev hvem på lapper
- Den voksne passer på at hvis noen elever ikke har blitt skrevet opp av noen andre, eller ikke har skrevet noen selv, så får alle en å sitte med uansett
- Den voksne lager en oversikt hvor den kan krysse av hvilke elever som har sittet sammen, sånn at alle elevene ender opp med å ha sittet sammen. Hvis man ikke rekker alle, er det viktigste at elevene har sittet med noen de ikke prater så mye med til vanlig
- Det er fint hvis de som sitter sammen også kommer sammen på gruppeoppgaver eller får samarbeide på andre måter, sånn at de gjør mer enn å bare sitte sammen



INKLUDERING I **UNDERVISNING**

Her kommer elevers verktøy til undervisning som kan bidra til at elever i en klasse blir mer kjent og tryggere på hverandre. Verktøyene kan brukes i mange ulike fag, og justeres for å passe tema for undervisningen.

Mange elever har sagt at hvis voksne setter det i gang på trygge måter og hjelper underveis, kan gruppearbeid, samarbeidsoppgaver og leker og aktiviteter både bidra til at elevene lærer mer og at det kjennes tryggere i timen.

Trygg inndeling

Introduksjon: Mange elever har sagt at en god måte å bli trygge på hverandre, og bli mer kjent med elever man ikke vanligvis snakker eller henger med, er å samarbeide i gruppearbeid. Da er det fint om voksne deler inn gruppene på måter som hjelper elevene med å bli kjent med andre enn vennene sine.

Mål: Elever blir bedre kjent med noen de ikke vanligvis snakker mye med eller henger mye med
Tid: Varierer
Utstyr: -

Gjennomføring:

- Den voksne har fulgt litt med på hvem som er trygge på hverandre og ikke, og hvorfor
- Den voksne skal dele elevene inn i grupper
- Man må komme på gruppe med minst én man er trygg på, for eksempel komme på gruppe med én man kjenner godt og to man ikke kjenner så godt
- Gruppene kan være like eller forskjellige i ulike fag
- Gruppene burde ikke byttes ut for ofte, fordi elevene burde få litt tid til å bli kjent og lære å samarbeide godt, før gruppene byttes

VARIASJON 1 - ÈN KJENT, FLERE UKJENTE

- Elever kan skrive ønsker for hvem de vil være på gruppe med fordi de er trygge på eleven, for eksempel på lapper
- Hvis noen elever ikke har noen ønsker kan den voksne snakke med eleven om hvorfor
- Den voksne passer på at hver elev kommer med én elev den ønsket, og elever den ikke kjenner så godt fra før

VARIASJON 2 - BLANDE OG IKKE BLANDE

- Den voksne bytter på å lage grupper hvor det er blandet kjønn og «guttegrupper»/«jentegrupper»
- Hvis det skal være «guttegrupper»/«jentegrupper», må den voksne spør elever som ikke identifiserer seg som jente eller gutt - på forhånd og alene, om eleven helst vil på en «jente»- eller «guttegruppe»

VARIASJON 3 - TILFELDIG

- Den voksne kan bruke «spin the weel» eller «the hat» for å lage tilfeldige grupper
- Den voksne noterer hvem som var på gruppe sist, så ikke flere elever kommer på samme gruppe flere ganger på rad

Trygt fra start til slutt

Introduksjon: Mange elever har sagt at hvis gruppearbeid skal kjennes trygt, og føre til at elever blir tryggere på hverandre, er det viktig at voksne setter i gang små aktiviteter i starten av gruppearbeidet, og at den voksne passer på at det føles trygt underveis og etter gruppearbeidet er ferdig.

Mål: Elever blir tryggere på hverandre gjennom å samarbeide
Tid: Varierer
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:

Trygg start:

- Den voksne tar en runde og spør elevene hva de tenker skal til for godt og trygt samarbeid
- Den voksne kan snakke med elevene om inkludering, samarbeid, fordi det er fint for elevene å bli minnet på dette når nye gruppearbeid skal starte
- Klassen kan sammen sette noen «grunnregler» for at alle skal føle seg trygge på gruppearbeid. Den voksne kan hjelpe med forslag til grunnregler, som at alle skal få sagt sine idéer, eller at ingen kan bestemme over andre
- Så deler den voksne inn i gruppene
- Gruppene kan gjøre en liten lek sammen aller først, for å le litt sammen og løsne på stemningen litt
- Så kan gruppene snakke litt sammen, for å bli litt bedre kjent

Trygt underveis:

- Når gruppene har jobbet sammen en stund, for eksempel i flere økter, eller en ukes tid, er det lurt å stoppe opp og gjøre noen nye bli-kjent aktiviteter for å passe på at gruppene er trygge
- Hvis den voksne merker at det er grupper som synes det er vanskelig å samarbeide kan den voksne passe på å hjelpe til
- Det er også fint hvis den voksne tar en liten «check-in» med gruppene om hva som går fint, og hva som kan bli bedre

Trygg slutt:

- Før det lages nye grupper for gruppearbeid fremover, er det hyggelig om gruppen gjør en liten ting sammen til slutt
- Gruppene kan for eksempel da snakke sammen om hva hverandre er gode på og hva de har lært om hverandre i den tiden de har vært på gruppe sammen

Se s. 22-23 for elevers forslag til bli-kjent-spørsmål.

Læring gjennom samarbeid

Introduksjon: Mange elever har sagt at det er lettere å bli bedre kjent og tryggere på hverandre hvis de får jobbe sammen på ulike måter i timene. Elever har sagt en gøy og god måte å gjøre dette på er gjennom å lage noe sammen, hvor de planlegger, gjennomfører og presenterer sammen.

Mål: Elever blir bedre kjent og tryggere på hverandre når de lærer gjennom å samarbeide på ulike måter
Tid: 1 skoletime, dobbelttime, eller flere timer over et par uker
Utstyr:

- Variasjon 1: fargetusjer og plakater
- Variasjon 2: -
- Variasjon 3: skoleipad
- Variasjon 4: skoleipad e.l.

Gjennomføring:

- Den voksne deler inn i grupper og gjennomfører gruppearbeidet som forklart i de to verktøyene «Trygg inndeling» (s. 58-59)og «Trygt fra start til slutt» (s.60-61)

VARIASJON 1 - PLAKATER

- Gruppene snakker først sammen for å finne ut hva de vil skal være på plakaten og hvordan de vil lage den
- Hver gruppe lager en plakat sammen
- Til slutt presenterer gruppene plakaten sin til de andre, og den voksne og andre elever kan stille spørsmål

VARIASJON 2 - ROLLESPILL

- Gruppene snakker først sammen om tema for rollespill og hvordan de tenker det burde være
- Hver gruppe lager rollespillet og øver
- Til slutt presenterer gruppene sitt rollespill til de andre, og den voksne og andre elever kan stille spørsmål

VARIASJON 3 - KORTFILM

- Gruppene snakker først sammen om hva de skal filme og tema for filmen
- Hver gruppe lager en film sammen
- Til slutt presenterer gruppene sin film til de andre, og den voksne og andre elever kan stille spørsmål

VARIASJON 4 - PODCAST

- Gruppene snakker først sammen for å finne ut hva de skal ta opp på lyd og hva podcasten skal handle om
- Hver gruppe tar opp lyd sammen
- Til slutt presenterer gruppene sin podcast til de andre, og den voksne og andre elever kan stille spørsmål

Læring gjennom lek og aktiviteter

Introduksjon: Mange elever har sagt at det er lettere å bli bedre kjent og tryggere på hverandre hvis de får lære gjennom lek og aktivitet. Da kan de både le litt sammen, lære og bli bedre kjent med hverandre.

Mål: Elever blir bedre kjent og tryggere på hverandre når de lærer gjennom å gjøre leker og aktiviteter sammen
Tid: 10-45 minutter
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:

- Den voksne setter i gang en lek eller aktivitet, basert på tema de jobber med i faget
- Den voksne kan gå rundt mens leken/aktiviteten foregår og bidra med å smile, lage god stemning og passe på at elevene inkluderer hverandre
- Hvis det skal gjennomføres i grupper, deler den voksne gruppene inn som forklart i de to verktøyene «Trygg inndeling» (s. 58-59)og «Trygt fra start til slutt» (s.60-61)
- Hvis det skal gjennomføres en lek eller aktivitet hvor alle er med samtidig, kan den voksne gjerne være med

Elevers forslag til lek og aktiviteter:

- Små leker, som en mattelek
- Kahoot
- Quiz
- Praktiske oppgaver
- Stafett
- Postløype
- Å gå ut og lære ute



INKLUDERING I FRIMINUTT

Her kommer elevers verktøy til trygge og inkluderende friminutt, som kan bidra til at elevene på en skole blir mer kjent og tryggere på hverandre. Verktøyene kan gjøres i korte eller lange friminutt.

Mange elever har sagt at hvis voksne setter i gang aktiviteter i friminutt på engasjerende og inkluderende måter, og passer på underveis at aktiviteten blir gøy og trygg for elevene som er med, kan det bidra til at flere elever blir kjent, snakker sammen og henger sammen, og at flere får et trygt friminutt.

Hei til alle!

Introduksjon: Mange elever har sagt at elever ofte ikke sier hei til så mange, og at det kan være ulike grunner til det. Derfor er det fint hvis voksne setter i gang noe som gjør at det blir normalt å si hei. Da kan det også bli mindre skummelt å starte en samtale.

Mål: Flere elever føler seg sett og tør å begynne å snakke med elever de ikke kjenner så godt fra før
Tid: Ett friminutt eller fler
Utstyr: -

Gjennomføring:

- Den voksne snakker med elevene før et friminutt, og forteller at de skal prøve ut noe nytt fremover
- Den voksne forteller at det går ut på at elever og voksne sier hei til alle elever de går forbi i løpet av et friminutt
- Når en elev sier hei til en annen, kan den enten bare si hei eller stille hverandre spørsmål. Den voksne må fortelle elevene at det er fint hvis de tar seg litt tid til dette, så de ikke går videre for tidlig, for noen trenger tid til å forklare og svare på spørsmål
- Den voksne må også forklare at det er helt greit hvis man ikke rekker å si hei til alle i et friminutt, og at eleven da kan snakke med elevene den ikke rakk i et annet friminutt

Elevers forslag til tema/spørsmål:

- hva eleven liker å gjøre
- hva eleven liker å høre på av musikk
- om eleven går på en fritidsaktivitet
- om eleven har søsken
- om eleven har gjort noe gøy i det siste

Friminuttgrupper

Introduksjon: Mange elever har sagt at det kan være skummelt eller utrygt å gå bort og bli kjent med en eller flere de ikke kjenner så godt fra før i friminuttet. Derfor er det fint om voksne på skolen organiserer aktiviteter som gjør at elevene blir kjent med hverandre. Det kan gjøre at elever får flere venner, og også gjøre det tryggere å jobbe sammen i timen.

Mål: Elever har noen å være med i friminutter og blir bedre kjent med hverandre
Tid: Tre eller flere langfriminutt per gruppe
Utstyr: Oppdragskort

Gjennomføring:

- Den voksne bruker litt tid på å se hvem som ikke prater så mye sammen, ikke henger så mye sammen eller er uvenner
- Den voksne deler elever opp i grupper på 3-6 elever, hvor den har satt sammen gruppene sånn at noen elever som kjenner hverandre godt, er sammen med elever de ikke kjenner så godt. Den voksne må passe på at det blir en god balanse på gruppen, for eksempel kjønn
- Den voksne deler inn i nye grupper etter 3 langfriminutt
- Den voksne kan lage 3-4 ulike «oppdragskort», som er noe gøy gruppen kan gjøre sammen, og som tar 5-15 minutter
- For hvert langfri velger hver gruppe et oppdrag
- Den voksne kan forklare at elevene må lytte til hverandre og samarbeide for å få det til
- Den voksne må følge med underveis at det går bra på gruppene og hjelpe de som trenger det

Elevers forslag til oppdrag:

- Finne ut noe alle på gruppen har til felles
- Finn ut noe nytt om hverandre (se elevers forslag til spørsmål s. 22-23)
- Vis hverandre en sang hver og forklar hvorfor dere liker den
- Gjøre en lek sammen
- Spill et spill sammen
- Tegne/male sammen

Sammen-start

Introduksjon: Mange elever har sagt at det kan være skummelt eller ukomfortabelt å bli med på ting i friminuttet. Derfor er det fint om de voksne som er ute i friminuttene setter i gang leker og aktiviteter på måter som gjør at alle elever som har lyst til å bli med får være med.

Mål: At flere elever føler seg inkludert i leker og aktiviteter i friminuttene
Tid: Ett friminutt
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:

- En eller flere voksne setter i gang leker eller aktiviteter i friminuttene som elever har vært med å bestemme hva skal være. Den/de voksne passer på at alle elever som vil være med får være med. Dette kan være gjennom å:
  - Gå rundt og inviterer elever og spørre «hvem vil være med?»
  - Rope ut «nå starter vi, og ALLE som har lyst kan være med»
  - Gi informasjon før friminuttet om hva som skal skje og hvor det skjer (enten at lærere sier det i klasserommene kort, eller at det står på plakater el.)
- Hvis leken/aktiviteten skal være med lag, deler den/de voksne inn lagene og passer på så godt de kan at elever kommer på lag med noen de ikke kjenner så godt, så de kan bli kjent og samarbeide, og at elevene får øve seg på å inkludere hverandre og snakke snilt til hverandre

Tips til den voksne:

- Hvis det blir en lek hvor elever kan gå ut av leken, så er det fint om den/de voksne setter i gang verktøyet «De som er ute blir kjent» (s. 74-75)

De som er ute blir kjent

Introduksjon: Mange elever har sagt at når noen «går ut» av leken (sånn som i enspretten, konkurranser o.l.), kan det ofte ende opp med at elevene bare står og henger med/snakker sammen med de de kjenner fra før. Da hadde det hjulpet hvis de voksne som er der hjelper til, sånn at alle de som har «gått ut» kan snakke sammen og bli kjent med hverandre.

Mål: Elever som «går ut» av leken blir kjent med hverandre
Tid: Ett friminutt
Utstyr: Boks med lapper eller en liste med spørsmål

Gjennomføring:

- Den/de voksne som er ute og leker/gjør aktiviteter der noen «går ut», har med seg en boks med lapper, eller en liste, med spørsmål til elever som går ut
- Den voksne forklarer før de starter, at med en gang to elever er «ute», skal de starte med å svare på spørsmålene
- Den første eleven som «går ut» får være ordstyrer. Den voksne forklarer at den eleven har ansvar for at alle får svare og den som «gikk ut» sist blir med i praten med en gang
- Når elevene er ferdige å snakke om et tema begynner de på et nytt

Se s. 22-23 for elevers forslag til bli-kjent-spørsmål.

Fellestoget

Introduksjon: Mange elever har sagt at voksne som er ute i friminuttene kan gjøre en stor forskjell for om elevene blir inkludert eller ikke. De har sagt at det ofte er mye lettere å gjøre ting sammen hvis en voksen først tør å vise at man ikke trenger å ta seg selv høytidelig, og ha det gøy sammen.

Mål: Elever får le og ha det gøy sammen
Tid: Ett friminutt
Utstyr:

- Variasjon 1: Høyttaler, et sprudlende humør, dansefot og ikke være redd for å drite seg litt ut
- Variasjon 2: Trehjulssykkel, kostyme, høyttaler, et sprudlende humør og ikke være redd for å drite seg litt ut

Gjennomføring:

VARIASJON 1 - DEN VOKSNE DANSER

- Den voksne danser rundt i friminuttet, og har med en høyttaler som spiller sanger elever kan danse til (for eksempel macarena, chicken dance, YMCA, dancing queen, eller sanger mange elever hører på for tiden)
- Den voksne danser rundt og sier «kom og bli med» til alle elever den ser
- Elevene går/danser bak den voksne i et langt felles-tog

VARIASJON 2 - DEN VOKSNE SYKLER

- En voksen har på seg et kostyme (for eksempel en rosa haredress) eller morsomme klær
- Den voksne sykler rundt i friminuttet på en trehjulssykkel, og har med en høyttaler som spiller gøye sanger
- Den voksne sykler rundt og sier «kom og bli med» til alle elever den ser
- Elevene går/danser bak sykkelen i et langt felles-tog

Tips til den voksne:

- Hvis den voksne ikke har et kostyme eller trehjulssykkel, så kan den ha på seg hva som helst og for eksempel heller danse istedenfor å sykle. Det VIKTIGSTE er at den vil tulle, le og ha det gøy sammen med elevene!



INKLUDERING I EN EGEN TIME

Her kommer elevers verktøy til en time som er satt av til å snakke om og jobbe med plaging og inkludering. Verktøyene kan både gjøres i en enkelttime eller dobbelttime, og over flere økter.

Elever har sagt at det burde settes av tid jevnlig til å prate om plaging og inkludering, ikke bare når noe dumt har skjedd, og at hvis en sånn time gjøres på trygge og engasjerende måter, kan det bidra til mindre plaging og mer inkludering på skolen.

Rollespill

Introduksjon: Mange elever har sagt at en god måte for elever å jobbe med inkludering, er å lage rollespill hvor elever går inn i ulike situasjoner. De har sagt at det kan være en fin måte å både få høre hva hverandre tenker og bli bedre kjent samtidig.

Mål: Elever får satt seg inn i, og snakket om, ulike situasjoner om plaging og inkludering
Tid: 1-2 skoletimer
Utstyr: Hva elever vil bruke til rekvisitter

Gjennomføring:

- Den voksne starter timen med å gjøre noe litt annerledes, for eksempel en lek, sånn at elevene får ledd litt sammen og stemningen i rommet blir fin
- Så forklarer den voksne at i en sånn her time skal elevene få snakke om HVA plaging og inkludering er, HVORDAN plaging og inkludering skjer, og HVORFOR det er viktig å inkludere hverandre
- Første gangen en sånn time skal skje, er det lurt å snakke litt ekstra om hva plaging er. Plaging kan skje overalt, og det kan være mye og lite. Det kan for eksempel være utestenging, baksnakking, å tulle på måter som sårer, å si stygge ting til andre eller å bruke vold
- Den voksne forklarer at det er ulike grunner til at noen plager andre. Noen har blitt plaget selv tidligere, noen kan være lei seg eller ha det vanskelig, noen gjør det fordi vennene deres gjør det, og noen er kanskje sjalu

- Den voksne minner elevene på at det er viktig å huske på at det ikke er noen som er slemme, og at dere ikke snakker om dette fordi noen har gjort noe galt
- Den voksne bør ikke bruke noen elever som et eksempel og den burde heller ikke «blikke» eller gi noe hint til en elev når de forklarer
- Så spør den voksne elevene åpent om det er noe de tenker er fint om alle husker på, eller gjør, sånn at gruppene kan kjennes trygge for alle elevene. Dette kan handle om hva som er trygt å gjøre når noen snakker, eller hva det er fint at elever gjør hvis noen viser følelser, og andre ting det er fint at elever gjør for å lage det trygt for alle i gruppen.
- Underveis er det viktig at den voksne passer på at alle er inkludert og viser hver gruppe like mye oppmerksomhet
- Til slutt er det fint om den voksne setter av litt tid til å si at elevene burde huske på det de nå har snakket om og lært av hverandre, og bruke det til å lage trygghet for hverandre på skolen

VARIASJON 1 - PROBLEM OG LØSNING

- Den voksne lager grupper sammen med elevene, ca. 5 elever per gruppe
- Hver gruppe skal sammen snakke om hva som er et problem når det kommer til plaging og inkludering, og hva som er en løsning på det problemet
- Gruppene skal først lage et rollespill som viser problemet eller utfordringen
- Så viser alle gruppene frem sine problem-rollespill til hverandre

- Deretter går elevene tilbake i gruppene og lager et nytt rollespill som viser løsningen de har kommet frem til sammen
- Gruppene viser frem sine løsning-rollespill til hverandre
- Til slutt kan alle elevene snakke om problemene og løsningene sammen

VARIASJON 2 - TEMA

- Den voksne lager grupper sammen med elevene, ca. 5 elever per gruppe
- Så deler den voksne ut ulike temaer til hver gruppe. Det kan være temaer som:
  - vennskap
  - inkludering
  - fellesskap
  - bli kjent med hverandre
  - utestenging
  - baksnakking
  - å si stygge ting til hverandre
  - å tulle på måter som sårer hverandre
- Gruppene viser frem sine rollespill til hverandre
- Til slutt kan alle elevene snakke sammen om det gruppene har vist

VARIASJON 3 - SITUASJON

- Den voksne lager grupper sammen med elevene, ca. 4 elever per gruppe
- Så får hver gruppe 4 lapper hvor det står en «rolle» på hver lapp. Elevene trekker lapper så det blir tilfeldig hvilken «rolle» de får. Rollene kan være:
  - En som plager
  - En som blir plaget
  - En som bare ser på
  - En som inkluderer
- Hver gruppe skal sammen snakke om hva som kan skje i rollespillet
- Så viser hver gruppe sitt rollespill for hverandre
- Hvis det er tid, kan hver gruppe samles på nytt, trekke roller på nytt så de kan prøve ulike roller, og lage et rollespill med en ny situasjon
- Så viser gruppene rollespillene for hverandre
- Til slutt kan alle snakke sammen om:
  - Hvordan det føltes å ha de ulike rollene
  - Hvordan elevene tror det føles for den som plager/blir plaget
  - Hva man kunne gjort annerledes
  - Hva elever kan gjøre så det blir mindre plaging og mer inkludering på skolen

Prat i ring

Introduksjon: Mange elever har sagt at det snakkes lite om plaging og inkludering i klasser på skoler i Norge. Elevene har forklart at hvis voksne på skoler satte av mer tid til at elever får snakket sammen om dette, og snakket sammen om hva som skal til for at det kan bli mer inkludering og mindre plaging, vil det både bli lettere å følge disse rådene, og det kan gjøre at elever blir tryggere på hverandre.

Mål: Skape trygghet og tillit i klassen, gjennom å snakke åpent sammen om plaging og inkludering
Tid: 1-2 skoletimer
Utstyr:

- Variasjon 1: boks, lapper, penner, liten ball
- Variasjon 2: liten ball

Gjennomføring:

- Den voksne har satt stoler i en ring, og skjøvet pultene inn til veggene
- Den voksne starter timen med å gjøre noe litt annerledes, for eksempel en lek, sånn at elevene får ledd litt sammen og stemningen i rommet blir fin
- Så forklarer den voksne at i en sånn her time skal elevene få snakke om HVA plaging og inkludering er, HVORDAN plaging og inkludering skjer, og HVORFOR det er viktig å inkludere hverandre
- Første gangen en sånn time skal skje, er det lurt å snakke litt ekstra om hva plaging er. Plaging kan skje overalt, og det kan være mye og lite. Det kan for eksempel være utestenging, baksnakking, å tulle på måter som sårer, å si stygge ting til andre eller å bruke vold
- Den voksne forklarer at det er ulike grunner til at noen plager andre. Noen har blitt plaget selv tidligere, noen kan være lei seg eller ha det vanskelig, noen gjør det fordi vennene deres gjør det, og noen er kanskje sjalu
- Den voksne minner elevene på at det er viktig å huske på at det ikke er noen som er slemme, og at dere ikke snakker om dette fordi noen har gjort noe galt
- Den voksne bør ikke bruke noen elever som et eksempel og den burde heller ikke «blikke» eller gi noe hint til en elev når de snakker
- Så spør den voksne elevene åpent om det er noe de tenker er fint om alle husker på, eller gjør, sånn at denne praten kan kjennes trygg for flest mulig. Dette kan handle om hva som er trygt å gjøre når noen snakker, eller hva det er fint at elever gjør hvis noen viser følelser, og andre ting det er fint at elever gjør for å lage det trygt for alle i rommet

VARIASJON 1 - LAPPER FRA ELEVENE

- Alle elevene får én lapp hver hvor de kan skrive ned et tema eller et spørsmål, anonymt
- Den voksne samler inn lappene i en boks, og trekker et og et spørsmål opp av boksen
- Når den voksne har lest opp et spørsmål, sender den den ballen til en elev, som svarer på spørsmålet, og så sender ballen videre til en ny elev
- Hvis en elev ikke vil svare kan den ta imot ballen og sende den videre
- Hvis klassen ikke rekker å snakke om alle lappene, tar den voksne vare på dem og så fortsetter de neste gang de skal ha en time om plaging og inkludering
- Praten avsluttes med at elevene sammen tenker høyt om det som har blitt snakket om
- Den voksne kan også for eksempel sette i gang en runde hvor hver elev sier én ting hver de vil huske på/ta med seg videre fra praten
- Til slutt er det fint om den voksne setter av litt tid til å si at elevene burde huske på det de nå har snakket om og lært av hverandre, og bruke det til å lage trygghet for hverandre på skolen

VARIASJON 2 - ÅPENT SPØRSMÅL FRA DEN VOKSNE

- Den voksne stiller et åpent spørsmål som alle kan svare på
- Så sender den voksne ballen til en elev, som svarer og så sender ballen videre til en ny elev
- Hvis en elev ikke vil svare kan den ta imot ballen og sende den videre
- Praten avsluttes med at elevene sammen tenker høyt om det som har blitt snakket om
- Den voksne kan også for eksempel sette i gang en runde hvor hver elev sier én ting hver de vil huske på/ta med seg videre fra praten
- Til slutt er det fint om den voksne setter av litt tid til å si at elevene burde huske på det de nå har snakket om og lært av hverandre, og bruke det til å lage trygghet for hverandre på skolen

Tips til den voksne:

- Husk på at det kan være vanskelig for noen eller flere elever å prate foran klassen, så det er viktig å starte verktøyet med å lage trygghet
- Det kan være fint å ta en runde og spørre elevene hva hver og en kan gjøre for at det skal bli trygt mens praten skjer
- Det kan også være fint å starte med noen litt lettere spørsmål og så gå videre til litt vanskeligere spørsmål, så elevene får «pratet seg varme»
- Det er også viktig å huske på at selv om det skal snakkes om seriøse ting trenger ikke stemningen være kjempetung og alvorlig. Det går an å reise seg opp i blant og gjøre litt bevegelser, i blant ta noen spørsmål fra «Reis deg hvis» verktøyet (s. 44), eller på andre måter lage små avbrekk - både så praten ikke blir så lang, men og så elevene får kjenne på at det går fint å bytte mellom alvor og moro

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva tenker dere på når dere hører ordet «plaging»?
- Hva tenker dere på når dere hører ordet «inkludering»?
- Hva kan kan være grunner til at elever plager andre elever?
- Hvordan kan det føles inne i hjertet eller i magen å bli plaget?
- Hvordan kan det føles inne i hjertet eller i magen å plage noen?
- Hvorfor tror dere mange elever ikke sier ifra om plaging?
- Hvorfor tror dere elever ofte ikke blir kjent med alle i en klasse?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for å inkludere hverandre i timene?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for å inkludere hverandre i friminuttene?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for å inkludere hverandre i utenfor skoletid?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for at det skal bli mindre plaging på skolen?
- Hva tenker dere er viktig for at elever ikke skal plage hverandre på nett?

Spørsmål FRA elevene

Introduksjon: Mange elever har sagt at hvis elever forstår hverandre mer, og får snakket sammen om hvordan ting kan kjennes og gi hverandre råd til hvordan gjøre det trygt, så kan det bli mindre plaging og mer inkludering på skolen.

Mål: Elevene i en klasse får ta opp ting som er viktig for dem at blir snakket om i klassen, sånn at det kan bli tryggere i klassen
Tid: 1-2 skoletimer
Utstyr:

- Variasjon 1: boks, lapper og penner
- Variasjon 2: ipader eller mobiler
- Variasjon 3: boks, lapper og penner

Gjennomføring:

- Den voksne starter timen med å gjøre noe litt annerledes, for eksempel en lek, sånn at elevene får ledd litt sammen og stemningen i rommet blir fin
- Så forklarer den voksne at i en sånn her time skal elevene få snakke om HVA plaging og inkludering er, HVORDAN plaging og inkludering skjer, og HVORFOR det er viktig å inkludere hverandre
- Første gangen en sånn time skal skje, er det lurt å snakke litt ekstra om hva plaging er. Plaging kan skje overalt, og det kan være mye og lite. Det kan for eksempel være utestenging, baksnakking, å tulle på måter som sårer, å si stygge ting til andre eller å bruke vold
- Den voksne forklarer at det er ulike grunner til at noen plager andre. Noen har blitt plaget selv tidligere, noen kan være lei seg eller ha det vanskelig, noen gjør det fordi vennene deres gjør det, og noen er kanskje sjalu
- Den voksne minner elevene på at det er viktig å huske på at det ikke er noen som er slemme, og at dere ikke snakker om dette fordi noen har gjort noe galt
- Den voksne bør ikke bruke noen elever som et eksempel og den burde heller ikke «blikke» eller gi noe hint til en elev når de snakker
- Så spør den voksne elevene åpent om det er noe de tenker er fint om alle husker på, eller gjør, sånn at gruppene kan kjennes trygge for alle elevene. Dette kan handle om hva som er trygt å gjøre når noen snakker, eller hva det er fint at elever gjør hvis noen viser følelser, og andre ting det er fint at elever gjør for å lage det trygt for alle i gruppen.
- Underveis er det viktig at den voksne passer på at alle er inkludert og viser hver gruppe like mye oppmerksomhet
- Til slutt er det fint om den voksne setter av litt tid til å si at elevene burde huske på det de nå har snakket om og lært av hverandre, og bruke det til å lage trygghet for hverandre på skolen

VARIASJON 1 - LAPP I BOKS

- Den voksne gjør klar en boks og deler ut en lapp til hver elev
- Det er viktig at lappene ser helt like ut, for at man ikke skal kjenne igjen hvem som har skrevet på hvilken lapp
- Elevene skriver et spørsmål om plaging og et spørsmål om inkludering på sin lapp
- Så legger de lappene i boksen
- Den voksne leser en og en lapp høyt foran klassen, og elever rekker opp hånden og svarer om de har lyst

VARIASJON 2 - DIGITALT OG ANONYMT

- Den voksne har laget et digitalt spørreskjema hvor elevene en og en kan sende inn spørsmål anonymt
- Når elevene har sendt inn spørsmålene sine, gjør de en liten lek eller aktivitet i grupper, mens den voksne samler spørsmålene i et nytt digitalt spørreskjema
- Så svarer elevene en og en på det nye spørreskjema
- Når elevene har sendt inn svarene sine, gjør de i nye grupper en liten lek eller aktivitet, mens den voksne samler alle svarene
- Til slutt viser den voksne svarene som har kommet inn, og elevene snakker sammen om svarene

VARIASJON 3 - REIS DEG HVIS

- Den voksne gjør klar en boks og deler ut en lapp til hver elev
- Det er viktig at lappene ser helt like ut, for at man ikke skal kjenne igjen hvem som har skrevet på hvilken lapp
- Elevene skriver ned ulike påstander om plaging og inkludering
- Så legger de lappene i boksen
- Den voksne leser opp de ulike påstandene elevene har skrevet, og sier «reis deg hvis...»
- Elevene reiser seg om de er enige i, kjenner seg igjen i, eller har gjort, det påstanden sier, og blir sittende hvis ikke
- Den voksne spør et par elever for hver påstand om hvorfor de reiser seg eller blir sittende

Spørsmål TIL elevene

Introduksjon: Mange elever har sagt at hvis elever forstår hverandre mer, og får snakket sammen om hvordan ting kan kjennes og gi hverandre råd til hvordan gjøre det trygt, så kan det bli mindre plaging og mer inkludering på skolen.

Mål: Elevene i en klasse forstår hverandre mer og vet hva de kan gjøre for å lage trygghet for hverandre
Tid: 1-2 skoletimer
Utstyr: Varierer

Gjennomføring:

- Den voksne starter timen med å gjøre noe litt annerledes, for eksempel en lek, sånn at elevene får ledd litt sammen og stemningen i rommet blir fin
- Så forklarer den voksne at i en sånn her time skal elevene få snakke om HVA plaging og inkludering er, HVORDAN plaging og inkludering skjer, og HVORFOR det er viktig å inkludere hverandre
- Første gangen en sånn time skal skje, er det lurt å snakke litt ekstra om hva plaging er. Plaging kan skje overalt, og det kan være mye og lite. Det kan for eksempel være utestenging, baksnakking, å tulle på måter som sårer, å si stygge ting til andre eller å bruke vold
- Den voksne forklarer at det er ulike grunner til at noen plager andre. Noen har blitt plaget selv tidligere, noen kan være lei seg eller ha det vanskelig, noen gjør det fordi vennene deres gjør det, og noen er kanskje sjalu
- Den voksne minner elevene på at det er viktig å huske på at det ikke er noen som er slemme, og at dere ikke snakker om dette fordi noen har gjort noe galt
- Den voksne bør ikke bruke noen elever som et eksempel og den burde heller ikke «blikke» eller gi noe hint til en elev når de snakker
- Så spør den voksne elevene åpent om det er noe de tenker er fint om alle husker på, eller gjør, sånn at gruppene kan kjennes trygge for alle elevene. Dette kan handle om hva som er trygt å gjøre når noen snakker, eller hva det er fint at elever gjør hvis noen viser følelser, og andre ting det er fint at elever gjør for å lage det trygt for alle i gruppen
- Den voksne forklarer elevene at den nå skal stille dem noen spørsmål, som elevene skal svare på i grupper på 3-4 elever. Gruppene endres for hver gang verktøyet skal brukes
- Underveis er det viktig at den voksne passer på at alle er inkludert og viser hver gruppe like mye oppmerksomhet
- Til slutt er det fint om den voksne setter av litt tid til å si at elevene burde huske på det de nå har snakket om og lært av hverandre, og bruke det til å lage trygghet for hverandre på skolen

VARIASJON 1 - PRAT I GRUPPER

- Den voksne stiller spørsmål som gruppen skal snakke om sammen
- Etter gruppene har snakket sammen om spørsmålet, spør den voksne om hver gruppe vil fortelle litt høyt til de andre hva de har snakket om
- Så stiller den voksne et nytt spørsmål

VARIASJON 1 - LEK I GRUPPER

- Gruppene gjør leker mens de skal svare på spørsmålene
- Det kan være leker hvor man beveger seg litt, hvor gruppen får et spørsmål de skal snakke om hver gang en ny runde starter o.l. (for eksempel hvis elevene spiller et kortspill, kan de snakke om et spørsmål, så kan alle legge på et kort, og så snakker de om et nytt spørsmål)
- Når alle gruppene har vært gjennom et spørsmål ber den voksne dem pause spillet og si høyt hva hver gruppe har snakket om, før den stiller et nytt spørsmål

Elevers forslag til spørsmål:

- Hva tenker dere på når dere hører ordet «plaging»?
- Hva tenker dere på når dere hører ordet «inkludering»?
- Hva kan kan være grunner til at elever plager andre elever?
- Hvordan kan det føles inne i hjertet eller i magen å bli plaget?
- Hvordan kan det føles inne i hjertet eller i magen å plage noen?
- Hvorfor tror dere mange elever ikke sier ifra om plaging?
- Hvorfor tror dere elever ofte ikke blir kjent med alle i en klasse?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for å inkludere hverandre i timene?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for å inkludere hverandre i friminuttene?
- Hva tenker dere elever kan gjøre for at det skal bli mindre plaging på skolen?
- Hva tenker dere er viktig for at elever ikke skal plage hverandre på nett?

FORANDRINGSFABRIKKEN KUNNSKAPSSENTER

Hvorfor kunnskap direkte fra barn?
Barn og unge må oppleve at skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem er trygge og nyttige for dem. Barn og unge rundt i hele Norge har erfaringer fra å møte disse systemene og råd til hvordan de kan bli best mulige. Myndigheter, fagfolk og studenter mangler ofte denne kunnskapen fra representative utvalg barn og unge som gruppe, når rammer og hva som er god praksis skal bestemmes, lokalt og nasjonalt. Derfor må den i mye større grad hentes inn. Kunnskap fra barn og unge må sammen med annen kunnskap være en del av kunnskapsgrunnlaget for forskning og praksis, for å utvikle gode satsinger og tiltak for barn og unge, og i arbeidet med å videreutvikle skoler og tjenester.

Mer enn 10 år med kunnskapsinnhenting
Forandringsfabrikken (FF) har i mer enn ti år systematisk hentet inn erfaringer og råd fra barn og unge om hvordan de opplever skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem. I 2017 åpnet statsministeren Forandringsfabrikken Kunnskapssenter. Målet var å best mulig samle kunnskap fra barn og unge i ulike livssituasjoner, om de offentlige systemene laget for dem. Så langt vi vet, finnes det få kunnskapssenter i Europa som har som viktigste formål å hente inn og formidle kunnskap direkte fra barn og unge, om systemene de er i. FF søker nå samarbeid med liknende organisasjoner i andre land.

Deltakende og praksisrettet metode
For å hente inn, systematisere og formidle oppsummerte erfaringer og råd fra barn og unge, brukes en deltakende og praksisrettet metode. FF har kalt den Forandringsmetoden. Forandringsmetoden er utviklet i tett samarbeid med barn og unge. Den tar på dypt alvor at barn har rett til å si sin mening, på måter som oppleves trygge for dem. Metoden består av prosessbeskrivelser og verktøy som bidrar til at mange ulike barn og unge kan delta. Den bygger tett på en deltakende metode brukt i aksjonsforskning, kalt Participatory Learning and Action (PLA).

Trygghet er viktigst
Erfaringene og rådene hentes inn direkte fra barn og unge på samlinger eller i intervjuer. Samlingene organiseres med vekt på å sikre at de oppleves engasjerende, viktige og tryggest mulig for de barna som deltar. De voksne som tilrettelegger er blant annet trente av barn til å møte barn og unge med åpenhet og menneskevarme. Dette bygger på hovedfunn fra barn om hvordan voksne må være, for at barn skal kunne fortelle ærlig.

Erfaringer og råd oppsummeres
Erfaringer og råd fra samlingene dokumenteres i referater og annen skriftlig og visuell dokumentasjon. Dataene oppsummeres og systematiseres. Det gjøres ikke koblinger til teori. Erfaringer og råd som går igjen fra mange barn og unge på mange steder i landet, blir hovedsvar. Dette kaller vi kunnskap fra barn.

Barn og unge presenterer
Kunnskapen fra barn presenteres i rapporter, filmer, podcaster, bøker og på nett. Deltakere i undersøkelser kan inviteres med videre, som proffer, i formidlings- og fagutviklingsarbeid. Proffene presenterer kunnskap direkte fra barn for politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter.

Utvalgte utgivelser fra Forandringsfabrikken



Trygge på hverandre
Råd fra 242 elever om hvordan jobbe for mindre plaging og mer inkludering



Timen livet
Verktøy til skolen fra barn, om hvordan sikre en tryggere skole



Trygt i klassen
Verktøy til skolen fra barn, om hvordan sikre trygghet for læring



Skeiv i skolen
Råd fra 54 ungdommer om hvordan gjøre det trygt for skeive elever på skolen



Snakke trygt i skolen
Råd fra 1962 barn om hva som skal til for at barn får sagt det viktigste



La oss snakke om følelser
Råd fra 259 ungdommer om hvordan jobbe med psykisk helse på skolen

forandringsfabrikken.no

