

SKOLESTART - GODT SKOLEMILJØ

Denne teksten inneholder:

1. En beskrivelse av bakgrunnen for å lage et eget opplegg ved skolestart
2. Ti leker
3. Fire bli-kjent øvelser
4. Fire oppgaver om:
 - 1) Gruppeprosess/samarbeidslæring
 - 2) Klassemiljø
 - 3) Miljøgift 1: Hersketeknikker
 - 4) Miljøgift 2: Dårlig språk

BAKGRUNN

Mange unge strever med sosial utrygghet. Det er viktigere enn noen gang å prioritere psykososialt arbeid i klassen. Elevene må være trygge på hverandre for at læringsmiljøet skal bli godt. Det oppnår vi først når elevene har fått mulighet til på bli godt kjent – på ordentlig. Den enkleste måten å bryte isen på er gjennom lek og enkle øvelser. Vi må øve på å se hverandre, le sammen, leke og være nære.

Hvordan kan vi bygge støttende klassefellesskap? Robust Ungdom handler mye om det. Det er ikke bare læreren som skal se alle og støtte. Klassen kan også gjøre en forskjell. Klassen er «flokken» og elevenes arbeidsmiljø. Det er her vi må skape tilhørighet, trygghet og trivsel. Dette er hardt arbeid som krever at vi daglig jobber systematisk med små og store utfordringer. Den enkelte må kjenne seg sett og være trygg. Den enkelte trenger også å utvikle sin sosiale kompetanse, og lære å se seg selv i relasjon til andre. Vi har alle et ansvar for hvordan klassefellesskapet blir.

Noen ganger trenger elever hjelp til å finne venner på tvers av klasser. Hva med å opprette egne friminuttgrupper for jenter som gamer, gutter som spiller gitar, elever som spiller sjakk eller liker å strikke?

I Robust Ungdom anbefaler vi å opprette en skolemiljøgruppe på hvert trinn. Den består av én elev fra hver klasse. Dette er elever som kan trenge en ekstra sosial rolle eller som har nyttige sosiale erfaringer. Elevene kan gi viktig innspill til arbeidet med miljøet i klassene og på skolen. Skolemiljøgruppene på hvert trinn bør ledes av sosiallærer.

Prososiale øvelser og samarbeidsleker kan hjelpe elevene til å bli bedre kjent og senke skuldrene. Dersom klassen domineres av negative holdninger og negativ oppførsel, kan leken derimot virke mot sin hensikt og brukes til å mobbe. Det er



også motsatt: En god lek kan hjelpe elevene til å bryte isen dersom leken styres godt. Elevene må være tilstrekkelig trygge for at leken skal virke optimalt. Ikke alle elever vet hvordan de kan leke på en hyggelig og prososial måte. De kan trenge å øve på å leke. Derfor er det viktig å ikke gi opp, men prøve igjen. Unngå å kjeft på elevene. Si heller: «Dette gikk ikke så bra i dag. Vi prøver igjen en annen gang. Vi må trene på å gjøre det på en hyggelig måte for alle.» Du kan lese mer om dette på side 18 i lærerveiledningen <https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/larerveiledning/>.

Ta hensyn til elevenes behov og velg de øvelsene som passer for din klasse. I alle klasser er det lurt å øve litt ekstra på samarbeidslæring i starten av skoleåret. Vi bør fokusere på regler for god klassekultur. I 8. klasse er det viktig å bruke god til navneleker. I 9. og 10. trinn kan mobbing og språkbruk gjerne få et ekstra fokus.

Det kan virke rart å fokusere på mobbing og hersketeknikker de første skoleukene.

Samtidig vet vi at mobbing er et stort problem og at mange elever føler seg utenfor. Vi har erfart at Robust Ungdom ikke virker særlig bra i utrygge klasser. Det er viktig å etablere en tydelig standard og ta tak i negative væremåter fra starten av. Slik legges grunnlaget for videre arbeid med godt psykososialt miljø.

Evaluerings: Flere av lekene er ringleker. Benytt ringen til å evaluere etterpå. Kast gjerne rundt en pute for å bringe inn et element av fysisk aktivitet. Det er lov å si pass. Hva skjer når vi leker og hvordan påvirkes miljøet mellom oss? Vær tydelig på hvorfor vi gjør dette. Målet er å oppleve at vi kan ha det gøy sammen, senke skuldrene sammen, og se hverandre på en annen måte enn når vi jobber med skolefag. På den måten kan vi bli bedre kjent og styrke fellesskapet mellom oss. Miljøet vi skaper har svært mye å si for skolemotivasjon og skoleprestasjoner.

I det neste finner du forslag til opplegg for de to første undervisningsukene.

Velg gjerne én samarbeidsøvelse og to-tre leker hver dag de to første skoleukene. Slik kan dere legge et godt grunnlag for å gå i gang med Robust Ungdom senere i skoleåret. Husk å øve på forhånd. Gjør alle øvelsene og lekene i personalgruppen først. Du trenger å føle en øvelse på kroppen for å kunne forestille deg hvordan ulike elever best kan ivaretas.



LEKER

Utstysrliste:

- Ballonger, 5-6 stykker
- Én pute til evalueringen
- Post-it lapper til alle, 3 hver
- Ordensreglementet; en kopi til hver
- Én avis til avisleken
- Lapper og blyanter til alle

Gjør en LINE UP for å dele klassen inn i tilfeldige grupper på 4.

La elevene fordele roller på gruppen:

1. Ordstyrer
2. Sekretær
3. Talsperson
4. Praktisk ansvarlig (saks, papir etc)

Ballonglek - lagarbeid

- Lag tilfeldige grupper på 4 (ingen velger selv)
- Gi hver gruppe en ballong
- Bruk både klasserommet og gangen
- Gruppen stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene.
- Målet er holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten å slippe hverandres hender
- Variasjoner:
 - Bruk bare armene
 - Bruk bare bena
 - Bruk bare hodet

Bruk ballonglek i fag

1. Skriv det som skal øves på tavlen
2. Hiv opp 3-4 ballonger
3. Klassen skal samarbeide om å holde ballongene i luften
4. Du kan slå ballongen én gang om gangen,
5. - og må si en glose (står på tavla)
6. eller en by i Norge, et land i verden, eller noe annet
7. Øk tempoet ved å hive opp flere ballonger til, så blir alle mer deltagende.



Navnelek med ballonger

- Del klassen i tre grupper. Ingen velger selv.
- Rydd unna pulter og stoler som kan komme i veien.
- Lærer demonstrerer leken: Lærer sier ett navn og slår ballongen opp i luften. Personen med navnet må skyndte seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller treffer bakken. Det er om å gjøre å holde ballongen i luften.
- Navnene må ropes høyt. **Du har ansvar for å si de fem navnene som er etter deg i klasselisten.** Det er ikke lov å gjenta samme navn eller si et navn som nettopp er blitt sagt. Alle navn skal nevnes like mye.
- Til slutt leker hele klassen sammen med flere ballonger i luften samtidig.

Telle til 20

- Del klassen i to grupper. Stå i to sirkler.
- Målet er at gruppene skal telle fra 1-20, men ikke følge runden.
- Hvem som helst kan rope ut det neste tallet, men hvis to personer roper samtidig må man starte på nytt.
- Hvilke gruppe kommer først til 20?

Dirigenten

- Velg en elev som har lyst til å være «detektiv». Denne eleven går ut av klasserommet mens dere velger en annen elev til «dirigent».
- Gruppen skal gjøre det samme som dirigenten, så synkront som mulig, og uten å se på dirigenten. Alle må følge dirigenten, helt likt og på samme tid. Dirigenten begynner for eksempel å klappe, og da må alle klappe i samme takt. Så endrer dirigenten bevegelse, nå skal alle slå seg på knærne, eller vinke, hinke, snurre, hoppe sov.
- Detektiven blir hentet inn og skal stå i midten. Klarer detektiven å finne ut hvem som er dirigenten? Dirigenten endrer hele tiden hva de andre skal gjøre, men prøver å gjøre det diskret og forsiktig, så ikke detektiven oppdager det. De andre i ringen gjør lurt i å ikke se på dirigenten mer enn nødvendig. Detektiven har uendelig sjanser til å gjette.
- **Tips: Del klassen i to eller tre grupper før du prøver leken i full klasse. Med færre i gruppen kan flere få prøve seg i rollen som dirigent og detektiv.**



OPPGAVER

LINE UP: Still dere opp på en rekke etter når du stod opp i dag. Vis med fingrene. Alle får så et tall, ved å telle til 6 (om dere er 25 i klassen), slik at det dannes grupper med 4 i hver.

Samarbeidslæring

Hvordan kan du være en proff gruppedeltaker som hjelper gruppen din til å fungere godt? Her er proff-tipsene for god gruppeprosess:

- Å lytte oppmerksomt
- Å anerkjenne andre, også gjennom nonverbal kommunikasjon
- Å kunne gjengi andres tanker
- Å gi hverandre støttende og bekreftende kommentarer
- Å vente på din tur til å snakke
- Å øve på å oppsummere
- Å øve på å komme frem til en felles uttalelse
- Å bytte på å lede en gruppe
- Å bytte på legge frem fra en gruppe

En gruppe består optimalt av fire personer. Gruppene bør endres for hver samling, så alle kan få snakket med alle, så ofte som mulig. Bruk gjerne line-up og tell til seks.

Hver person bør få en rolle: **1. ordstyrer**, **2. sekretær**, **3. talsperson** og **4. praktisk ansvarlig**

Gruppeoppgave 1: Nå skal vi øve på profftipsene for gruppeprosess.

Tre-trinns intervju: Hva liker du å holde på med i fritiden?

- Ordstyrer intervjuer talsperson, og sekretær intervjuer praktisk ansvarlig: **"Fortell om noe du liker å gjøre på fritiden"**. Deretter bytter dere rolle og intervjuer med samme spørsmål.
- Husk at du skal kunne gjenfortelle på en god måte det du har fått vite om den andre
- Til slutt: Parene snur seg mot hverandre. Alle forteller hverandre hva de har hørt fra sin intervjupartner

Oppgave 2: Hva er tegn på et godt klassemiljø?

- Alle får 3 lapper hver.
- Hver gang du tar ordet, betaler du med en lapp midt på bordet.
- Du kan ikke snakke når du har brukt opp dine lapper.
- Slik blir ordet jevnt fordelt.
- Ordstyrer passer på



Oppgave 3: Miljøgift – Hersketeknikker

Hersketeknikker kan skape dårlig miljø. Å bruke hersketeknikker er en form for mobbing. Hersketeknikker møtes mest effektivt ved å avsløre dem. Når vi påpeker at en person bruker en hersketeknikk, mister den mye av sin kraft. Her er de vanligste hersketeknikkene. Gå igjennom dem sammen med elevene. Forklar med egne eksempler.

1. Usynliggjøring/ignorering/avvisning/ikke inkludere//ikke snakke til
2. Bedrevitende (ovenfra og ned)
3. Tilbakeholdelse av informasjon
4. Latterliggjøring og erting
5. Vold og trusler om vold
6. Påføring av skyld og skam
7. Kick and stroke (stryk og klapp)
8. Definerer, baksnakking, ryktespredning
9. Kalle andre med stygge og nedverdiggende ord
10. Sinne, irritasjon og hakking
11. Stadig bemerke feil og mangler
12. Gjøre seg selv til et offer

- 1) **Individuelt:** Hvilke hersketeknikker er vanligst og hvorfor? Velg ut de fem vanligste hver for dere.
- 2) **Par:** Del dine fem punkter med skulderpartner. Gi eksempler og begrunnelser.
- 3) **Gruppe:** Hvilke hersketeknikker er vanligst og hvorfor? Ordstyrer leder ordet, slik at alle får delt sine tanker etter tur. Ordstyrer oppsummerer hva den enkelte har sagt. Ordstyrer må også passe på at gruppen følger med og ikke avbryter.
- 4) **Gruppe:** Velg deretter de fem vanligste sammen. Sekretær skriver ned.
- 5) **Gruppe:** Hva er å gjøre det motsatte av hersketeknikkene? **Ordstyrer** leder ordet rundt bordet og anerkjenner alles bidrag. **Sekretæren** skriver ned eksempler.
- 6) **Talspersonen** fra gruppen deler ett eksempel med klassen.

Oppgave 4: Miljøgift - Stygt språk

Du trenger: Kopi av ordensreglementet, ett til hver. **Rosa og gule** lapper til alle.

- 1) Les høyt igjennom skolens ordensreglement.
- 2) **Individuelt:** Hva synes du er det viktigste i reglementet og hvorfor? Gul gjerne ut med tusj – eller strek under.
- 3) **Par:** Fortell din skulderpartner hva du har streket under og hvorfor.



- 4) **Brainstorming 1, gruppe:** Skriv ned stygge ord som ofte brukes. Skriv på ROSA lapper.
- 5) **Brainstorming 2, gruppe:** Hvordan kan ordene skape dårlig miljø? Prøv sammen å komme på minst ti måter og skriv ned på ti GULE lapper.
- 6) **Talspersonen** deler noen eksempler med klassen.
- 7) **Praktisk ansvarlig** samler DE GULE lappene og fester på et felles ark for klassen.
- 8) **Avslutning:** Lærer forteller om «elevenes arbeidsmiljølov» (Opplæringsloven kapittel 12, punkt 2-6) og skolens handlingsplikt: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2023-06-09-30/KAPITTEL_4-3#KAPITTEL_4-3. Vis elevene nettsiden <https://www.udir.no/nullmobbing/> og hvordan de kan melde mobbing.

ØVELSER

Øvelse: "Speedfriending"

Elevene deles inn i to rekker og står med fjeset mot hverandre. Deretter skal elevene snakke med den de står overfor om et spørsmål som stilles høyt av læreren. Samtalen kan vare fra 30 sekunder til ett minutt (se an hvordan det går). Når tiden er ute så flytter alle på den ene siden til høyre, slik at de må snakke med en ny person i neste runde. Den som står ytterst på rekken til høyre må flytte seg til helt til den andre siden av rekken.

Her er noen forslag til spørsmål du kan stille elevene:

- Hva er ditt favorittpålegg?
- Hva er din favoritt-mat?
- Hva liker du å se på you-tube?
- Hva er dine favoritt-serier?
- Om du hadde 1 million kroner?
- Hvilke tre ting ville du tatt med på en øde øy?



Øvelse: På linje

- Alle stiller seg på en linje. Øvelsen handler om å ta stilling og bli bedre kjent. Eksempel: "Alle som vil ha iskrem går til høyre, alle som vil ha sjokolade går til venstre".
- Så sier leder: «Gå til én på din side som du ikke har snakket med på en stund, og snakk sammen om valget deres i 2-3 minutter».
- Deretter: Hvem har LYST til å fortelle om valget sitt? Lærer hører noen synspunkter fra begge sider.
- Sort eller hvitt? Fredag eller lørdag? Morgen eller kveld? Italia eller Tyskland? USA eller Japan? Ute eller inne? Vegetarmat eller kjøtt? Snapchat eller Instagram? Vondt i magen eller hodepine? Dansing eller kickboksing? Strand eller fjell? Søtt eller salt? Vinter eller sommer? Kino eller teater? Jul eller påske? Elektriker eller skipper? Militær eller politiker?

Øvelse: Hvor godt kjenner dere hverandre?

I denne øvelsen skal dere teste hvor godt dere kjenner hverandre. Den passer fint etter at elevene i klassen har rukket å bli litt kjent, gjerne på slutten av de to første ukene. Alle trenger en lapp og en blyant hver.

1. Del klassen i grupper på fire elever. Alle skriver navnet sitt på en lapp. Lappene krølles og samles midt på bordet. Alle trekker så en tilfeldig lapp.
2. Hver person skal skrive en eller to positive og hyggelige ting om den personen de har trukket på en lapp. Dette kan gjerne være noe fint den andre personen har gjort i løpet av uka, eller noe spennende dere har lært om han eller henne.
3. Lappene legges tilbake i midten på bordet. Talspersonen leser opp en og en lapp. De andre elevene skal gjette hvem det er.

Avslapningsøvelse: Hvor lenge er ett minutt?

Av og til trenger vi å roe ned. Dette er en øvelse for å gi hjernen en «time-out» og bli klar for noe nytt.

- Alle lukker øynene på likt
- Én tar tiden i ett minutt
- Hver enkelt åpner øynene når de TROR det er gått ett minutt,



- Vær stille
- Når alle har åpnet øynene: Snakk sammen med gruppen din – hvordan var tidsfølelsen din? Ordstyrer passer på at alle får ordet etter tur.



www.robustungdom.no

NAVNELEKER OG IKKE-KONKURRERENDE SAMARBEIDSLEKER

NAVNEIDANSEN

Alle står i en ring. Én starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: “Jeg heter Marte og jeg gjør sånn!” – og hinker. De andre svarer: “Hei Marte – og hinker». Den neste i rekken sier så Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt og lager en bevegelse, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. **Alle som blir nevnt hjelper til underveis, så det blir lettere å huske. Del gjerne ringen i to og repeter hver halvdel for seg dersom dere er mange.** Signaturbevegelsene blir til sammen en navnedans med klassens unike bevegelser. *Å stå slik i ring sammen en liten stund, se hverandre, og si hverandres navn flere ganger, kombinert med signaturbevegelser, er en fin måte å oppleve fellesskap på.*

BLUNKELEKEN – MED OG UTEN NAVN

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak. Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. «Vokterne» som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem. Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke til noen. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt.

Variasjon 1: Elevene som sitter kan i tillegg blunke til hverandre og bytte plass. Vokterne må passe ekstra godt på og får mye å følge med på.

Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.



Variasjon 3: Blunkeleken kan også brukes som navnelek. I stedet for å blunke, sier du navnet til personen du vil lokke til deg. Du kan se en annen vei, og på den måten lure «vokterne».

AVISLEKEN

Dette er en navnelek. **Alle sitter på gulvet i en ring, gjerne litt tett, da blir leken morsomst.** Én står i midten med en sammenrullet avis i hånda. Lærer starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå borti personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Det gjelder å være rask til å si nye navn, så man ikke rekker å bli slått. Det er ikke lov til å si det samme navnet to ganger etter hverandre, eller sende tilbake, eller de samme navnene om og om igjen. Alle i klassen må ta ansvar for at alle i klassen blir nevnt. Stopp leken og minn alle om det ved behov. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, og blir slått, er det din tur til å stå i midten. **Den som har stått i midten, må ikke sette seg uten å si et nytt navn; ellers kan vedkommende bli slått, og må stå i midten igjen.**

JEG VIL BLI KJENT MED DEG/VINDEN BLÅSER

Alle sitter i en ring på stoler, med unntak av en som står i midten, som sier: "Hei, jeg heter... og vil bli kjent med noen som har familie i kommunen". De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål. **Det er ikke lov å sette seg på de nærmeste stolene eller den samme stolen. Alle må løpe tvers over ringen for å finne ny plass.**

Eksempler på spørsmål: "Jeg vil bli kjent med personer som liker dyr, har blå bukse, rød genser, liker sjokolade bedre enn is..." **Skriv eksempler på tavlen** (lag en liste) som hjelp til hva personen i midten kan si.

LIKER DU NABOEN DIN

Dette er en videreutvikling av forrige lek. Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned utenom én som står i midten. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" til en av de som sitter. Hvis eleven svarer "Ja", skal naboen til vedkommende bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Dersom eleven svarer "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)", skal alle som har det, reise seg og bytte plass. Den i midten skal selv prøve å kapre en plass, slik at det blir en ny elev som skal stå i midten og stille spørsmål. **Det er ikke lov å sette seg på de nærmeste stolene eller den samme stolen. Alle må løpe tvers over ringen for å finne ny plass.**



GAMMEL MANN

- Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom.
- Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er IKKE lov å gå fort.
- De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre at den gamle setter seg, ved å sette seg på den ledige stolen. Det betyr at alle til enhver til må være i bevegelse for å passe på at den gamle mannen ikke får satt seg på en ledig stol.
- I starten kan alle gå fort, unntatt den gamle mannen. Etter hvert skal alle prøve å gå med museskritt.

Evaluerings:

- Sett dere i ring.
- Kast en pute rundt for å fordele ordet.
- Det er lov å si pass.
- Hva skjer når vi leker og hvordan påvirkes miljøet mellom oss?
- Hvorfor gjør vi dette, tror du?
- Lærer starter med å komme med et eksempel på svar.

Anne-Kristin Imenes, 2021, revidert 2025

