

SKOLESTART - GODT SKOLEMILJØ

www.robustungdom.no

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.

INNLEDNING:

Ungdom har mistet mye i pandemitiden. Etter halvannet år med å holde avstand og ikke komme for nær, kan vi trenge å jobbe oss sammen igjen. Det er viktigere enn noen gang å prioritere psykososialt arbeid i klassen. Vi kan trenge å øve på å se hverandre, le sammen, leke og være nære.

Hvordan kan vi bygge støttende klassefelleskap? 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 «flokk» 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 klassefelleskapet 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 oppretter vi 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 sammen. Men dersom klassen domineres av negative holdninger og negativ oppførsel, kan lekene virke mot sin hensikt og brukes til å mobbe. Elevene må være trygge for at lekene skal virke optimalt. Det er også motsatt: En god lek kan hjelpe elevene til å bryte isen. Men 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 kjeffe 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 også 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. 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.

ØVELSER

Oppgave 1: 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.

Rollefordeling: Hver person bør få en rolle og et tall. Enerne kan være ordstyrer, toerne kan være sekretær, treerne kan være talsperson og firerne kan ha praktisk ansvar (saks, papir, ark, samle inn etc).



Gruppeoppgave: Nå skal vi øve på profftipsene for gruppeprosess.

Tre-trinns intervju: Hva liker du å gjøre i fritiden?

- 1`erne intervjuer 2`erne, og 3`erne intervjuer 4`erne i 2 min slik: "Fortell om noe du liker å gjøre i 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 (1,2,3 og 4) forteller hverandre hva de har hørt fra sin intervjupartner

www.robustungdom.no

Oppgave 2: Hva er tegn på et godt klassemiljø?

Alle elevene får tre lapper hver

- 1) **Individuelt:** Hva er tegn på et godt klassemiljø? Skriv ned tre punkter på tre lapper.
- 2) **Par:** Del dine tre punkter med skulderpartner. Gi eksempler og begrunnelser.
- 3) **Gruppe:** Hvilke punkter har dere? Se på alle lappene. **Ordstyrer** leder runden og anerkjenner alles bidrag.
- 4) **Gruppe:** Velg ut de tre viktigste. Ordstyrer leder prosessen.
- 5) **Talspersonen** deler tre punkter fra gruppen med resten av klassen.
- 6) **«Praktisk ansvarlig»:** Klassens lapper kan sorteres på et stort ark

Oppgave 3: Miljøgift – Hersketeknikker

Alle får et eget ark med hersketeknikkene.

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. La oss gå igjennom de vanligste hersketeknikkene, så skal jeg forklare med noen 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. Definerings, 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. Hvilke hersketeknikker er vanligst og hvorfor?

- **Individuelt:** Velg ut de fem vanligste hver for dere.
- **Par:** Del dine fem punkter med skulderpartner. Gi eksempler og begrunnelser.
- **Gruppe:** 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.
- **Gruppe:** Velg deretter de fem vanligste sammen. Sekretær skriver ned.

2. Hva er å gjøre det motsatte av hersketeknikkene?

- **Gruppe: Ordstyrer** leder ordet rundt bordet og anerkjenner alles bidrag.
- **Sekretæren** skriver ned eksempler.
- **Talspersonen** fra gruppen deler ett eksempel med klassen.

Oppgave 4: Miljøgift - Stygt språk

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

- 1) Les høyt igjennom skolens ordensreglement.
<https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/soknadsskjemarutiner-og-reglement/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 § 9-A punkt 3-5) og skolens handlingsplikt. Vis elevene nettsiden <https://www.udir.no/nullmobbing/> og hvordan de kan melde mobbing.



Oppgave 5: "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. Bruk gjerne en bjelle. 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:

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

Oppgave 6: Hvor godt kjenner dere hverandre?

- Alle elevene trenger en lapp og en blyant hver.

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.

1. I denne øvelsen skal dere teste hvor godt dere kjenner hverandre.
2. Del klassen i grupper på fire til seks elever.
3. Alle skriver navnet sitt på en lapp. Lappene krølles og samles midt på bordet. Alle trekker så en tilfeldig lapp.
4. 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.
5. **Lappene legges tilbake i midten på bordet. Talspersonen leser opp en og en lapp. De andre elevene skal gjette hvem det er.**

Anne-Kristin Imenes, 2021



Hersketeknikker

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 haking
11. Stadig bemerke feil og mangler
12. Gjøre seg selv til et offer

