

VIP Makkerskap

Tiltak for et godt læringsmiljø fra
VIP Psykisk helse i skolen

Lærerveiledning ungdomsskole
2023/2024



Innhold

Målsetting.....	2
Folkehelse og livsmestring (FoL).....	2
Hva er VIP Makkerskap?.....	3
Lærers forberedelse.....	3
Organisering.....	3
Gjennomføring av VIP Makkerskap første skoledag (forslag)	4
Friksjon i makkerskapet	5
Viktigheten av gruppekontrakt	5
Engstelige elever	5
Pauser.....	6
Makkerskap på tre	6
Elektronisk kommunikasjonsform	6
Viktig å huske på	7
Oppgavesamling.....	7
Bli kjent-oppgaver	8
Oppgaver knyttet til klassemiljø, makkerpar og makkergrupper	11
VIP Psykisk helse i skolen	12



Foto: Tine Poppe

Skolestart kan være avgjørende for elevenes videre læringsmiljø. VIP Makerskap er et praktisk verktøy ved skolestart og i det psykososiale arbeidet ved skolen. Tiltaket kan legge grunnlaget for et godt klassemiljø og være et viktig bidrag i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring.

Makker partner ('makør)

Substantiv maskulin

Medspiller, medarbeider, alliert, hjelper, kompanjong
være makkere i kortspill, dele oppgavene med sin makker

(Store norske leksikon og The Free Dictionary)



VIP Makerskap er et tilbud fra [VIP Psykisk helse i skolen](#). VIP Psykisk helse i skolen tilbyr ulike programmer og kurs, deriblant VIP Snakk om det (tidligere VIP-programmet), VIP Makerskap og VIP Traumekurs. Målgruppe for VIP Makerskap er alle elever på alle trinn på ungdomsskolen og i den videregående skolen.

VIP Makerskap gir et godt grunnlag for å jobbe videre med temaer knyttet til psykisk helse.

Målsetting

Hovedmålet med VIP Makerskap er å skape et godt psykososialt læringsmiljø hvor elevene opplever trygghet og tilhørighet.

Delmålene er:

- Å fremme elevers psykiske helse, trivsel og læring.
- Å styrke elevers sosiale og relasjonelle kompetanse.
- En trygg og forutsigbar skolestart.
- Å etablere et godt klassemiljø tidlig.
- At elevene skal bli kjent med de andre i klassen.
- Å skape gode arbeidsrelasjoner som fremmer livsmestring i skolehverdagen.

Folkehelse og livsmestring (FoL)

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal blant annet gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk helse. Tilhørighet og trivsel er avgjørende for god psykisk helse. «Mellommenneskelige relasjoner» nevnes i læreplanen som et aktuelt område innenfor FoL. VIP Makerskap har fokus på relasjoner og klassemiljø, og elevene får øvelse i samarbeid og kommunikasjon gjennom tilpassede øvelser og oppgaver.

Hva er VIP Makerskap?

VIP Makerskap er et tiltak inspirert av danske [Netwerk](#), som har god erfaring med liknende tiltak i skolen. Fokuset er på tydelig klasseledelse. Kontaktlærer tar ansvar for å danne makkerpar og makkergrupper fra første skoledag, der makkerpar og -grupper har bestemte oppgaver knyttet til hverandre. Etter tre uker rulleres par og grupper, slik at man får anledning til å samarbeide med forskjellige medelever. Gjennom enkle øvelser får makkerne trening i samarbeid og kommunikasjon.

Lærers forberedelse



- Del klassen inn i makerskap og makkergrupper, bruk eventuelt også fargekoder.
- Hvis elevene ikke skal bruke Teams/It's learning, lag en telefonliste til hver av makkergruppene som elevene i gruppa kan skrive nummeret sitt i. Det er trygt for elevene at dette blir organisert og at de ikke bare har makkerens kontaktinfo, men mulighet til å kontakte alle i makkergruppa fra første dag.
- Lag bordkort med navn til alle elevene. Teip dem gjerne fast i pulten.
- Skriv ut ark om VIP Makerskap («Til eleven»), makkeroversikt og ev. oppgave/oppgaver til elevene.

Foto: Første skoledag på Rosenvilde videregående skole, pilotskole for VIP Makerskap. Lapper med elevenes navn er klistret til pultene.

Organisering

Klassen blir fra første skoledag delt inn i makerskap på to og to (eventuelt tre) som igjen tilhører en makkergruppe på fire personer (eventuelt fem). Makerskapene og makkergruppene er utgangspunktet for faglig og sosialpedagogisk arbeid i klassen. Vi anbefaler at programmet brukes gjennom hele skoleåret, med makkerbytte hver tredje uke. Les mer om hva det innebærer å være makker i dokumentet «Til eleven».

VIP Makerskap organiseres av kontaktlærerne og faglærerne i hver klasse. VIP Makerskap kan også brukes på aktivitetsdager. Hvis VIP Makerskap skal fungere, er det viktig at skolens voksne ser verdien av tiltaket som redskap for å øke trivsel og bekjempe utenforskap.

Gjennomføring av VIP Makkerskap første skoledag (forslag)

1. Elevene kommer inn i klassen og setter seg ved plassene (med bordkort) som lærer på forhånd har gitt dem. De sitter ved siden av sin makker og i nærheten av sin makkergruppe (for eksempel rett bak/foran slik at man blir en gruppe ved å snu seg). Lærer starter med å si noe om skolens arbeid med trivsel og skolemiljø, og sammenhengen mellom VIP Makkerskap og dette. Hva er målet? Hvor lenge varer det? Hvilke aktiviteter skal klassen igjennom?

Eksempel på innledning:

- Vi gjennomfører VIP Makkerskap ved skolen fordi vi er opptatt av psykisk helse og trivsel.
 - Vi ønsker å gi dere en tryggest mulig skolestart og å skape et godt læringsmiljø for dere.
 - Vi vet at det faglige og det sosiale henger sammen, og at et godt læringsmiljø fremmer god psykisk helse. Det er lettere å jobbe med fag når man er sosialt trygg og har det bra på skolen.
 - VIP Makkerskap handler om å være en god kollega. Slik sett er VIP Makkerskap også en forberedelse til videregående, studie- og arbeidsliv.
2. Makkerskap og makkergrupper presenteres. Eventuelt med tilhørende fargekoder, slik at hver makkergruppe får en egen farge, som også gjenspeiles på bordkortene. Gi en oversikt over gruppene til hver av elevene. Del ut skrevet «Til eleven». Gå igjennom skrevet sammen med klassen.
 3. For å bli bedre kjent, og for at alle skal komme på banen første dag, intervjuer elevene hverandre i makkerpar. De får utlevert en liste over mulige spørsmål, og velger tre av disse. Intervjuene skal være korte og framlegget skal være på omtrent 10 sekunder. Eksempel: Dette er Aisha. Hun liker fotball og dyr og ønsker å bli dataingeniør. I går spiste hun pizza til middag. Oppgaven heter «Møt din makker» og finnes i skrevet «Til eleven».
 4. Sørg for at alle i makkergruppa kjenner hverandres navn og finner hverandre på Teams/It's learning. Instruer elevene i hvordan man laster ned appen og skriver meldinger til hverandre. Alle skriver en testmelding til sin makker.
 5. I makkergruppene skrives deretter en gruppekontrakt som startoppgave. Dette skal gjøres ved hvert makkerbytte.
 6. Hvis man får tid og ønsker det kan man gjerne jobbe med flere makkeroppgaver. Dette kan også gjøres senere i egne økter, ved makkerbytter eller som start på timen når man skal jobbe med gruppearbeid.

Friksjon i makkerskapet

Det kan skje at enkelte elever viser motstand mot makkerordningen i starten. Da hjelper det at lærer viser forståelse, men samtidig er tydelig og står fast ved ordningen. Å finne løsninger når det oppstår friksjon i makkerskapet kan gi mestringsfølelse og er god sosial trening. Hjelp elevene med å fokusere på det kollegiale i VIP Makkerskap, og minn om at alle får nye makkere hver tredje uke.

Hvis makkerskapet til tross for dette virkelig ikke fungerer, kan det være lurt å flytte fokus og ansvar fra makkerskap til makkergruppe. Ta også makkerparet inn til samtale, og hør hva som skal til for at makkerskapet kan fungere bedre.

Det er uheldig å oppløse makkerskap som ikke fungerer. Dette gir et lite gunstig signal til resten av klassen, og bidrar til lav mestringsfølelse hos elevene det gjelder. I noen tilfeller vil du som lærer likevel oppleve at dette er den eneste løsningen. Det er du som lærer som er tett på situasjonen og vet mest om elevene det gjelder. Finn en løsning som passer for ditt klasserom.

Inndeling

Det er et poeng at makkerskapene skal være tilfeldig utvalgt slik at elevene lærer hverandre å kjenne på kryss og tvers. Akkurat som på videregående, på studier og i arbeidslivet skal de jobbe med noen de kanskje ikke kjenner. Det kan likevel være gode grunner til å styre tilfeldighetene litt.

Viktigheten av gruppekontrakt

Vi anbefaler at makkergruppene utarbeider en gruppekontrakt ved hvert makkerbytte. Dette skaper en felles forståelse og forpliktelse til makkergruppa hos elevene. Dessuten kan prosessen bidra til trening i ferdigheter som turtaking, gruppeledelse og aktiv lytting. For mer informasjon om gruppekontrakt og tips til kontrakt punkter, se side 13.

Engstelige elever

Vår erfaring er at VIP Makkerskap gir større forutsigbarhet og trygghet ved skolestart, og at dette bidrar til å dempe nervøsitet og engstelse og legge til rette for mestringsopplevelser. Makkerpar og makkergrupper er en god treningsarena hvor lærer kan støtte elevene. Å øve på det man er redd for kan virke angstdempende. Kontaktlærer kan hjelpe eleven med å ta ett skritt av gangen og fokusere på hva eleven faktisk får til.

En elev med sterk sosial angst eller annen type angst vil forhåpentligvis gi beskjed om dette før skolestart. En samtale med eleven på telefon/mail i forkant der VIP Makkerskap blir tydelig forklart er lurt. For elever som er usikre på om de evner å gjennomføre tiltaket, kan medbestemmelse være en nøkkel. Kanskje eleven selv kan bestemme hvor vedkommende skal sitte i klasserommet. Kanskje kan dere gjøre avtaler om at eleven kan forlate klasserommet ved sterk angst. Det kan også være en løsning at makkerskapet eleven er en del av ikke trenger å gjennomføre alle oppgavene knyttet til VIP Makkerskap. For enkelte

sårbare elever kan det også være forutsigbart å være den som blir sittende på samme plass, mens de andre elevene rullerer.

Vi anbefaler at du tar kontakt med for eksempel rådgiver eller helsesykepleier ved skolen ved behov for ytterligere råd om tilrettelegging for sårbare elever. Vi i VIP Psykisk helse i skolen kan også kontaktes hvis du trenger veiledning.

Pauser

Flere skoler har god erfaring med at makkere også har forpliktelser overfor hverandre i friminuttene, for eksempel gjennom at makkergruppen spiser lunsj sammen enkelte dager i uken. Andre skoler mener at elevene bør få styre friminuttene selv. Vi anbefaler at makkere i hvert fall de første tre ukene av skoleåret er ekstra oppmerksomme på hverandre også i friminuttene.

Makkerskap på tre

Klassen går ikke alltid opp i partall, og det kan fort skje at noen må være i makkerskap på tre personer. Ingen elev skal stå alene. Makkergruppa blir da bestående av fem personer. Dette trenger absolutt ikke være negativt, men det er fint å passe på at disse får være i par ved neste makkerbytte.

Elektronisk kommunikasjonsform

Vi anbefaler å bruke skolens profesjonelle kommunikasjonsform som for eksempel Teams/It's learning for kommunikasjon mellom makkere og makkergruppe. Dette forutsetter at elevene har lastet ned app på mobil, slik at makkere lett kan nå hverandre. Ta en avgjørelse på dette før elevene kommer inn i klasserommet.



Foto: Colourbox

Viktig å huske på

Mange skoler har delt sine erfaringer med oss. Vi har på bakgrunn av dette utformet noen punkter som vi mener er ekstra viktige for å få fullt utbytte av VIP Makkerskap.

- VIP Makkerskap må være forankret i ledelsen ved skolen.
- God opplæring og oppfølging av lærerne er avgjørende for at VIP Makkerskap skal fungere.
- VIP Makkerskap bør gjennomføres fra dag én (i det elevene kommer inn i klasserommet).
- Lanser også makkergrupper første dag. Den er et ekstra sosialt sikkerhetsnett hvis makker er borte.
- Sannsynligheten er stor for at noen makkerskap blir bestående av tre personer.
- Presiser at VIP Makkerskap er et kollegaprojekt. Vis gjerne til arbeidslivet og til lærerens egen arbeidshverdag.
- Presiser at makkergruppene er et ekstra sosialt sikkerhetsnett hvis makker skulle være borte.
- Gode overganger i makkerbyttene har betydning. Å ta seg tid til å gjøre oppgaver, samt minne om makkernes rolle, bidrar til en trygg og forutsigbar gjennomføring.



Foto: Beathe Schieldrop

Oppgavesamling

Vi anbefaler å bruke litt tid på innkjøring av VIP Makkerskap. Dette kan kombineres med øvelser og aktiviteter som skolen allerede gjør i forbindelse med skolestart, eller dere kan bruke noen av oppgavene nedenfor. I tillegg anbefaler vi at det gjøres øvelser ved hvert makkerbytte.

Bli kjent-oppgaver

Nedenfor følger noen tips til bli kjent-leker. Disse er enkle «isbrytere» som gjør klassen litt varmere i trøya. Man kan gjøre en eller flere bli kjent-leker, og de kan gjøres både første og andre dag, samt ved makkerbytter. Navnelekene hjelper både lærere og elever til å huske navn. I tillegg blir alle sett. Vi anbefaler å gjøre navneleker i ring. Å sitte vendt mot hverandre gjør at alle kan se hverandre i øynene og lettere kjenne hverandre igjen.

De fleste mennesker liker å leke hvis de føler seg trygge. Noen elever vil likevel synes at enkelte øvelser kan være litt kleine. Det betyr ikke at øvelsene ikke har en funksjon eller får en positiv effekt i etterkant. Når elever er ukomfortable handler det ofte om usikkerhet. Lærer kan gjerne adressere at det er vanlig å kjenne seg litt usikker når man skal gjøre øvelser sammen med noen man ikke kjenner fra før. Videre kan lærer forklare hvorfor slike øvelser kan være nyttige.

Møt din makker

Sett deg sammen med din makker. Dere skal nå kort intervju hverandre. Velg tre spørsmål fra listen under som du vil stille din makker. Etterpå skal du presentere din makker for resten av klassen. Presentasjonen skal være kort - den behøver ikke ta mer enn 10 sekunder.

Mulige spørsmål:

- Har du søsken?
- Hva er din yndlingsfilm/serie?
- Hva er din drømmejobb?
- Hvilken musikk hører du på for tiden?
- Hva spiste du til middag i går?
- Hvem er ditt største forbilde?
- Hvis du skulle ta med deg kun tre ting på en øde øy, hva ville det vært?
- Hva gleder du deg mest til dette skoleåret?
- Hvordan kommer du deg til skolen om morgenen?
- Hvilken farge har du på tannbørsten?
- Hvilke fag liker du best?

Fruktnavn

- a) Alle sitter i ring. Elevene blir bedt om å finne en frukt, grønnsak eller matrett som starter på samme bokstav som navnet deres (Eks: Eva - eple). Alle sier sitt navn og frukten/grønnsaken/matretten de har valgt etter tur.
- b) Hvis man ønsker å utvide leken kan man legge på et ekstra element. Den som skal si navn og frukt/grønnsak/matrett på seg selv skal også huske navn og/eller frukt/grønnsak/matrett på de som er før seg. Slik blir navn repetert flere ganger. Til slutt er det lærers tur til å prøve å huske hele klassen. Her kan alle hjelpe hverandre litt når man står fast.

Bildet om meg

Samle sammen en bunke med bilder. Ulike postkort er gode å bruke. Det er fint om bildene viser variasjon og mangfold, for eksempel: ulike mennesketyper, dyr, steder, samt abstrakt og figurativ kunst. Elevene sitter i ring. Lærer legger bildene i midten. Elevene blir bedt om å trekke et bilde de synes passer til seg eller til dagen i dag. Så skal de etter tur si navnet sitt og hvorfor de valgte dette bildet. Hvis klassen virker usikker, kan man først fortelle om kortet til makkeren sin og så kan makker presentere kortet for de andre. Denne øvelsen kan fint kombineres med oppgaven «Møt din makker» som du finner i skrevet «Til eleven».

Navneball

Denne øvelsen forutsetter at alle i klassen har funksjonsfriske armer. Fokuset bør være på samarbeid og latter. Dette skal ikke være en prestasjonsøvelse.

Lærer har med seg et par baller eller erteposer. Elevene står i ring og kaster ballen til hverandre.

Dersom klassen ikke kjenner hverandre kan øvelsen begynne med at man sier sitt eget navn før man kaster ballen videre til en annen. Når elevene har lært seg noen navn i klassen, skal man si navnet på den man skal kaste til og få øyekontakt med vedkommende. Ingen skal ha ballen to ganger, og ballen skal starte med lærer og komme tilbake til lærer til slutt etter å ha vært innom alle i klassen. Klassen hjelper hverandre med å huske navn. De som ikke har hatt ballen hjelper til ved å vise at de er klare til å ta imot, mens de som har hatt ballen holder sine hender ned. Kjør en runde eller flere etter samme mønster. Øk gjerne tempoet litt for hver gang. Hvis man ønsker et ekstra konkurranseelement kan man etter å ha repetert mønsteret noen ganger kaste inn enda en ball. Målet blir at klassen sammen klarer å sende begge ballene innom alle uten at den faller i gulvet.

Fire-hjørners-øvelse

Skyv stolene og pultene til siden av rommet slik at midten av klasserommet samt de fire hjørnene i rommet er ledige (evt. bruk gymsal/skolegård). Be elevene om å gruppere seg i de fire hjørnene etter følgende informasjon om dem selv (her finnes mange muligheter):

- a) Er enebarn, er storesøsken, er småsøsken, har både storesøsken og småsøsken
- b) Er født i Nord- eller Midt-Norge, Øst- eller Sørlandet, Vestlandet eller utlandet

- c) Har bursdag om: Vinteren, våren, sommeren eller høsten
- d) Liker best godteriet: Sjokolade, potetgull, salt godteri, søtt godteri
- e) Liker best filmsjangeren: Komedie, drama, action, skrekk
- f) Liker best: Hund, katt, hest, ingen dyr
- g) Yndlingsfag: Kroppsøving, norsk, matte, samfunnsfag
- h) Hører helst på: Pop, rock, musikal, hiphop

Autografjakten

Lærer deler ut et ark med ulike påstander til alle elevene. Hver elev går rundt i klassen og samler en underskrift/et navn under hver påstand som stemmer med den som skriver under. Man kan ikke be samme person to ganger, men man kan skrive under på én påstand selv. Man kan starte med makkeren og makkergruppen sin og så bevege seg rundt i resten av klassen. Typiske påstander kan være:

- Bor i et hvitt hus.*
- Har besteforeldre i et annet land enn Norge.*
- Har søskenbarn på Vestlandet.*
- Har spilt i korps (eller spiller fortsatt).*
- Kan stå på hendene.*
- Har bursdag i januar.*
- Har kjæledyr.*
- Har minst tre søsken.*
- Har grønne gardiner på soverommet.*
- Driver med idrett.*
- Har søsken på denne skolen.*
- Har vært på konsert i år.*
- Sykler eller går til skolen.*
- Har bada i sommer.*
- Har vært i Asia.*

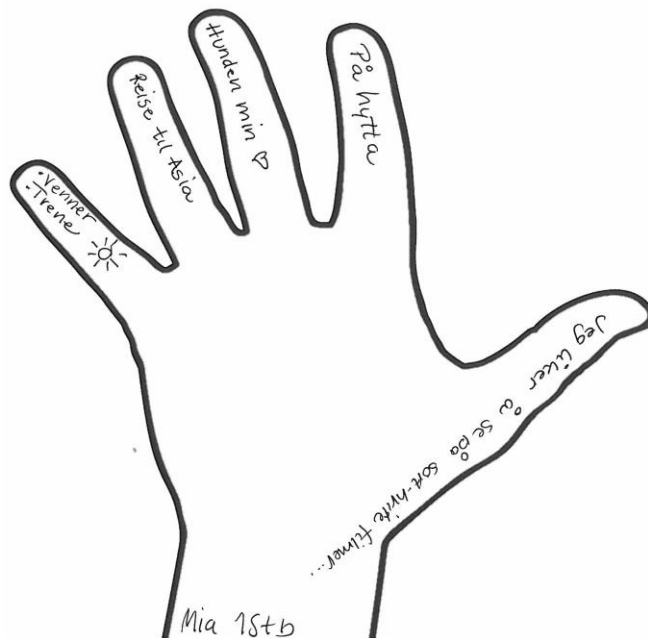
Hånden

Omriss av egen hånd brukes som hjelpemiddel for å bli kjent med de andre i makkergruppa/klassen. Deltakerne tegner omriss av hånden sin på et ark og skriver noe om seg selv på hver finger. Disse deles med makkeren. På hver finger skal det stå følgende:

- Lillefinger – tre ting som gir meg glede og energi.
- Ringfinger – noe jeg ønsker skal skje innen fem år.
- Langfinger – en viktig person i mitt liv.
- Pekefinger – et sted jeg liker godt å være.
- Tommelfinger – noe som få andre vet om meg.

Det er fint om lærer starter, og dermed bruker seg selv som eksempel. Slik kan lista legges lavt med tanke på hva man deler. Når elevene er ferdige, snakker makkerparene om resultatene. Makkerne presenterer hverandre i makkergruppa/klassen. Ved presentasjonen i

klassen kan kontaktlærer stille oppfølgende spørsmål om noen trenger støtte i sin presentasjon av makkeren.



Bilde: Eksempel på hånd fra en elev

Oppgaver knyttet til klassemiljø, makkerpar og makkergrupper

VIP Makkerskap er en gyllen anledning til å fokusere på klassemiljø gjennom enkle oppgaver. Arbeidet i makkergruppene gir også nyttige verktøy til å skape en god gruppekultur i framtidige arbeidsgrupper.

Fuelbox

Mange skoler benytter seg av Fuelbox i forbindelse med VIP Makkerskap, og har anbefalt dette til oss. Fuelbox er en boks man kan kjøpe til klassen med kort som kan være gode utgangspunkt for diskusjoner og samtaler. Gå inn på fuelbox.no for å få vite mer.

Gruppekонтраkt

Å skrive gruppekонтраkt før et gruppearbeid virker forebyggende når det kommer til jevn arbeidsfordeling og godt arbeidsklima. Gruppekонтраkt må øves på, men kan bli et nyttig verktøy som elevene kan ta med seg videre til videregående skole, studie- og arbeidsliv.

Be elevene sette seg sammen med sin makkergruppe. De skal nå i samarbeid utforme noen regler for godt gruppearbeid i gruppa si. Hver gruppe skal ha en ordstyrer og en referent. De kan lage både faglige og sosiale regler. Vi kaller disse reglene for en gruppekонтраkt. Noen av punktene under kan brukes som utgangspunkt - i tillegg skal gruppa lage noen egne regler.

Alle skal ha mulighet til å komme med forslag, og alle skal være enige i punktene som settes opp.

Når gruppa er ferdig og alle er fornøyde med resultatet, skriver alle under på kontrakten. Den kan henges opp i klasserommet etterpå, og alle bør ha en kopi av kontrakten, for eksempel gjennom å ta et bilde av den.

Tips til kontrakt punkter:

- Vi velger ordstyrer og referent på omgang i makkerskapsperioden.
- Makkergruppa spiser lunsj sammen to ganger i uka.
- Alle forsøker å komme presis til gruppearbeid, og gir beskjed hvis de er forsinka.
- Vi lar alle komme til orde, og lytter til hverandre.
- Vi prøver ut idéer før vi forkaster dem.
- Alle leverer inn det de skal gjøre innen avtalt frist.
- Gi positiv respons og tips til hverandres arbeid.
- Den som har tyggis deler med resten av gruppa.

Det kan være at lærer må hjelpe elevene å konkretisere. «Å være snille med hverandre» er et eksempel på et punkt som kan bli for vagt.

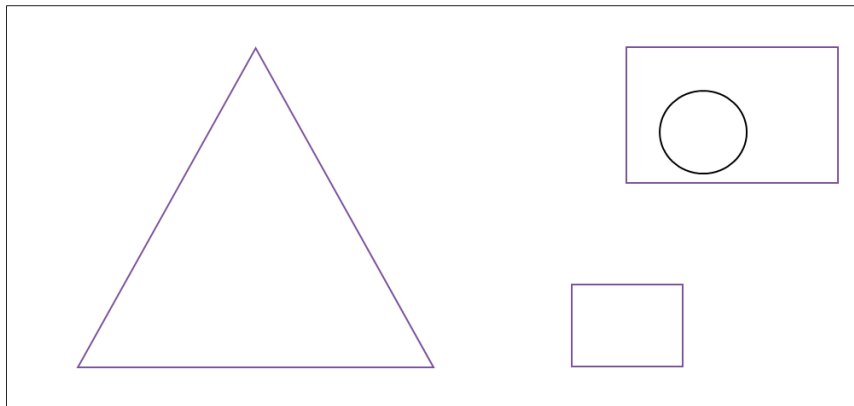
Kommunikasjonsøvelse – for makkerpar

Denne øvelsen handler om kommunikasjon, tolkning og samarbeid. Målet er at elevene skal få en forståelse av at alle parter bidrar i en kommunikasjon, og at mottakers tolkning er en like viktig del av kommunikasjonen som budskapet den ene mener å ha sendt. Øvelsen kan for eksempel benyttes i forbindelse med makkerbytter.

Lærer velger selv om det skal deles ut to tegninger til hvert makkerpar eller om parene selv skal tegne. Det gjør ingenting om alle parene i klassen får de to samme tegningene, men for hver forklaring bør det være en ny tegning. Elever med utfordringer i matematikk kan trygges ved at lærer presiserer at det ikke finnes noen riktig måte å forklare på. Her handler det om samarbeid. Det skal forstås like mye som det skal forklares.

1. Makkerne setter seg rygg mot rygg. Den ene (A) har fått utdelt en tegning av lærer med geometriske figurer. Den andre (B) skal ikke se tegningen. Det kan være et poeng at disse varierer i størrelse og er plassert flere steder på arket. En tegning kan

for eksempel se slik ut:



A skal nå forklare B hvordan tegningen ser ut og B skal forsøke å tegne. Hvis makkerskapet består av tre kan C være observatør og komme med innspill etterpå. B har ikke lov til å stille noen spørsmål. Etterpå snur makkerparene seg og sammenlikner tegningen. Hvor like er de? Makkerne diskuterer sammen hva som fungerte og hva som var utfordringen med kommunikasjonen.

2. Makkerne setter seg igjen rygg mot rygg. Denne gangen er rollene byttet om. B skal nå forklare A en annen tegning som B har fått av lærer eller tegnet selv. Forskjellen er at nå får A lov til å stille oppklarende spørsmål. Etterpå sammenlikner de tegningene igjen. Er de mer like nå?
3. Felles diskusjon i klassen eller makkergruppa:
 - a) Hva er forskjellen på kommunikasjon som bare går én vei og kommunikasjon der begge kan bidra?
 - b) Hvilke «kommunikasjonsfeller» er det lett å havne i?
 - c) På hvilken måte kan vår tolkning påvirke hvordan vi hører og oppfatter andre personer?
 - d) Hva er viktig for at kommunikasjon skal fungere godt?

Aktiv lytting – for makkerpar

Denne øvelsen handler om å være en oppmerksom lytter. Øvelsen passer best når makkerne har blitt litt kjent. Den kan gjerne brukes i forbindelse med makkerbytter. Hensikten med oppgaven er å bli mer bevisst på sin egen rolle i kommunikasjon med andre. Opplevelsen av å bli hørt bidrar til en følelse av tilhørighet og gjensidig respekt.

Lærer forklarer oppgaven. Denne introduksjonen kan godt brukes:

Du har kanskje opplevd at en samtale der du vil fortelle om noe plutselig kan skifte fokus. Den du snakker med kommer kanskje med en liknende erfaring, forsøker å forklare, kommer med råd eller forsøker å ordne opp før du er ferdig med å fortelle. Vi skal nå øve på «Aktiv lytting» i en samtale. Når du lytter, hold deg selv litt tilbake og la den andre snakke. Kom med oppklarende spørsmål hvis nødvendig, uten å komme med egne meninger.

Forløp:

- Makkerne setter seg sammen to og to. Hvis makkerskapet består av tre kan en være observatør av samtalen.
- Den ene forteller noe til den andre. Det kan være en god opplevelse, et dilemma, en historie eller noe som har hendt i en tv-serie man følger med på. Her velger man det man selv synes passer. Man forteller i ca. 3 minutter.
- Den andre makkeren lytter ved å bruke «Aktiv lytting» (se boks nedenfor).
- Etterpå snakker makkerne sammen om øvelsen. Hvordan opplevdes det å lytte og å bli lyttet til? Hvordan var dette annerledes enn en vanlig samtale? Var det noe som var vanskelig eller rart?
- Makkerne bytter roller og gjør øvelsen en gang til.

AKTIV LYTTING

- Se på den som snakker
- Vær oppmerksom på hva som blir sagt
- Vis med kroppsspråk og tilbakemeldingslyder* at du lytter
- Still eventuelt oppklarende spørsmål
- Oppsummer hva du har hørt når den andre er ferdig med å snakke og spør om den som snakket kjenner seg igjen i din oppsummering

*Tilbakemeldingslyder kan for eksempel være: «Mmm» eller «ja».

Å si ifra til noen når du ønsker endring

Varighet: Ca. en klokke time

1. Kommunikasjon – å si ifra på en ordentlig måte (10 min)

Lærer går igjennom tipsene med klassen (nedenfor) og forklarer begrepene.

2. Oppgave rundt case (30 min)

Case: Du er på gruppe med Rolf i et gruppearbeid. Du opplever ikke at Rolf er like motivert som deg. Rolf kommer mye for sent, og gjør ofte ikke det du mener dere har blitt enige om. Rolf har sjelden noen ideer. Det nærmer seg framlegg og du er bekymra for resultatet. Du bestemmer deg derfor for å ta en prat med Rolf i håp om at det skal bli bedre.

a) Sitt en og en og tenk igjennom følgende:

- Hva er målet ditt med samtalen?
- Hvordan kan du si ifra til Rolf på en ordentlig måte?
- Hvordan kan du legge opp samtalen slik at Rolf ikke opplever den som kritisk eller som et angrep?

- Bruk tipsene nedenfor.
- b) Elevene jobber videre i makkergruppa. To makkere spiller ut casen, og det andre makkerparet er observatører. Hvis makkerne er tre stykker kan denne øvelsen også gjøres i makkerskapet med en observatør. Det ene makkerparet er Rolf og den som sier ifra (Chris). Rolf skal ikke svare, men respondere med kroppen og evt. tilbakemeldingslyder. Etterpå kan vedkommende si noe om hvordan det opplevdes. Observatørene observerer situasjonen, kroppsspråket og hvilke ord som blir brukt og noterer ned underveis.
- c) Etterpå snakker gruppa om øvelsen. Hvordan opplevdes det å si ifra? Hvordan opplevdes det å bli sagt ifra til? Hvilke tips ble brukt? Hvordan fungerte dette? Observatørene sier noe om hva de har sett. Er det noe som kunne fungert bedre?
- d) Elevene bytter par-roller og gjør øvelsen en gang til, der de to andre nå er observatører.

3. Oppsummering i plenum (10 min)

Lærer spør om noen vil dele noen tanker om oppgaven.

Hvordan følte det å følge tipsene? Var det vanskelig? Hva var vanskelig?

Er det noen som har tenkt over hvorfor Rolf oppfører seg som han gjør i gruppearbeidet?

Lærer kommer med noen innspill til denne måten å kommunisere på:

Det kan føles både rart og unaturlig i begynnelsen, men kan øves på. Det vil føles enklere og mer naturlig etter hvert. Mestrer du dette er det en nøkkel til god og tydelig kommunikasjon i klassen, med venner, med foreldre, i arbeidslivet etc.

Tips til god kommunikasjon

- **Vær bevisst på ditt eget mål med samtalen.**
Hvis du ønsker å finne en løsning på et problem må du være tydelig på ditt eget ønske samtidig som du må gjøre en innsats for å komme den andre i møte.
- **Bruk jeg-språk.**
Legg vekt på dine egne følelser og opplevelser. Du eier ikke sannheten, men dine opplevelser har en gyldighet i seg selv. F.eks.: «**Jeg opplever...**», «**Når det skjer, føler jeg at...**»
- **Vær bevisst kroppsspråket ditt.**
Har du armene knyttet foran brystet? Har du et åpent eller lukket ansiktsuttrykk? Gir du respons når den andre snakker, og hva slags respons gir du?
- **Tolker du den andre?**
Ikke definer hva den andre føler, mener eller er. Har du gjort deg opp en mening på forhånd? Har personen faktisk sagt det du mener den har sagt, eller er det en tolkning du har gjort? Er du usikker, spør, og legg vekt på egne følelser. F.eks.: «**Når du sier det føles det som om du mener jeg ikke er god nok, stemmer det?**»
- **Hold deg unna ord som «aldri» og «alltid».**
Hvis du mener at noe gjentar seg, kan du heller si «**Jeg opplever at dette ofte skjer...**».
- **Aksepter at din versjon ikke er sannheten.**
I det du åpner opp for dialog vil du kunne oppleve at den andre kan ha en helt annen versjon av det som har skjedd. Kommunikasjon kan være krevende. Det er helt normalt at to mennesker opplever ting ulikt. Å få en konstruktiv tilbakemelding på hvordan du oppleves av andre er den beste måten å styrke din sosiale kompetanse på.

Inkluderende kroppsspråk – for makkergrupper

Makkergruppen står i en ring, vendt mot hverandre både med kropp og blick. Én i gruppen står på utsiden av ringen og skal forsøke å komme med i ringens sosiale samspill. Personen sier «hei» til de andre i makkergruppen. De andre fortsetter å stå vendt mot hverandre og ser på hverandre. De kan gjerne prate til hverandre også. De svarer ikke personen som hilser. Personen går unna gruppen igjen, og prøver så på nytt å komme inn i samtalen ved å gå mot gruppen og si «hei». Denne gangen åpner gruppen sirkelen, både gjennom å vende seg mot personen som hilser, se på vedkommende, gjerne smile og si «hei». Gjør gjerne øvelsen flere ganger og la de ulike rollene gå på omgang.

I etterkant snakker makkergruppen om hvordan de ulike scenarioene opplevdes for alle i gruppen, og om hva kroppsspråk, blick og ansiktsuttrykk har å si for inkludering.

VIP Psykisk helse i skolen har inngått et samarbeid med **Nasjonal Digital Læringsarena (NDLA)** om læringsressurser tilknyttet det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (FoL). NDLA har målgruppe videregående skole, men brukes av ungdomsskolen også. Et tema på NDLA heter «[Ny på videregående](#)», der vi har skrevet en [artikkel](#) med tips til en god skolestart. I tillegg ligger det flere oppgaver på NDLA sine sider som også kan brukes i gjennomføringen av VIP Makkerskap. Finn ut mer på www.ndla.no.

VIP Psykisk helse i skolen

For mer informasjon, se vår hjemmeside:
<https://vestreviken.no/vip-psykisk-helse-i-skolen>

Har du spørsmål underveis? Kontakt oss på:
vip@vestreviken.no