

Handlingsplan mot mobbing

Høgtun skole

Nuusvåg skole

Bergsfjord skole

Sandland skole

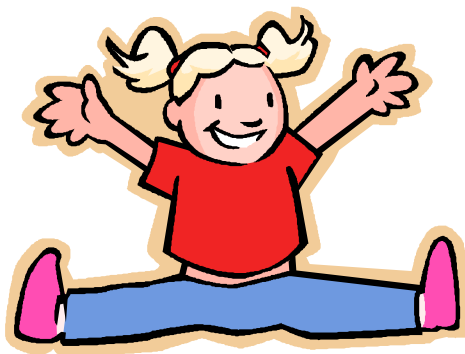


Innhold

Høgtun skoles levereregler.....	s.3
Definisjon av mobbing.....	s.4
Opplæringslovens § 9 a – Elevens skolemiljø.....	s.5
Felles skolestrategi.....	s.6
- når vi kjenner offer og plagere	
Bekymringsrutiner.....	s.7
Problemløsning.....	s.8
- når vi kjenner offer og plagere	
Kontrakt.....	s.11
Problemløsning når vi ikke kjenner plagerne.....	s.12
Langsiktige mål mot mobbing.....	s.13
Liste over vedlegg.....	s.14

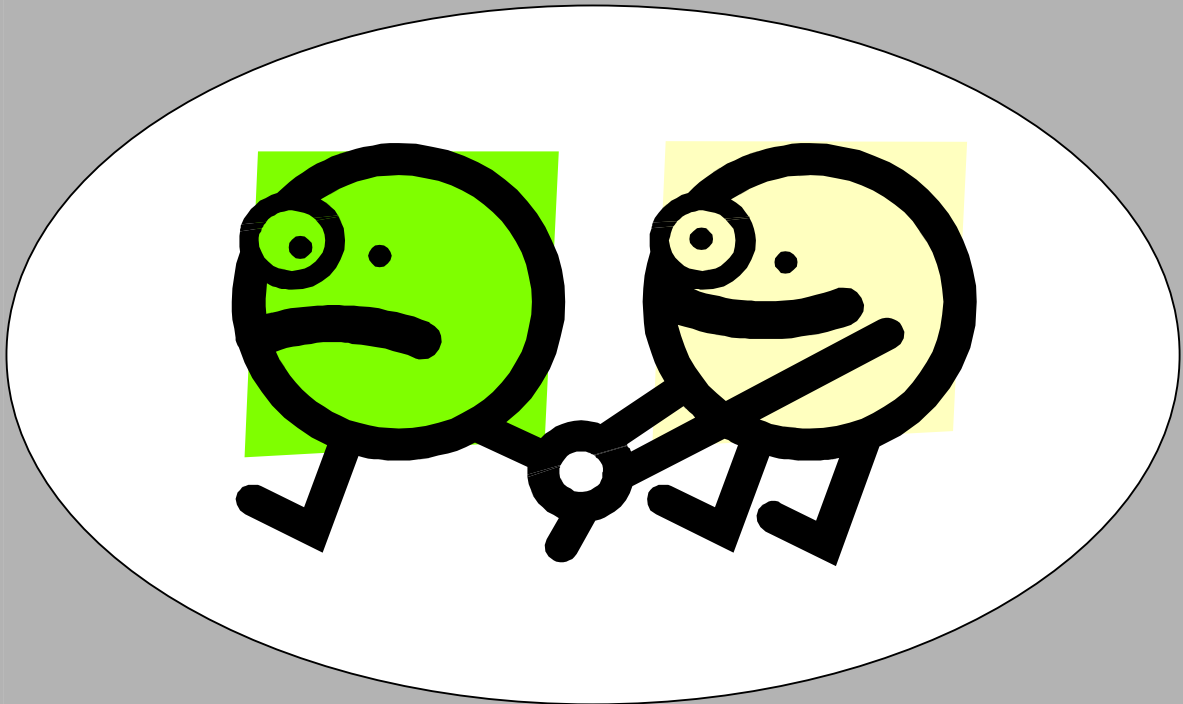
Leveregler for Høgtun skole

1. Alle har et felles ansvar for hverandre slik at vi kan trives og ha det godt på skolen.
2. Alle har rett til å være med - ikke bli holdt utenfor.
3. Alle har rett til å si ifra om noen blir plaget.
4. Alle har rett til arbeidsro.
5. Alle har ansvar for å holde skolen og skoleområdet ryddig.



Hva er mobbing?

Mobbing er gjentatte, vedvarende, negative handlinger i den hensikt å skade offeret.



Mobbing er fysisk eller psykisk plaging rettet mot et offer, utført av enkeltpersoner eller grupper.

Alle elever i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.

§ 9 a-3 Det psykososiale miljøet

Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme et godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet.

Dersom noen som er ansatt ved skolen, får kunnskap eller mistanke om at en elev blir utsatt for krenkende ord eller handlinger som mobbing, diskriminering, vold eller rasisme, skal vedkommende undersøke saken og varsle skoleledelsen, og dersom det er nødvendig og mulig, selv gripe inn i saken.

Dersom en elev eller forelder ber om tiltak som angår det psykososiale miljøet, deriblant tiltak mot krenkende atferd som mobbing, diskriminering, rasisme eller vold, skal skolen snarest mulig behandle saken etter reglene om enkeltvedtak i forvaltningsloven. Om skolen ikke innen rimelig tid har tatt stilling til saken, vil det likevel kunne klages etter vedtekter i forvaltningsloven som om det er gjort enkeltvedtak.

Klageretten kan benyttes av den eller de som har rettslig interesse etter forvaltningsloven § 28.

MÅL:

- Skolene skal ved forebyggende tiltak forhindre at elever blir utsatt for mobbing.
- Skolene skal ha rutiner for å avdekke mobbing, og elever og foresatte skal kunne oppleve at de trygt kan melde fra om mobbing.
- Skolene skal følge opp mobbeoffer og mobber.
- Skolene skal ha et best mulig samarbeid med foresatte i mobbesaker.
- Elevene skal bli bevisst sitt ansvar for egne handlinger.

1. Klare retningslinjer for arbeidet i klassen.

- Være forberedt til timene.
- Starte presis.
- Avslutte på en rolig og ryddig måte.

2. Arbeide for å få et positivt klasse- og skolemiljø.

- Se eget vedlegg for tips.

3. Avtale foreldresamarbeid innenfor for klassen.

- Foreldremøter, kontaktmøter, hjem-skole bok, rapportskjema og lignende.

4. Lederen i kollegiet må ta de ansatte på alvor. Gi anerkjennelse og gjensidig respekt.

- Årlige medarbeidersamtaler.

5. Spørreundersøkelse (se vedlegg) hvor målet er å kartlegge trivsel i klassene og på skolen, og om mulig finne eventuelle problemområder.

- Kollegiet og foreldrene informeres.
- Resultatene med oppfølgingstiltak tas med i planen.

6. Oppfølging fra skolen.

- Ta opp temaet på foreldremøter.
- Arbeid i klassen:
 - trekke fram positiv atferd
 - gjennomføre elevsamtaler/medarbeidersamtaler en gang pr. halvår.
- Friminuttene:
 - feste oppmerksomheten mot elevene.

7. Klassekontaktene innkaller foreldre til møte minimum to ganger pr. skoleår.

- Ment som et fora der foreldrene kan luften sine synspunkt og bekymringer rundt skolen og egne barn.

8. Vektlegge praktisk og sosialt arbeid i og utenfor skolebygninga.

- Fadderordning
- ”Kompisklubb”
- Felles utflukter
- Skidag
- Juleball
- Tema- og prosjektundervisning
- Elevsamtaler
- Temadager (Halloween, påske, Samefolkets dag, jul, 17.mai og lignende)
- Felles samlinger med dans, lek, sang, konkurranser og lignende
- Aktiviteter i friminuttene – gymsalen, skolebiblioteket



Bekymringsrutiner

Når lærer er bekymret:

- Den lærer som registrer bekymringen tar kontakt med eleven straks, eller sørger for at kontaktlærer eller andre som kjenner eleven gjør det, og gir ham/henne den støtte som er nødvendig i situasjonen.
- Lærer/faglærer går til kontaktlærer, som tar opp bekymringen med foreldre og evt. sosiallærer.
- Sosiallærer og kontaktlærer vurderer om saken tas opp med administrasjonen.
- Sosiallærer i samråd med foresatte vurderer om eleven bør drøftes i tverrfaglig team, henvises til PPT evt. barnevern.

Når elev(er)melder bekymring:

- Hvis elever blir mobbet eller oppdager at andre blir mobbet, kan de melde fra til hvilken som helst voksenperson på skolen og regne med at den som mottar meldingen reagerer på meldingen straks.
- Den av skolens ansatte som mottar en slik bekymringsmelding, tar straks kontakt med andre og følger de samme rutiner som hvis lærer er bekymret.

Når foreldre melder bekymring:

- Den som mottar meldingen, tar straks kontakt med andre og følger rutinen over.

Problemløsning

Arbeidet rettes mot offeret og plagerne gjennom samtaler i følgende strategi.
Det skrives møtereferat fra hvert møte.

Den som er nærmest eleven skal holde samtaler. I denne sammenheng er det klassekontakt.

Klassekontakten må gis tid til å ta samtaler fortløpende etter at mobbesaken er avdekket.
Klassekontakt snakker med mobbeoffer hver dag og spør hvordan det går.

Administrasjonen må kunne sette inn vikarer for den som skal ha samtaler.

Om saken er komplisert, eller klassekontakt mener at han/hun ikke kan gjennomføre samtalen blir rektor og kontaktlærer enige om hvordan saken videreføres

Andre fagpersoner, som helsesøster og PPT, trekkes med i samarbeidet for veiledning av skolens personale og i samtaler med eleven.

1. Samtale med offeret

- ”Jeg vet...”
- Gi støtte til offeret.
- Informere offeret om hva vi har tenkt å gjøre videre.
- Bearbeide de situasjoner som offeret kan møte.
- Avtale oppfølging.
- **NB!** Foresatte informeres samme dag!

2. Enesamtaler med plagerne snarest mulig, helst samme dag.

- Konstatere situasjonen – ”Vi vet...”, ”Vi godtar ikke...”.

- Plageren skal nå fortelle selv. **Ikke** godta beskyldninger mot andre, kun hva denne plageren har gjort. **Ikke** sympatiser! **Ikke** diskuter!
- Gi plageren mulighet til å komme med løsning på saken – ”Hva kan du gjøre nå...?”
”Jeg vet at du kan gjøre noe positivt for...”
- **Korte samtaler med høyt trykk!**
- Dersom det er flere mobbere inni bildet, er det et poeng at det ikke gies beskjed på forhånd til den enkelte elev. Dette for å unngå at de samsnakker seg/lager like forklaringer.
- Sanksjoner bør ikke brukes i første omgang, man må være klarlagt slik at de kan taes i bruk om nødvendig.

3. Gruppesamtale med mobberne snarest mulig, helst samme dag.

- Bruke informasjon fra enesamtalene.
- Konstatere situasjonen – ”Vi vet...” ”Vi godtar ikke...”
- Forplikte felles plager/gruppe til positive handlinger.
- Avtale oppfølgingsmøte for å gi støtte til positiv endring. Etter 2-4 dager er et greit utgangspunkt for nytt møte.
- Klassekontakt tar kontakt med foreldre for å informere om det som er gjort og planer videre.

4. Oppfølgingsamtale med offeret.

- Bearbeide situasjonene offeret kan tenkes å møte.
- Gi støtte.

5. Oppfølgingsmøte med plagerne.

- Oppfølgingsmøtene er ment som en støtte til positiv atferd.
- Kontroll på at avtaler følges opp.

6. Hva om dette ikke nytter?

- Plagerne er hver for seg ansvarlige for sine handlinger, og vil møte sanksjoner etter hva de har gjort.
- Alle lærerne (eventuelt andre ansatte, for eksempel assistenter) informeres om hva plagerne gjør.
- Atferden til plagerne offentliggjøres i klassen.
- Mobber møter offerets foreldre.
- Møte mellom mobber, egne og offerets foreldre.
- Mobber må følge inspiserende lærer i friminuttene.
- Mobber må sitte ved adm.kontor i friminuttene.
- Mobber får ikke delta på klasseseturer/felles arrangement.
- Innkalle faglige instanser, som helsesøster, PPT og barnevernskonsulent, for faglig veiledning av personalet og i samtaler med elevene.

7. Felles møter med offer og plagere.

- **NB!** Kun hvis offeret er i stand til dette.
- **NB!** Først når det er en løsning på saken.

***Øyeblikkelig, resolutt handling av
voksne
med "kaldt hode og varmt hjerte"!***

Kontrakt

Det utarbeides et standard skjema som skal inneholde:

- Personlig navn
- Beskrivelse av problemet
- Tiltak
- Varighet for tiltaket
- Konsekvenser ved brudd på avtalen
- Evalueringssamtale når/hvem
- underskrifter

Kontrakt og referat fra evalueringssamtalen, eventuelt oppfølgingsplan oppbevares i elevmappa.



Problemløsning når vi ikke kjenner plagene

I slike saker må offerets foreldre inn i saken med én gang. De skal holdes løpende orientert, og bli tatt med på råd.

1. Klassekontakt melder fra til rektor, slik at saken kan tas opp på første personalmøte.
2. Innkalle andre faginstanser som helsesøster, PPT og barnevernskonsulent for faglig veiledning.
3. **Logg føring** - Lærere i klasse og inspiserende lærere fører logg over hva som skjer rundt offeret.

Mål – finne plageren/plagene!

Klassekontakt har ansvaret for å oppsummere loggen.

Momenter til loggen:

- ✓ Konkret – hva skjer?
- ✓ Hvor befant eleven seg?
- ✓ Når skjedde dette?
- ✓ Hva var situasjonen?
- ✓ Hvem utførte handlinga?
- ✓ Hva gjorde offeret?
- ✓ Hvem utløste situasjonen?



4. Resultatet av loggføringa tas opp på første personalmøtet etter at klassekontakt og rektor har drøfta saken.
5. Når plagene er oppdaga, følges den andre problemløsningsplanen.

Langsiktige tiltak mot mobbing

- Skolen informerer alle elever og foresatte om handlingsplanen mot mobbing.
- Mobbing taes opp som tema for nye elever.
- Hvert år er mobbing et tema på foreldremøter, fortrinnsvis på høsten.
- Skolen legger vekt på å utvikle et godt klasse- og skolemiljø.
- Tiltak mot mobbing nedfelles i skolens virksomhetsplan.
- Det arbeides for at skolens kompetanse og viten om mobbing kommer hele skolen til nytte.
- Foreldre og lærere skal få innsikt i hvordan elektroniske medier (mobiltelefonen og PC) kan bli brukt til å mobbe medelever. Tiltak mot slik mobbig skal drøftes og iverksettes.
- Skolens erfaringer med handlingsplanen vurderes, og handlingsplanen justeres etter de erfaringer skolen gjør med planen.
- Skolen arbeider for å oppfylle målene i denne handlingsplanen.



Nulltoleranse mot mobbing!

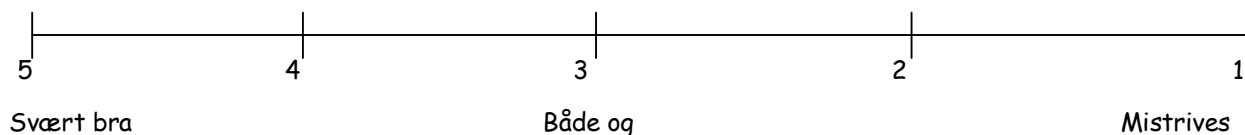
Vedlegg

1. Vurdering av klassens miljø.....s.15
2. Påstander (skjema).....s.16
3. Hva kan vi gjøre i klassen? Vurdering av klassens miljø.....s.17
4. Spørreskjema om mobbing til elevene.....s.18
5. Forberedelsesskjema for elevsamtale.....s.20
6. Elev – oppfølgingsskjema.....s.22
7. Tips til klasse- og skolemiljøutvikling.....s.23-40

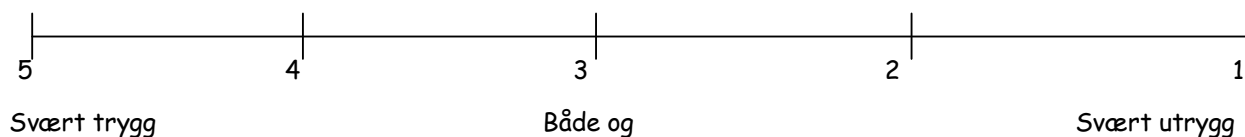
Vurdering av klassens miljø

Sett kryss ved det tallet som passer best. **SI DIN MENING!**

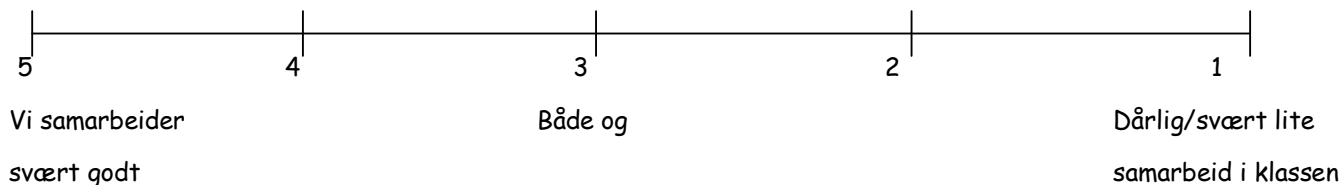
a) Dette synes jeg passer best for hvordan jeg trives i klassen:



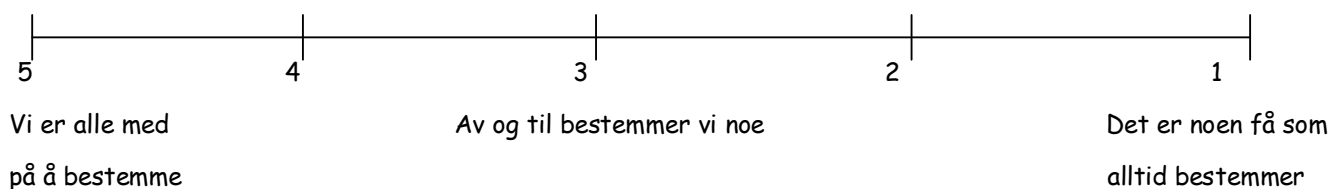
b) Dette passer best for hvordan jeg føler meg trygg i klassen:



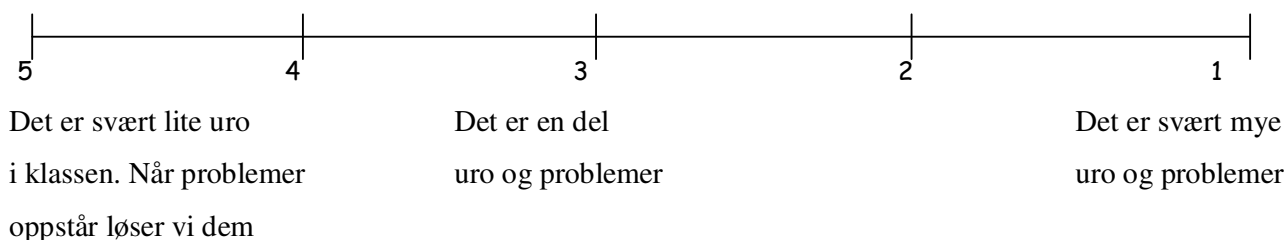
c) Dette synes jeg passer best for samarbeidet vår i klassen:



d) Dette synes jeg passer best når det gjelder å være med på å bestemme i klassen vår:



e) Dette synes jeg passer best når det gjelder problemer, uro eller bråk i klassen vår:



Påstand	Uenig	Litt uenig	Litt enig	Enig
1. Det gjør meg ingenting å se på når en blir mobbet				
2. Fysisk mobbing er verre enn psykisk mobbing				
3. Hvis en i klassen blir mobbet, vil jeg ikke gripe inn				
4. Dersom jeg griper inn, vil jeg bli mobbet selv				
5. Det er verre når en jeg kjenner blir mobbet enn en jeg ikke kjenner				
6. Jeg vil si fra til læreren hvis jeg visste mobbing foregikk				
7. Jeg ville fortelle om dette hjemme				
8. Det er lettere å stoppe mobbing når voksen griper inn				
9. Det er galt å gripe inn når noen blir mobbet				
10. Det er galt å mobbe noen				
11. Jeg føler meg presset til å være med på mobbingen dersom gjengen gjør det				
12. Jeg har ingenting med å gripe inn/hjelpe dersom jeg ser noen som blir mobbet				
13. Dersom jeg blir mobbet selv, ønsker jeg hjelp fra andre i klassen				
14. Det nytter ikke snakke med mobberne				
15. Skolen har ingenting med det når mobbingen foregår etter skoletid				
16. Gutter blir mer mobbet enn jenter				
17. Jeg synes mobbing er verre enn å stjele en sykkel				
18. Jeg kunne aldri tenke meg å være med på mobbing selv om gjengen mobber				
19. Det er mange flere som blir mobbet enn skolen og hjemmet vet				
20. Mobbing foregår ikke o vår klasse				
21. Mobbing foregår ikke på vår skole				
22. Hvis det finne noen i vår klasse/skole som blir mobbet, er jeg villig til å være med på å støtte og beskytte han/henne.				
23. Jeg tror det kan få følger for resten av livet om en blir mobbet på skolen				
24. Jeg vet for lite om hva mobbing er				
25. Jeg skulle gjerne vite mer om mobbing				
26. Jeg tror det er forferdelig for den som blir mobbet				

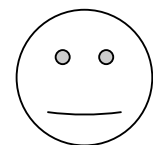
Hva kan vi gjøre i klassen?

Vurdering av klassens miljø - kryss over det som passer best.

1. Dette passer best for hvordan jeg trives i denne klassen nå:



Svært bra

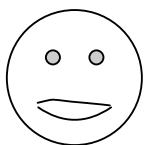


Både trives
og mistrives

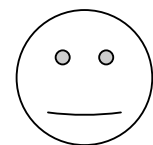


Mistrives

2. Dette passer best for hvordan jeg føler meg trygg i klassen:



Svært bra



Både trives
og mistrives

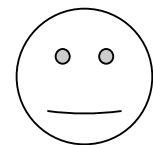


Mistrives

3. Dette passer best for hvordan jeg liker skolen:



Svært bra



Både trives
og mistrives



Mistrives

Spørreskjema til elevene

Spørreskjema handler om mobbing på skolen og på skoleveien.

Du skal ikke skrive navnet på spørreskjemaet - ingen skal vite hvem som svarer.

Det er mobbing når én, eller flere elever sammen, gjør vonde og ubehagelige ting mot en annen elev. Det kan være å slå, sparke eller dytte. Det kan også være å erte eleven på en vond måte, eller fryse eleven ut slik at han eller hun ikke får være sammen med de andre.

1. Gutt _____ Jente _____ (Sett kryss)

2. Hvilken klasse går du i? _____

3. Hvor ofte dette skoleåret er du blitt mobbet i skolen?

(Sett kryss)

Aldri _____ Omentrent hver uke _____

Av og til _____ Omentrent hver dag _____

4. Hvor på skolen er det mobbingen skjer? Skriv stedene _____

5. Hvor ofte dette skoleåret er du blitt mobbet på skoleveien?

(Sett kryss)

Aldri _____

Omentrent hver uke _____

Av og til _____

Omentrent hver dag _____

6. Hvor ofte dette skoleåret har du mobbet andre elever på skolen?

(Sett kryss)

Aldri _____

Omentrent hver uke _____

Av og til _____

Omentrent hver dag _____

7. Hvor ofte dette skoleåret har du mobbet andre elever på skoleveien?

(Sett kryss)

Aldri _____

Omentrent hver uke _____

Av og til _____

Omentrent hver dag _____

Forberedelsesskjema for elevsamtale

Til _____

For at du skal finne deg best mulig til rette på skolen, få godt utbytte av undervisningen, og for at vi skal bli bedre kjent med hverandre, vil jeg gjerne ha en samtale med deg alene. Jeg setter av 20 minutter til deg i første omgang. Derfor vil jeg at du tenker gjennom en del spørsmål på forhånd, slik at vi får mest mulig ut av samtalen.

1. Din faglige situasjon:

Hvordan går det i de forskjellige fagene?

Har du spesielle problemer noe sted?

Hva med din egen arbeidsinnsats - er du fornøyd med den?

2. Ditt forhold til lærerne og undervisningssituasjonen:

Er det noe du vil snakke med oss lærere om som du ikke har våget å nevne? I så fall - nå er det en god mulighet for å fortelle det.

Hvilken arbeidsform passer best for deg? Selvstudier, gruppearbeid, tavleforklaring, forelesning, samarbeid med andre elever osv.

3. Ditt forhold til andre elever:

Hvordan har du det i klassen?

Blir du mobbet?

Mobber du?

Annet

4. Forhold utenom skolen:

Hva driver du med utenom skolen?

Hvordan er skoleveien?

Hvis du kjører buss - er det rolig og greit på bussen?

5. Andre ting du gjerne vil ta opp:

Det er fint om dere tar en samtale på dette hjemme også. Da får du tenkt bedre gjennom ditt forhold til skolen på forhånd.

Jeg foreslår at samtalen blir pådag/..... kl.

Dato: _____

Klassekontakt: _____

Elevsamtale - oppfølgingsskjema

...../..... - ble det holdt elevsamtale mellom _____ (elev)
og _____ (klassekontakt).

Vi ble enige om å jobbe med dette:

Hva	Når	Ansvar

Elev

Klassekontakt

Arbeid for å få et positivt klasse - og skolemiljø

Tips hentet fra "skolestart: samhold og trivsel" fra Kvaløysletta skole.

- ❖ Å LEVE SAMMEN
- ❖ KLASSEMØTER
- ❖ Å BESKRIVE SEG SELV
- ❖ HVEM ER JEG?
- ❖ MINE FØLELSER
- ❖ TOLERANSE - Å GODTA HVERANDRE
- ❖ TILHØRIGHET TIL GRUPPEN
- ❖ Å UTVIKLE TILLIT TIL HVERANDRE
- ❖ HVORDAN ØNSKER JEG AT VENNENE MINE SKAL VÆRE?
- ❖ ARBEID MED KLASSEROMMET

I dette arbeidet er det viktig at foreldregruppa er med på å ta ansvar sammen med elever og lærere. Kan hende at foreldrene har forslag til hva de ulike klassene kan gjøre for å forbedre klassemiljøet.

Kopi fra prinsipper og retningslinjer fra læreplanverket for den 10-årige grunnskolen.



Klassemøtet

Klassemøtet samles minst en gang pr. uke i fastlagt time og dessuten etter behov. Denne møteformen gir muligheter for samtale uten at elevene blir opptatt av eller distraheret av uvedkommende ting og skaper nærhet mellom deltakerne i ringen.

NB! Det er meget viktig at alle sitter fysisk inne i ringen. En som sitter utenfor, har meldt seg ut, og har fått lov til å gjøre det!



Det er viktig å innøve gode vaner i klassemøtet:

- ✓ Vesker, yttertøy og annet legges bort.
- ✓ Vi ber om ordet ved håndsopprekning.

Når kan det være lurt å bruke klassemøte?
I alle sammenhenger hvor du vil sikre full oppmerksomhet om det som fremføres eller som treningsform for konsentrasjonsøvelser er klassemøter bra egnet.

Tenk klassemøte når elever skal fremføre et gruppearbeid eller du skal lese opp noe, og fremfor alt: norsk i litteraturtimen!

Læreren leder møtet til elevene selv har fått trening. To medlemmer velges som arbeidsutvalg, dette kan være de tillitsvalgte til elevråd. Disse har ansvaret for:

- sammen med læreren sette opp sakliste.
- å sørge for referat fra møtene.
- vurdere forrige møte og innføre endringer, evt. å kommentere møtetekniske forhold for klassen.
- lede deler av møtet etter oppdrag fra læreren for å få egen trening.

Innholdet i det første klassemøtet

En rekke klassemøter kan ha som siktemål å bli kjent med hverandre.

Å Å BLI KJENT MED DHVERANDRE

Les dette og drøft innholdet. Er du enig?

Vi vet for lite om hverandre.

Lærerne vet etter et par uker om du er flink i engelsk, matematikk osv.

Men, de vet ikke hva du gjør når skolen er slutt, hva gjør du da? Hva drømmer du om? Hva gruer du deg for osv? Kort sagt; HVEM ER DU?

Du vet også lite om læreren din. Hva gjør han/hun? Hva slags interesser har han/hun osv?

Men det kan også være ting vi ikke vil fortelle, som vi vil holde for oss sjøl, som vi er redd for at andre skal få vite.

Er det slik?

ETABLERE GRUNNSTEMNING

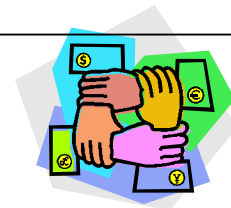
"Simen-sier" - leken og "En på gangen" (oppdage dirigenten)

Bli kjent-øvelser;

1. En i sentrum, kan gjerne starte med læreren. Det klargjøres først hva som er lov å spørre om, dernest at det er tillat for "offeret" når som helst å melde pass med spørsmål en ikke ønsker å vare på eller at den i ringen kan speile (returnere spørsmålet).
2. Still opp to og to, rygg mot rygg. Lederen kommanderer forskjellige øvelser:
Nese mot skulder, kinn mot kinn osv.

NB! Kan også brukes til å integrere engelsk.

Skal vi arbeide sammen er det viktig å kjenne hverandre. En må våge å fortelle om seg selv. En må være nysgjerrig på andres meninger og interesser. Da kan vi forstå hverandre bedre og hjelpe hverandre mer.



NOEN TIPS:

- a) La elevene krysse av to ting som er viktig for at de skal trives på skolen.
- b) Ta opp på neste møte hva som må til for å trives. Hva gjør at du ikke trives?
- c) Sette opp regler for klassemøtet (2-3 regler). Skal og bør-regler!
- d) Hvordan få flere til å delta i møte? Husk – kunne si "pass" i visse situasjoner.
- e) Lage journal fra hvert møte for å studere hvordan møtet gikk.
- f) Lage strategi for neste møte med utgangspunkt i journalen.
- g) Aktiv lytting: Alle argumenter får komme fram uten motforestillinger. Deltakerne får sette opp liste og prioritere, evt. kutte dumme forslag.

Fasene i klassemøtet:

1. **Hvetebrødsfasen** (1.-2. uker) Alt er bare frys og gammen.
2. **Fastlåst fase** (3.-4. uke) Kollegastøtte er nødvendig. Fastlåst.
3. **Ovenpå igjen!**
4. **Utflating av kurven.** Realistiske forventninger.

Dette følger sekvensene i en vanlig innlæringsmodell:

- I. *Ubevisst inkompetent* (vet ikke at en ikke kan).
- II. *Bevisst inkompetent* (vet at det er noe en ikke kan).
- III. *Bevisst kompetent* (vet at en behersker noe, men må repetere).
- IV. *Ubevisst kompetent* ("kan" ting så godt at en tar det på rutinen).

Klassemøtet kan brukes til å skaffe seg en situasjonsforståelse i gruppen. Dette kan utløse en bedre ROLLEFORSTÅELSE, som igjen kan lede til en ENDRET PRAKSIS i skolen.

DET ER BARE JEG SOM ER JEG

I hele verden finnes det ingen andre som er nøyaktig lik *meg*. Det finnes mennesker som har noe likt med meg, men ingen er satt sammen *akkurat som meg*. Derfor er som kommer fra meg *ekte*, og *mitt*, fordi det er jeg *alene* som velger det.

Jeg eier *alt ved meg* – kroppen min, og alt den gjør; forstanden, med alle tanker og ideer; *mine* følelser, uansett hvilke – sinne, glede, skuffelse, kjærlighet, spenning; *min* munn og alle ordene som kommer ut av den, høflige, milde eller grove, sanne eller usanne; *min* stemme, skarp eller myk; og alle *mine* handlinger enten de er rettet mot andre eller mot meg sjøl.

Jeg eier mine fantasier, mine drømmer, mine forhåpninger, min frykt.

Jeg eier alle mine seire og min fremgang; alle mine fiaskoer og feiltrinn. Fordi jeg eier hele meg, kan jeg bli helt fortrolig med meg sjøl. Derved kan jeg være glad i meg sjøl. Da kan jeg gjøre det mulig for hele meg å arbeide til mitt eget beste.

Jeg vet at det er sider ved meg sjøl som forvirrer meg, og andre sider som jeg ikke kjenner. Men så lenge jeg er vennlig og kjærlig stemt mot meg sjøl, kan jeg met mot og håp søke etter løsningene på gatene, og etter måter å finne ut mer om meg sjøl på.

Uansett hvordan jeg ser ut og høres ut, hva jeg enn sier eller gjør, og hva jeg enn tenker og føler på et bestemt tidspunkt, er det *meg*.

Dette er ekte og viser hvor jeg befinner meg akkurat da.

Når jeg senere ser tilbake på hvordan jeg så ut eller hørtes ut, hva jeg sa og gjorde, og hvordan jeg tenkte og følte, kan noe vise seg å ikke passe. Jeg kan kvitte meg med det som ikke passer, beholde det som viste seg å passe og finne på noe nytt i stede for det jeg kvittet meg med.

Jeg kan se, høre, tenke, snakke og handle. Jeg har de redskaper som trengs for å overleve, være nær andre, være produktiv, og få mening og orden ut av den verden av mennesker og ting som omgir meg. Jeg eier meg og derfor kan jeg dirigere meg.

Jeg er meg – og jeg er okay.

Virginia Satir: "Om å skape kontakt". Dreyer 1980.

Å beskrive seg sjøl

Fortelling/dikt - la hver elev beskrive seg selv anonymt. Samle inn og lese høyt for klassen. Hvem er dette?

Viktig å presisere for eleven at det ikke bare skal være en ytre beskrivelse.

Forming - Se på hvordan kunstnere har tegnet/malt seg sjøl (Munch).
Form deg selv (gjærne i stort format) i leire, i tegning/maling.

Snakk først om hvordan du ser ut;

Hvordan er du inni deg?

Hva *tenker* du, *føler* du, er interessert i?

Norsk/forming - Her kan elevene bruke fortelling, dikt, intervju og formingsoppgave i maling, leire, tegning og lignende.

Er du av og til *ensom*, føler du deg *utenfor*, *redd*, *glad osv*?

Hva er du *engstelig* for?

Eksempel på oppgave: "Fortell hva du er engstelig for"

Analyse av et bilde - øke forståelsen for at bildet er et *språk* og dermed at bilder kan *påvirke*.

Hvem er jeg?

Sett kryss ved de setningene som kjennetegner deg.

Jeg er en som:

- liker å være alene
- liker å være i lag med andre
- leker å se på tv
- liker å lese bøker
- liker små barn
- gjør meg til for andre
- kan be andre om forlatelse
- liker å vise hvor sterk jeg er
- liker å bestemme over andre
- ikke tåler at noen blir ertet
- skylder på andre når jeg har gjort noe galt
- forteller hjemme det jeg gjør ute
- ler ofte
- gråter når jeg blir lei meg
- gråter ofte
- liker å prate med andre



Skrive et dikt om seg selv

Elevene kan fritt velge hva de vil skrive om, eller de kan ledes inn på tema som:

"Jeg er flink til..."

"Jeg liker å holde på med..."

"Jeg er stolt over..."

Monter og heng opp diktene på klasserommet.

Ta gjerne ved foto av deg selv.

Oppgavene kan også integreres med forming, hvor en kan lage profiltegning, maske, leirfigur eller tegning/maleri.



Mine følelser

- ❖ Hva ler jeg av?
- ❖ Hva blir jeg glad for?
- ❖ Hva blir jeg lei for?
- ❖ Hva gråter jeg av?
- ❖ Når blir jeg redd?
- ❖ Når blir jeg sint?
- ❖ Når kjeder jeg meg?
- ❖ Av og til kjenner jeg meg usikker og liten. Det er når.....
- ❖ Det hender jeg kjenner meg sterk. Det er når.....

Meg selv

- ❖ Jeg skulle gjerne vært som.....
- ❖ Jeg skulle ønske jeg kunne.....
- ❖ Aller best trives jeg når.....

Jeg kan vise følelser

- ❖ Når jeg er redd, så.....
- ❖ Når jeg er sint, så.....
- ❖ Når jeg er trist, så.....
- ❖ Når jeg kjeder meg, så.....

Arbeidsmåte:

Hver elev fyller ut for seg selv. Svarene kan leveres inn til lærer, uten navn.

Lærer diskuterer etterpå med elevene.

Toleranse - å godta hverandre

Viktig å gi andre oppmuntring.

POSITIVT SELVBILDE

Alle mennesker har positive egenskaper. Det er viktig å henlede oppmerksomheten på disse i arbeidet med å bygge opp et positivt selvbilde. Det kan i denne forbindelse være aktuelt å drøfte hva det vil si å være "flink" - er det bare skole og idrett, eller er det viktig å være flink til å klare seg sjøl, flink til å passe småbarn, flink til å hjelpe til hjemme/eldre osv.

I starten kan det for mange være vanskelig å trekke fram positive sider ved seg sjøl. En kan derfor begynne med å finne slike egenskaper hos andre.

Skriv positive egenskaper om deg sjøl (så mange du vil). Velg ut en og skriv den på et større ark som du lar andre få se.

Samtale

Skriv ned noen sider ved deg sjøl som du ikke liker. Snakk om disse etterpå. Var dette lettere?

JANTELOVEN (minus-pedagogikk)

1. Du skal ikke tro du er noe
2. Du skal ikke tro du er like mye som oss
3. Du skal ikke tro du er klokere enn oss
4. Du skal ikke innbilde deg at du er bedre enn oss
5. Du skal ikke tro du vet mer enn oss
6. Du skal ikke tro du er mer enn oss
7. Du skal ikke tro at du duger til noe
8. Du skal ikke le av oss
9. Du skal ikke tro at noen bryr seg om deg
10. Du skal ikke tro at du kan lære oss noe
11. Trusselsparagraf: en siktelse for alt mulig, fordi ingenting var tillatt.

Du tror kanskje ikke at *jeg* vet noe om *deg*...

ANTI-JANTELOV (pluss-pedagogikk)

1. Husk at du er enestående
2. Husk at du er et verdifullt menneske
3. Husk at du har fått ditt vett for å bruke det
4. Husk at du har noe å gi som ikke andre har
5. Husk at du har innsikt og erfaringer som andre ikke har
6. Husk at du duger til noe
7. Husk at du har meget som du har grunn til å være stolt av
8. Husk å tolerere dem som ikke er lik deg
9. husk at det er noen som bryr seg om deg
10. Husk at du har noe å lære andre
11. Utviklingsparagraf: Vær åpen for det andre har å gi deg.

(Antijanteloven: Fritt etter Førland)

It's all in the state of mind

Forslag til aktiviteter:

(LÆREREN BØR DELTA)

Klassen deles i grupper.
Elevene skriver om
hverandre.

Skriv tre ting som du er
flink til.
(Viktig at oppgavene utføres
individuellt)
Snakk om dette etterpå.

Hvordan opplevde du
oppgaven?
Samtale om hvorfor dette
kanskje var vanskelig.
Viktig å lære å godta seg
sjøl på både godt og vondt -
få et realistisk selvbilde.

**Det er ikke skryt å kjenne
sine gode sider!**

Her kan det være naturlig å
trekke inn janteloven og
diskutere denne med
elevene.

Hvilke konsekvenser har
janteloven?

Hvorfor er det slik?

If you think you are beaten,
you are.

If you think you dare not,
you don't.

If you like to win
but you think you can't,
it's almost sure you won't.

If you think you'll lose,
you've lost.

For out in the world
you find success begins
with a fellow's will

it's all in the state of mind.

Tilhørighet til gruppen

Denne øvelsen brukes for å bevisstgjøre gruppetilhørigheten og hvordan det oppleves å komme inn i en gruppe som nytt gruppelem.

Elevene blir bedt om å gå fritt rundt om i klasserommet. De skal (*uten å snakke sammen*) danne grupper på fire og finne sin plass. Det er viktig at gruppen ikke er større.

Gruppemedlemmene får hvert sitt nummer fra 1 til 4.
Gruppen snakker om noe de er interessert i.

Etter fem-åtte minutter gir læreren beskjed om at for eksempel nr.1 i gruppen skal finne en ny gruppe.

Gruppene fortsetter sin samtale.

Etter nye fem minutter skifter 2-erne gruppe.

Gruppene får nye fem minutter å snakke sammen.

Elevene blir så bedt om å gå rundt om i rommet. På nytt skal de forme nye grupper på fire. Nå skal de snakke om hvordan det var å komme i nye grupper, og hvordan det føltes å få nye gruppelemmer inn. Var det lettere å komme inn i enkelte grupper? Følte du at du ble avvist eller tatt hånd om av gruppen?

Ble det gitt signaler uten ord som du oppfatter som akseptable eller avvisende fra gruppen?

Læreren ber så alle elevene enkeltvis tenke over hva som kreves av den enkelte og av klassen som helhet om de skal lykkes i å skape en god klasse. I fellesskap kan nå klassen beskrive med stikkord hva det vil si å føle seg:

- ✓ akseptert i en gruppe
- ✓ avvist av en gruppe, og
- ✓ hva en kan gjøre for å inkludere en ny elev i en gruppe?

“Lære seg selv å kjenne” – spørsmål

Når en arbeider med gruppeutvikling, kan det være nyttig at elevene får hjelp til å bli kjent med sine egne følelser og holdninger.

Nedenfor er det gjengitt eksempler på utsagn som elevene kan fullføre.

En bør begrense antall utsagn til 3-6. En oppsummering av utsagnene er et godt grunnlag for å drøfte tiltak i klassene.

Eksempler på utsagn som kan fullføres:

1. Når jeg kommer i en ny gruppe, føler jeg
2. Det første som skjer når jeg kommer i en ny gruppe er at
3. I en gruppe føler jeg meg mest vel når
4. Når de andre i gruppen ikke sier noe, føler jeg
5. Når noen snakker eller gjør alt, føler jeg
6. Jeg føler jeg får gjort mest når
7. Jeg blir såret når
8. Jeg trekker meg tilbake når
9. I en gruppe liker jeg meg ikke eller er redd når
10. Jeg føler meg ensom i en gruppe når
11. De som kjenner meg, tror at
12. Jeg stoler på dem som
13. Jeg føler nærhet til andre når
14. Jeg tror de andre liker meg
15. Jeg liker andre best når
16. Min største styrke er
17. Hvis jeg begynner forfra igjen i klassen ville jeg

Jeg kan skape kontakt.../ Jeg kan bli kjent med deg...

Passer best i mindre grupper, helst ikke mer enn fem-seks.

Be elevene om å se seg rundt i gruppen og tenke ut hvordan de kan skape kontakt/bli kjent med andre.

Deretter skal hver enkelt fortelle hvordan en vil/kan bli kjent/skape kontakt med andre i gruppen.

Alle utsagn begynner med:

”(Navn) jeg kan bli kjent med/skape kontakt med deg..”

Eks: Robert, jeg kan bli kjent /skape kontakt med deg ved å smile til deg. Ole, jeg kan skape kontakt med deg ved å dytte til deg.

Det er viktig at du som lærer ikke vurderer utsagn negativt eller undervurderer dem, selv om de er negative. Mange barn har negativ opplevelse av det å skape kontakt. Hvis det er slik, er det viktig at de selv blir klar over det, og kan oppdage det ved å gi uttrykk for det. Inntil de er klar over det, skjer det neppe noen forandring.

Denne aktiviteten hjelper dem til å oppdage sitt mønster i å skape kontakt.

Å utvikle tillit til hverandre

Hensikten med øvelsen på s.33 var å få fram skjulte følelser og få til en samtale om dette. Læreren gjorde det klart at ingen måtte bli hengt ut, men at alle måtte prøve å vise forståelse og innlevelse. Læreren spurte så om elevene ville være med på å bruke denne øvelsen regelmessig i grupper når de hadde gruppearbeid over kortere eller lengre tid. Hensikten, sa læreren, var å få alle aktivt involvert i gruppearbeid, og skape en atmosfære som gjorde at alle kunne føle trygghet og tillit.

En annen måte å utvikle tillit til hverandre på er å gjennomføre øvelser med å bli ledet som en "blind" av en annen elev. Denne øvelsen forutsetter at elevene tidligere har arbeidet med fantasiarbeid med lukkede øyne. Den kan utvikles trinnvis etter hvert som tilliten utvikles. Lærere som har arbeidet med denne teknikken, vet at den er svært virkningsfull, men også krevende.

Elevene går sammen i par.

Den ene eleven blir bedt om å lukke øynene for å bli ledet av den andre. Til å begynne med kan vandringen være i rommet, senere utvides den til lengre turer på skoleområdet.

Eleven som leder, tar den "blinde" med og forteller hva lederen ser - er den blindes øyne.

Lederen kan også la den "blinde" ta på ting, eller ta inn opplevelser gjennom hørsel og lukt.



Om kunsten å bli en bedre venn

Mennesker med mange venner er ikke nødvendigvis mer *likendes* enn andre. De har rett og slett bare lært seg kunsten å bli en bedre venn.

For å få tid til venner, må man kanskje la huset være litt mindre ryddig, la gresset vokse, eller gå glipp av yndlingsprogrammet på TV. Men er ikke det en billig penge å betale for gleden av å være sammen med venner?

Det er viktig å være en støtte for venner i vanskelige perioder. Men det er de tilsynelatende uskyldige tegn på omtanke som holder liv i vennskapet - en telefon på fødselsdagen, et kort med hilsen og *Hvordan går det md ryggen?*

Noen mennesker vegrer seg for å fortelle sine venner om hva de føler innerst inne. De er redde for å lufte sine bekymringer, skuffelser og negative følelser. Men før eller siden kommer man til et punkt i alle vennskap der man må åpne seg. Du tror kanskje at vennene dine vil

like deg dårligere hvis du lar dem se feilene dine. Kanskje det forholder seg motsatt, at de kommer til å like deg bedre. Venner støtter oss ved å vise at vi ikke er alene med våre menneskelige svakheter. Derfor er det viktig at de får se ditt egentlige, og fullkomne - jeg.

En god oppskrift på vennskap er en passe blanding av likheter og forskjeller. Man må være lik nok til at man forstår hverandre, og forskjellig nok til at man har noe å gi hverandre.

Mange henger seg altfor ofte opp i vennskapens plikter: Hvem ringte eller skrev sist? Nå du ikke lenger synes der er viktig å motta like mye som du gir, vil du få flere venner. Praktiser vennskapens kunst slik den franske forfatteren Alexander Dumas definerer den: ***Glem hva du gir, og husk hva man får.***

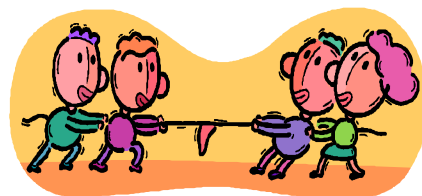
Legen og forfatteren sir William Osler kalte latteren *livets musikk*. Latteren kan muntre opp en venn, og føre gode venner nærmere

hverandre. Og i kritiske tider kan latteren dempe spenninger og gi en venn nye perspektiver på en tilsynelatende alvorlig eller håpløs situasjon.

Vi tror ofte at hvis vi ikke har sett en venn på fem, ti eller 20 år, vil det være litt vanskelig å ta kontakt. Det behøver ikke være det.

Du vil til slutt oppdage at Robert Lois Stevenson hadde rett da han sa:

En venn er en gave du gir til deg selv!



Hvordan ønsker jeg at min venn skal være?

Hva tror du det er som gjør at det kjennes spesielt godt å være sammen med noen og ikke like godt med andre?

- ✓ Tenk på dette.
- ✓ Skriv så ned hvordan en riktig god venn skal være.

Når du er ferdig, skal du lese hva du har skrevet og se om noe stemmer med deg selv.

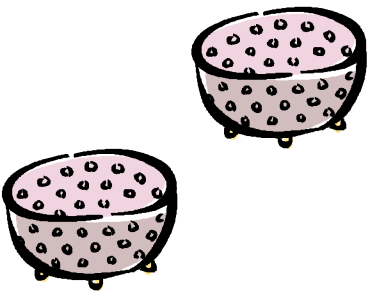
- (x) Sett x der det stemmer.
- (o) Hva mangler hos deg sjøl? Sett o utenfor det som mangler.
- (I) Hva er det viktigste? Sett I for de egenskapene du setter mest pris på.

Diskuter dette i gruppen. Er dere enige?

Husk å fortelle hvorfor du synes de ulike tingene er viktig.

Sokrates innførte en leveregel som kan ha betydning for vennskap:

Er det du forteller om andre silt gjennom de tre silene?



Har du noe godt å fortelle?

Er det sant?

Er det nødvendig å fortelle det?

Prøv å få en samtale omkring Sokrates tre siler.

Har de noe med ungdomsskoleelever å gjøre?

Kva er ein ven?

Kva er ein ven?

Det vil eg fortelje deg.

Det er ein person du vågar å vere deg sjølv i lag med.

*Sjela di kan vere naken hos han. Han ber deg ikkje om å dekke deg til,
berre ver den du er.*

Han ventar ikkje at du skal vere betre eller verre.

I lag med han kjenner du deg som ein fange som er blitt erklært uskyldig.

Du treng ikkje vere på vakt.

Du kan seie kva du syns så lenge det er di inste overtiding.

Han forstår dei motsetningane i sinnet som får andre til å feiltolke deg.

*Hos han andar du fritt. Du kan røpe det i dag som er forfengelig, di misunning og
ditt hat og dine vondsinna tankar, di grådigskap og absurditetar.*

Når du synar han dei, blir dei borte, løyst opp i det djupe hav som truskapen hans er.

*Han forstår. Du treng ikkje vere forsiktig. Du kan misbruke han,
oversjå han, godta han.*

Best av alt er at du kan teie med han, det gjør ingenting. Han likar deg.

Han er som eld som reinsar til kjernen.

Han forstår. Du kan gråte med han, le med han, be med han.

I alt og gjennom alt, han ser deg, kjenner deg og elsker deg. Ein ven?

Kva er ein ven?

Nett han, det tar eg oppatt, som du vågar å vere deg sjølv saman med.

C. Raymond Beran

til norsk ved

Tormod Vangberg

Arbeid med klasserommet

Klasserommet som ytre ramme.

Der er sammenfall i en rekke undersøkelser som viser at den ytre rammen, lyse & trivelige rom, levende planter, gardiner, bilder og ikke minst god orden betyr mye for trivsel og innsats.

Georgi Lazarov hevder f.eks. at lokaler som er vennlige, lyse & trivelige og gir inntrykk av avslappet trygghet slik at en har lyst til å være der, er en forutsetning for at effektiv læring kan skje. *Hva synes du om ditt klasserom?*

Mange lærere har lært å se verdien av å utforme eleven til å ta aktiv del i å utforme et trivelig klasserom. For å få i gang samtalen om hvordan dette kan gjøres, kan en av disse øvelsene brukes:

Fantasiarbeid om et bedre klasserom

1. Sett deg godt til rette og lukk øynene. Kan du så prøve å se klasserommet ditt for deg slik du helst ville at det skal se ut for at det virkelig skal være et godt sted å være? Hvordan skulle møblene vært plassert? Hvordan skulle det være på gulvet, veggene, vinduene? La fantasien løpe og prøv og se for deg hvordan rommet ville være dersom det skulle være riktig trivelig.

2. Skriv ned flest mulig detaljer av det du så i "fantasi-klasserommet" ditt.

3. Velg en partner og beskriv for hverandre hva dere forestilte dere. Spør hverandre.

4. Snakk sammen som klasse om hvordan dere kan være med på å gjøre det

triveligere i klasserommet. Bli enige om 2-3 små forslag til forbedringer.

Øvelsen kan også brukes til å ta opp andre emner som f.eks. arbeidsmåter, vennskap, oppførsel med mer.

Dette mener jeg om klasserommet vårt

1. Tenk på klasserommet ditt med møbler, bilder, gardiner, farger osv. Synes du rommet er:

trivelig?

kjedelig?

trist?

hyggelig?

grått?

bra?

Sett kryss for de ordene du synes passer. Hvis ikke noe av dette sier alt du mener om klasserommet ditt, kan du skrive mer her:



Sett ring rundt det som passer best:

1) Vi er flink til å holde det pent og ryddig i klasserommet vårt.

Alltid Ofte Sjelden Aldri

2) I klassen vår er det arbeidsro i timene.

Alltid Ofte Sjelden Aldri

3) I klassen vår følger vi de reglene som gjelder i rommet.

Alltid Ofte Sjelden Aldri

4) Jeg gjør det jeg kan for at vi skal ha det fint i klassen.

Alltid Ofte Sjelden Aldri

5) Jeg mener eleven bør få mer å si når det gjelder å gjøre klasserommet hyggelig.

Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig

6) Når det er pent og ryddig i klasserommet, trives jeg bedre og lærer mer.

Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig

7) Når vi trives i klassen, oppfører alle seg bedre i timene.

Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig