

TRYGG LÆRING KUBEN

DIALOGVERKSTED - en håndbok





INNLEDNING

“Å høre til”

Trygg Læring Kuben bygger på mer enn 20 års erfaring med skolemekling og bruk av gjenopprettende prosesser, både proaktivt og reaktivt. TL Kuben er knyttet til nettverket Trygg Læring Oslo som driftes av Utdanningsetaten. Hovedhensikten er å bidra til en trygg og inkluderende skolekultur preget av omsorg, ansvar og gjensidig respekt. Dialogverksted er en forebyggende hovedaktivitet som operasjonaliserer Kubens verdier.

Elev, 15 år, forteller: Jeg var den stille og sjenerte jenta i klassen. Jeg snakket aldri i timen eller i større grupper. Jeg hadde så klart meninger da jeg gikk på skolen, men jeg sa aldri noe og ingen spurt meg heller! Læreren gjorde meg egentlig en bjørnetjeneste, det ser jeg nå. Nå tør jeg snakke og svare i timen, jeg ble en annen person etter at jeg kom med på elevmeglingen. Jeg tør å snakke i forsamlinger nå. Jeg er blitt skikkelig modig. Jeg har fått masse selvtillit. Nå tør jeg å holde kurs for andre til og med! Hvis man aldri tør delta i diskusjoner, eller si sin mening i klassen så blir du på en måte litt “borte”, ingen regner med deg liksom. Da er det lett å miste selvtillit og selvrespekt. Nå er jeg en skikkelig “snakker.”

Denne fortellingen ønsker vi å lære av - å snakke nytter!

Manualen har fokus på forebyggende aktiviteter og beskriver øvelser som blir brukt. Lykke til med viktig jobbing!

Redaktør
Berit Follestad
Meklingskoordinator

INNHALDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	3
TRYGG LÆRING KUBEN	6
Visjon og forankring	6
Dialogverksted - alle vg1 klasser: "Øve i fredstid - bruke i krigstid"	6
Kubens verdier og dialogverksted: Ansvar - omsorg - respekt	7
Alternativ eller supplement til skolens tradisjonelle sanksjoner	7
Trygg Læring OSLO	7
Til slutt	7
STRUKTUREN I VERKSTED	9
Instruktørens rolle	9
DIALOGVERKSTED - GJENNOMFØRING	9
DEL 1 - TRYGGHET OG TRIVSEL	10
DEL 2 - KONFLIKTOPPTRAPPING/-NEDTRAPPING	12
DEL 3 - DIALOGMØTER - GRUPPER MED HØYT KONFLIKTNIVÅ	14
DEL 4 - ELEVMEKLING - "Elever kan sjøl"	15
DEL 5 - BESKRIVELSE AV ØVELSER	16
Oppvarmingsøvelser	16
Innsjekk	16
Fruktsalat	16
Positiv navnelek	16
Hei hei hei	16
Sola skinner på	17
Virvelvind	17
Hovedøvelser	17
Fire hjørner (øvelsen kalles også Moralske valg)	17

Bryte koden	18
Å komme inn i ringen	18
Prikken	19
Lytting på flere nivåer	20
Mine triggere	21
Konfliktreet	21
Zip Zap Bop	23
Ikkevolds kommunikasjon: Sjiraffspråk	23
Fire-ordsbygg	25
Geometriske figurer (Sjølundøvelse)	25
Personlig veikart	26
Trivselstreet	27
Koppen	27
Hva ligger under sinne?	28
Gjenopprettende spørsmål	28
Evalueringsdiagonalen	28
Utsjekk/Avslutning	29
Gi et komplement	29
Klapp på skulderen	29
Bekreftelsespyramiden	29
Texas hug	29
Hoppe sammen	29
RESSURSER	30
VEDLEGG	31

TRYGG LÆRING KUBEN

“Det gjelder hele skolen”

Trygg Læring er et helhetlig systemtiltak for å fremme gode relasjoner og godt psykososialt læringsmiljø, og forebygge konflikteskalering. Kuben vgs fikk tildelt midler fra UDIR våren 2014 for å videreutvikle dialogverksted som metode for godt læringsmiljø.

Trygg Lærings dialogverksted og gjenopprettende konfliktarbeid er kjerneaktivitet i

- /// Kubens psykiske helseplan
- /// I “Bry deg!” – plan for forebygging og håndtering av mobbing
- /// Prosjektet: Forebygging av hatkriminalitet og radikalisering

Visjon og forankring

Trygg Læring Kubens visjon er at opplæringen og det forebyggende arbeidet skal stå så sterkt, at hele skolen preges av en fredskultur og et trygt, inkluderende fellesskap, der utestenging, mobbing, vold, rasisme og radikalisering har dårlige vilkår! Intensjonen er å videreutvikle bruken av gjenopprettende tenkning og praksis, både med tanke på forebyggende miljøskapende tiltak på klas-senivå - og gjenopprettende konflikthåndte-ring, ansikt til ansikt. Hovedaktiviteten i arbei-det er dialogverksted som blir gjennomført i alle vg1 klasser for å bidra til å sikre gode

relasjoner og motiverende læringsmiljø.

Trygg Læring Kuben er forankret i Opplærings-loven 9A - 3

“Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosi-alt tilhør.”

“Skolen er forpliktet til aktivt og systematisk å sikre og ivareta et godt skole- og arbeidsmiljø for elevene.”

I en stor og mangfoldig organisasjon som Kuben vgs, er arbeidet med å skape et godt psykososialt læringsmiljø en vedvarende byggeprosess, noe som resultatene i Elevundersøkelsen minner oss om. Kuben satser helhetlig og systematisk for å sikre alle elever tilhørighet og et godt læringsmiljø.

Dialogverksted - alle vg1 klasser: “Øve i fredstid - bruke i krigstid”

Prosjektmidlene som Kuben fikk tildelt av UDIR i 2104 er brukt til å videreutvikle bruk av sirkelmetodikk på selektert nivå, klassen. Evalueringsrapport ble sendt via UDE til UDIR i februar 2016. I to år har alle vg1 klas-sene på Kuben hatt obligatorisk dialogverk-sted to ganger i året; i september og okto-ber/november. Etter jul har innsatsen begge år vært fokusert på gjenopprettende arbeid i klasser med høgt konfliktnivå.

Evaluering av tiltaket som er gjort med utvalgte klasser/kontaktlærere, meglerforum (rådgivere og lærermeglere) og elevmeglergruppen, går entydig i samme retning:

“Ja, vi må fortsette med dialogverksted, hvorfor har ikke vg2 klassene samme tilbud?”

I årsplanen 2016-17 er det følgelig planlagt obligatorisk dialogverksted i alle vg1, og på bestilling i vg2 klasser.

Kubens verdier og dialogverksted:

Ansvar - omsorg - respekt

Trygg Lærings tenkning, metode og verktøy kan bidra til å styrke et læringsmiljø som preges av trygghet og trivsel med fokus på ansvar for fellesskapet og aksept for ulikhet og ulike behov, helt i tråd med Kubens verdier: Ansvar, omsorg, respekt.

I en slik kontekst kan konflikter være en positiv kilde til læring og vekst og skape dårlige vilkår for problematferd som utestenging, mobbing, vold, rasisme og radikalisering.

Barns og ungdommers trivsel og læring henger sammen med hvordan de voksne leder og jobber med å bygge gode relasjoner og godt psykososialt læringsmiljø. Alle lærere trenger gode verktøy for å være en god undervisningsleder med kompetanse i kommunikasjon og konflikthåndtering - strategier som virker forebyggende og positivt

endrende. Dialogverksted er en metode de voksne kan bruke både i bli-kjent-fasen og skap-trygghet-fasen og i ulike faglige aktiviteter for å engasjere og skape variasjon i undervisningen gjennom hele året. Systematisk bruk av sirkel, situasjonsøving og refleksjon er hovedelementer i dialogverksted. Denne metoden blir kalt gjenopprettende praksiser.

Alternativ eller supplement til skolens tradisjonelle sanksjoner

Skoledledelsen på Kuben har i flere år prøvd ut bruken av megling og tilrettelagte dialogmøter som et supplement og/eller alternativ til skolens tradisjonelle sanksjoner. Dette kan sammenliknes med rettsapparatets betinget dom eller ungdomsstraff og ungdomsoppfølging. Hovedhensikten med denne typen reaksjon, er at den som er utsatt for en negativ atferd, skal bli hørt og den som har gjort det gale, skal oppfordres til å ta ansvar for å ordne opp for seg.

Trygg Læring OSLO, tidligere SkolemeglingOslo, driftes av UDE og er et systemtiltak som omfatter alle på skolen, både elever, ansatte og skoleledelse. Omlag 30 grunn- og videregående skoler i Oslo er med i dette nettverket, også Kuben. Det tilbys kurs, veiledning og nettverkssamlinger for elevmeglere og lærermeglere.

Til slutt - et samfunnsperspektiv på konflikt-håndtering i skole og i samfunnet forøvrig.

Justissektoren anbefaler i rapporten Økt bruk av konfliktråd, som kom i 2011, bruk av gjenopprettende prosesser (megling og tilrette-lagte møter med partenes aktive medvirkning) i alle ledd av strafferettspleien. Sommeren 2015 ble loven om "ungdomsstraff" vedtatt.

Gjenopprettingsprosessen starter med et stormøte hvor den ungdommen som er dømt til ungdomsstraff, deltar sammen med voksne aktørene for å lage en oppfølgingsplan. Ungdomskordinator, Konfliktrådet, koordinerer arbeidet med planen.



STRUKTUREN I VERKSTED

En plan for verksted ser i hovedtrekk slik ut:

- // **Agenda/plan** skrives på tavle eller annet før timen starter.
- // **Hei og velkommen!** Tilrettelegger går kjapt gjennom planen.
- // **Innsjekk!** Start dagen/timen med en runde. Alle sier en setning eller to i tur og orden, om et gitt tema, for eksempel: "Noe jeg trenger å jobbe med i dag", "En ting jeg setter pris på i klassen". Det er lov å si pass, og få tilbud om å få ordet når runden er gjennomført. Pass på: unngå å avbryte eller kommentere enkeltelever underveis.
- // **Bryt isen!** Bruk lek/øvelser for å skape positiv energi og latter - bli trygg.
- // **Hovedaktivitet** Timens tema, for eksempel: "Hva er en god klassekamerat", godt klassemiljø, kommunikasjon, moralske valg, konfliktanalyse.
- // **Oppsummering og evaluering.** Rund av dagen/timen med spørsmål som: Hva har klassen klart bra i denne timen? Hva må vi jobbe videre med? En ting du har lært? Refleksjon i tur og orden så alles stemmer blir hørt.
- // **Utsjekk!** Enkel aktivitet som styrker fellesskapet, for eksempel High five.

Det er praktisk å bruke en snakketing, for eksempel en ertepose eller myk, liten ball som sendes fra person til person i sirkelen. Det styrker fokuset på den som snakker og hjelper de andre til å lytte.

Erfaringsmessig er det et betydelig antall elever som ikke snakker i timene uten å bli spurt direkte. Denne elevgruppen blir på godt og vondt oversett. Den stille eleven har også tanker i hodet og trenger lærerens hjelp til å bygge selvtillit og selvrespekt.

Instruktørens rolle

I tillegg til å planlegge og organisere den praktiske gjennomføringen må instruktøren tilstrebe følgende:

- // Skape en trygg og respektfylt atmosfære for alle deltakerne
- // Unngå å avbryte og kommentere når runden går
- // Skape en motiverende og optimistisk tone
- // Lede verkstedet i tråd med verdiene som Trygg Læring står for
- // Klargjøre spørsmål og sortere undervegs
- // Bruke gjenopprettende spørsmål
- // Delta som et medlem av fellesskapet

DIALOGVERKSTED - GJENNOMFØRING

Dialogverksted blir gjennomført i alle vg1 klasser og etter bestilling i vg2 og vg3 klasser.

Del 1 (90 minutter) gjennomføres i løpet av skolestartukene

Del 2 (90 minutter) gjennomføres i november

Del 3 (90 minutter) gjennomføres i klasser med høyt støynivå - fortløpende.

DEL 1 - TRYGGHET OG TRIVSEL

Kommunikasjon, relasjonsbygging og fellesskap (90 minutter totalt).

Kontaktlærer deltar i sirkelen

TID	HVA	HENSIKT	HUSK
5 min	Hei og velkommen! Kort presentasjon av • Agenda • Trygg Læring Kuben • Instruktør • Kubenverdiene	Skape forutsigbarhet. Vekke nysgjerrighet.	Lov å si pass. Få ordet etter at runden er gjennomført. "Snakketing"
10 min	Innsjekk - To kvikke runder: 1. Eget navn pluss navn på skolen du gikk på i tiende klasse eller barne-skolen. (Kort refleksjon: hele byen representert...e.l.) 2. Navn pluss en ting jeg liker å drive med på fritiden min.	Varme opp, aktivisere alle likeverdig, bli kjent	Gå runden - med sola Husk "snakketing" Instruktør gir tilbake-melding til gruppen: Hyggelig å bli litt kjent med dere.
5 min	Sola skinner på eller Virvelvind Refleksjon Har dere noen tanker om denne øvelsen?	Skape energi, le sammen. Bli kjent med medelever.	Åpent spørsmål
15 min	Pararbeid • Intervju (ett minutt - ett spørsmål): Kan du si meg en ting du gleder deg til dette skoleåret og en ting du er spent på/gruer deg til? • Referere den andre til plenum • Refleksjon: Ble du riktig referert? • Bringe temaene baksnakk og rykter på banen.	Bli kjent Øve på framlegg og lytting.	Husk: Angi tid til øvelsen.
5 min	Øvelse - pararbeid Telle til tre Noen som vil vise sin variant?	Avbrykk/le sammen Konsentrasjon og samarbeid	

TID	HVA	HENSIKT	HUSK
20 min	Fire-ordsbygg Argumentasjon. Hensikt: Lage klassens arbeidsavtale 1. Hver deltaker skriver ned fire ord som kjennetegner et godt klassemiljø. 2. Går sammen to og to og diskutere seg frem til 4. 3. Går sammen fire og fire, og til slutt diskusjon i hele gruppa. 4. Diskusjon i plenum, bli enige om fire ord. 5. Refleksjon: 6. Hvordan kom dere fram til resultatet? 7. Fikk du med dine forslag? 8. Hvordan var det å ikke få med noen av dine forslag?	Øve argumentasjon. Få alle til å delta aktivt i diskusjon og samtidig ha respekt for andres meninger. Skape refleksjon rundt hva vi legger i/forstår ulike ord.	• Papirark og penner • Vær presis med å angi hvor mange minutter til hver del av øvelsen. • Notere forslagene fra gruppene på tavla. • Arbeidsavtalen skrives på stort ark. • Henges opp i klasserommet. • Arbeidsavtalen blir tema i påfølgende klassens time.
15 min	Komme inn i ringen	Refleksjon: Å være innenfor - å være utenfor	
	Utsjekk Gi naboen et komplement med et klapp på skulderen.	Bygge fellesskap og tilhørighet	Stående sirkel

DEL 2 - KONFLIKTOPPTRAPPING/-NEDTRAPPING

“Jeg språk” (M. Rosenberg, Non Violent Communication), moralske valg (90 min).

Kontaktlærer deltar i sirkelen

TID	HVA	HENSIKT	HUSK
15 min	Hei og velkommen Knytte an til del 1, “Trygghet og trivsel” Sjekk inn, i tur og orden med sola Hvordan har du det i dag? Vise med tegn: tommel opp, ned, midt i mellom. Ny runde: • Hvordan har du det i klassen for tida? Navn pluss et tall: På en skala fra 1 til 10 • Refleksjon • Åpent spørsmål: Hvilke tanker har dere om deres læringsmiljø?	Motivere for arbeid med læringsmiljøet	• Stoler i sirkel • Snakketing
10 min	Sola skinner på eller Virvelvind	Aktivitet, ha det gøy	
10 min	• Pararbeid “Små hverdagskonflikter/ konfliktsituasjoner” i klassen/ på skolen. • Parene referer til plenum. • Refleksjon i fellesskap.	Bevisstgjøre Definisjon: konflikt = energi, både negativ og positiv	Notere stikkord på tavle/ flip over. Ta gjerne bilde, det kan brukes i prosessen videre/ klassesamtaler.
15 min	Konflikttrappa Gå gjennom trinnene. • Fint om en frivillig forteller om en konflikt han/hun har hatt eller kjenner til. • Plasser i konflikttrappa. • Refleksjon: F. eks. Hvordan kan en liten uenighet, blikk bli stor konflikt - fort?	Bevisstgjøring Konfliktanalyse	Konflikttrappa, plansje.

TID	HVA	HENSIKT	HUSK
15 min	• Jeg-språk • Fire trinn i konfliktdempende kommunikasjon • Gå kort gjennom Rosenbergs NVC • Situasjonssøving	Øve på konfliktnedtrap- pende kommunikasjon	Sjiraff plansje
15 min	Fire hjørner/Moralske valg Eksempel: Bruk gjerne en aktuell situasjon. • Hvor galt er det å skaffe kompi- sen sin dop? • Hvor galt er det å ta en boks juice i kantina uten å betale?	Vise mot! Ta valg!	Golv. Fire ark (galt, ganske galt, litt galt, ikke galt)
5 min	Utsjekk Telle til det antallet som deltar på verkstedet.	Konsentrasjon Felleskap	Stående sirkel Takke for fint verksted

DEL 3 - DIALOGMØTER - GRUPPER MED HØYT KONFLIKTNIVÅ

Individuell tilrettelegging av hver sak.

Deltakere: Hel klasse med kontaktlærer. Alternativt en gruppe elever - avhengig av hva og hvem saken gjelder.

Utstyr: Snakketing, plansjer med konflikt-trappa og sjiraffspråk

Organisering: Stoler i sirkel.

Kjenner du klassen/gruppen godt, legg navn-lapper på stolsetene. Hvis ikke start dialog-møtet med et par omganger Virvelvind. Viktig å bryte opp innøvde sosiale mønstre.

Program:

- // Tilrettelegger ønsker alle velkommen og forteller hensikten med møtet. "Vi har dette dialogmøtet fordi det har skjedd flere brudd på skolereglementet og flere har tatt kontakt for å få hjelp til å ordne opp og få bedre læringsmiljø. Planen for dette møtet er følgende: (sak). (Skriv gjerne agendaen på tavla og vis til den, det gir oversikt og konsentrasjon.)
- // Sjekk inn med et par obligatoriske runder (med sola) i tur og orden
- // Hvordan har du det i dag? I tur og orden - med sola: Tommel opp, ned - eller midt i mellom
- // Hvor godt trives du i klassen om dagen? På en skala fra 1 til 10
 - Gå runden i tur og orden
- // Virvelvind
- // Par: Intervju hverandre i ett minutt
 - En ting jeg trives med i klassen - en

ting jeg ikke liker

- Referer den andres utsagn til plenum
- En person kan gjerne være referent, skrive ned det som kommer fram - positivt og negativt. Tegn gjerne en sirkel på tavla, positive utsagn innenfor sirkelen - negative utenfor. Bruk forskjellige farger i og utenfor sirkelen.
- // Ta tak i det negative
 - Hvem har ansvar for det gale som skjer?
 - Gå runden i tur og orden og avslutt med: Hva tenker dere om det som har blitt sagt? Vis til sirkeltegningen på tavla.
- // Hvem har ansvar for å ordne opp?
 - Gå runden - som over - pluss kommentarer.
- // Hva kan du selv bidra med for å unngå at det gale skjer igjen?
 - Pass på at alle bidrar med innspill.
 - Skriv ned på tavla, avslutt med at alle signerer, i tur og orden går fram til tavla og signerer: Arbeidsavtale
 - Anbefaler at det som er skrevet på tavla skrives på papir og arkiveres.
- // Brudd på avtalen?
 - Gå runden og få fram forslag til hva som skal skje hvis arbeidsavtalen brytes, skriv ned.
- // Klassens tid.
 - Arbeidsavtalen følges opp i klassens tid.
 - Bruk samling i sirkel.

- /// Varier mellom å gå runden, små grupper og åpen refleksjon.
 - Hvordan har det gått med avtalen?
 - Noe dere er fornøyd med å ha klart?
 - Noe vi trenger å fokusere bedre på?

DEL 4 - ELEVMEKLING - "ELEVER KAN SJØL"

Det finnes mange gode beskrivelser av hvordan vi kan gi elever opplæring i mekling. Vi viser til Skolemegling Oslo og **Verktøykasse del 2: Håndbok for skolemeglingslærere**. Håndboken er laget på oppdrag fra Utdanningsetaten i Oslo.

Kubenelever kan bli elevmeklere på denne måten:

- /// Trinn 1: Dialogverksted sammen med egen klasse (totalt 4 timer).
- /// Søke om å bli elevmekler.
- /// Trinn 2: To halve dager opplæring i mekling
- /// Trinn 3: Være medmekler
- /// Trinn 4: Være medinstruktør
- /// Meklerprøven
- /// Delta i Meklerforum, ukentlige møter.
- /// Trinn 5: På egne ben!

DEL 5 - BESKRIVELSE AV ØVELSER

Øvelsene er samlet gjennom lang tid. Det er vanskelig å oppgi kilde, men de fleste øvelsene er kjent fra kurs hos LEAP, Wolf & Water, Konflikttrådet, Klinsj og Center for konfliktløsning.

Oppvarmingsøvelser

Innsjekk

Hensikt: Varme opp, få alle i gang, bryte isen. Innsjekken kan også brukes for å få fram førkunnskap i temaet som det skal arbeides med i timen.

Innsjekken er en start på dagen eller timen som innebære at alle deltakerne blir sett og hørt.

Gjennomføring: Avpass temaet etter klassetrinn og størrelse på gruppa, temaet bør være noe som alle lett kan si noe om. Gå runden med sola, fra person til person, husk snakketid.

Eksempler på tema: "Nevn noe du synes er fint på skolen din", "Nevn noe du liker å gjøre og noe du ikke liker", "Nevn noe du gleder deg til i dag", "Hvordan kom du til skolen i dag?", "Nevn en person du ser opp til", "Jeg føler meg respektert når...", "Jeg føler meg ikke respektert når..."

Fruktsalat

Hensikt: More seg og litt fysisk aktivitet.

Gjennomføring: Alle sitter i ring, en stol tas ut, en person i midten. Den personen gir hver av elevene fruktnavn i tur og orden, for eksempel:

eple, pære, plomme og banan. Personen i midten roper så ett fruktslag, for eksempel "epler". Da må alle "eplene" flytte seg til et nytt sted å sitte. Regel: ikke lov å sette seg på nabostolen.

Positiv navnelek

Tid: 15 minutter

Hensikt: Lek, lære navn, bryte isen, etablere en positiv gruppestemning

Gjennomføring: Deltakerne sitter i ring. Den som begynner sier navnet sitt og et positivt adjektiv som begynner med samme bokstav som fornavnet. For eksempel "Aktive Anne. Den som sitter ved siden av gjentar Annes navn og adjektiv før han sier sitt eget navn, for eksempel Modige Magnus. Slik fortsetter runden, med navn pluss adjektivet til personen ved siden før man nevner eget navn og adjektiv.

Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at alle deltakerne nevner alle navnene som allerede er nevnt før de sier sitt eget.

Pass på at alle adjektivene faktisk er positive, adjektiv med negativ klang bryter med etablering av positivt gruppeklima.

Hei hei hei

Tid: 10 minutter

Hensikt: Fart og moro, fysisk bevegelse, skape energi.

Gjennomføring: Alle deltakerne, bortsett fra en, står ved siden av hverandre i en ring, med ansiktet vendt inn i ringen. Den som er utenfor ringen, går rundt ringen og prikker en av deltakerne på ryggen. Den som blir prikket på ryggen, må gå ut av ringen og løpe rundt den i motsatt retning av den personen som prikket. Når de to møtes, håndhilser de og sier ordene: "Hei, hei, hei!" Deretter er det om å gjøre å komme først til den tomme plassen i ringen. Den som kommer først, får stå i ringen, den andre må gå runden og prikke en annen på ryggen. Hold gjerne på med leken til alle har vært ute og løpt.

Refleksjon: Hvor mange tok seg tid til å hilse ordentlig? Hva er eventuelt grunne til at de ikke tok seg tid? Kjenner dere igjen noe fra denne opplevelsen?

Sola skinner på

Tid: 10 min

Hensikt: Røre på seg, le sammen og bli litt kjent

Gjennomføring: Alle sitter i ring. Ta ut en stol slik at det er en stol mindre enn antall elever. Den som ikke har stol, står i midten og sier: Sola skinner på meg og alle andre som: har lyst hår, var trøtt i dag tidlig, har søsken e.l. Det skal bare være en beskrivelse hver gang, og det som sies må være sant for den som står i midten. Alle som beskrivelsen passer på, skal reise seg og finne en ny stol. Den som blir for sen og blir stående uten en stol å sitte på, skal nå stå i midten og fortelle hvem sola skinner på neste gang.

Etter hvert som gruppa blir tryggere, kan man utfordre dem litt ved for eksempel å be dem prøve med følelse, meninger eller egen-skaper. Eksempler kan være: Sola skinner på meg og alle andre som liker å danse, har blitt så sinte at de har begynt å gråte, eller er opp-tatt av miljøvern. Slik blir elevene i gruppa også bedre kjent med hverandre.

Virvelvind

Hensikt: Litt bevegelse og energi. Bryte opp gamle mønstre.

Gjennomføring: Be alle finne seg et nytt sted å sitte. Ta gjerne et par omganger. Kan også brukes underveis i verkstedet.

Hovedøvelser

Fire hjørner

(Øvelsen kalles også Moralske valg)

Tid: ca. 20 min

Hensikt: Øvelsen er med på å skape diskusjon og øke bevissthet rundt de temaene som tas opp, vise flere sider av en sak og at det er greit å være uenig.

Utstyr: Fire ark der det står Enig, Uenig, Litt enig eller Litt uenig.

Alternativt: Fire ark der det står: Galt, Litt galt, Ganske galt, eller Ikke galt.

Gjennomføring: Fordel arkene (Enig, Uenig, Litt enig eller Litt uenig) i fire hjørner av rommet. Den som leder økta leser opp påstander relatert til skolens reglement og alle beveger seg til den lappen de vil stå ved,

alt ettersom de er enige, uenige, usikre eller ikke vet. Den som leder ber noen fra hver lapp om å forklare sitt syn. Bruk gjerne oppfølgingsspørsmål.

Forslag til påstander:

- // Det er sammenheng mellom regler og trivsel
- // Det er rettferdig at alle blir behandlet helt likt
- // Anmerkninger fungerer godt
- // Å snuse på skolen er ikke så farlig
- // Hvis jeg ser noen stjele noe på skolen, så er det ikke mitt ansvar å si ifra om det

Det som er spesielt bra med denne øvelsen er at den tvinger alle deltakerne til å ta standpunkt, og alle får sagt sin mening ved at de flytter seg rundt i rommet. Derfor er det lett å engasjere seg, selv om en ikke deltar ved å snakke. Øvelsen er enkel og skaper lett diskusjon. Den er også god for å illustrere at ting ikke er svart-hvitt. Det er lov å skifte mening etter å ha hørt på de andres argumenter.

Spørsmål til diskusjon:

- // Hva skal elever ta ansvar for?
- // Hva skal lærer ta ansvar for?

Bryte koden

Tid: 15 min

Hensikt: Utforske koder for gruppedannelse

Gjennomføring: Tre deltakere går ut på gangen. Gruppa som er igjen i rommet deler seg i tre-fem grupper ut fra noe de har felles

(eks. måten de sitter på, like klær, lik på håret, klokke på armen osv.). Fortell de som er ute at de skal gå inn en og en. Oppgaven er å finne ut hvor de skal sette seg. Når de kommer inn har ingen lov å snakke.

Refleksjon:

- // Hvordan opplevde du å komme inn i rommet?
- // Hva er relevansen til virkeligheten?
- // Hva legges til grunn for gruppedannelser på skolen?
- // Hva slags gruppe er dere en del av?
- // Hva bestemmer om man kan bli medlem i en gruppe eller ikke?

Å komme inn i ringen

Tid: 15 min

Hensikt: Refleksjon rundt "Innenfor/utenfor"

Gjennomføring: Be to elever, frivillige, bli med ut på gangen eller annet sted. De får beskjed om at de skal løse en oppgave, en og en, når de kommer inn til de andre. Gruppa som ble igjen danner en ring der de står tett i tett. De er den "kule gjengen i klassen" og planlegger fest. En i gruppa er bestevenn med hver av de to andre elevene som er ute på gangen. Gruppa skal bli enig om at hvis den som kommer inn spør på en høflig måte som for eksempel: Får jeg bli med i ringen? Eller: Vær så snill å få bli med, får han/hun komme inn i ringen, men hvis noen forsøker å bryte seg inn ved å være fysiske eller tilby bestikkelser, får de ikke komme inn.

Alle får være med i ringen når de har løst oppgaven. Hvis det er noen elever som ikke klarer det, må de få litt hjelp. Bruk gjerne oppfølgingssspørsmål eller små hint underveis. Hvis den strategien du bruker ikke virker, prøv en annen måte. Tips om å tenke løsning. Dette er en enkel måte å vise at det ofte er lett å få være med eller oppnå det man vil hvis man bare spør (og helst på en ordentlig måte).

Refleksjon

- // Kjenner dere igjen noe av det som skjedde her nå?
- // Hvordan var det å stenge bestevennen sin ute fra gruppa?
- // Hvordan var det å bli avvist?
- // Hvordan var det å "komme inn i ringen"?
- // Det er viktig at lærer er oppmerksom på om noen elever lever seg for mye inn i leken og blir sinte eller lei seg. Da bør man kanskje ta en time-out og spørre: Hva skjer her nå? Hvordan kan dere vise Kuben verdiene: Ansvar, omsorg, respekt?

Prikken

Tid: 15 min

Hensikt: Kjenne på det å være en del av et fellesskap og å bli holdt utenfor

Utstyr: Klistremerkeprikker i ulike farger, en til hver elev

Gjennomføring:

1. Be elevene lukke øynene. Fest en prikk i panna til hver av elevene. La 4-5 elever få prikker i samme farge. En eller to elever

får prikker i farger ingen andre har.

2. Gi beskjed om at ingen får snakke.
3. Når alle har fått prikk i panna, be dem åpne øynene og gruppere seg.
4. Hvis noen lurte på hvordan de skal gruppere seg, er svaret: Det er opp til dere, oppgaven er å gruppere seg, uten å kommunisere med ord.
5. Når gruppene har funnet hverandre, kan du spørre:
 - Føler du at du står i riktig gruppe?
 - Hvordan fant du fram til gruppa?
 - Du/dere som står alene. Hva tror du at du har i panna? Hva skjedde da du/dere oppsøkte andre grupper?
 - Hvordan følte det å ikke høre/få komme inn i noen av gruppene?
 - Hvordan opplevde dere som hadde funnet gruppe at noen ble alene?
 - Hva gjorde dere i forhold til den/de med prikk ingen andre hadde?

Refleksjon:

- // Hvordan kan denne øvelsen knyttes til klassen/skolen?
- // Hva bestemmer hvem som grupperer seg?
- // Hva kan gjøres for at de utenfor får komme inn i gruppa/gjengen?
- // Hva kan de som er utenfor selv gjøre for å bli med?

Lytting på flere nivåer

Tid: 25 min

Hensikt: Lytte godt og trene på å skille mellom fakta, følelser og behov

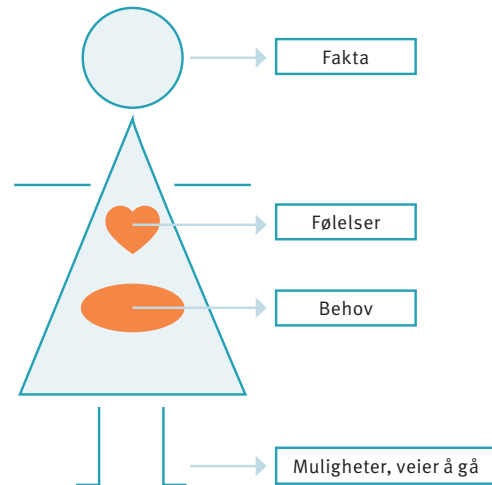
Gjennomføring:

1. Be alle deltakerne tenke på en konfliktsituasjon de har vært i, en situasjon hvor de opplevde ubehag og som ikke løste seg der og da. Gi samtidig beskjed om at det bør være en historie som kan deles med andre i klassen (3 min).
2. Del deltakerne inn i grupper på 4. På hver av gruppene skal de velge ut én som deler sin historie med de andre. Før de begynner å fortelle, skal de tre andre få hver sin oppgave:
 - Én skal lytte etter og notere ned hovedpunktene av fakta i historien, som hvem som var involvert, hvor det skjedde, hva som skjedde osv.
 - Én skal lytte etter fortellerens opplevelse av det som skjedde, med andre ord følelser som uttrykkes i historien.
 - Fjerdemann i gruppa skal lytte etter behov, både etter fortellerens og evt. andres behov i historien. (10 min)
3. Etter at historien er fortalt, får deltakerne instruksjon om å oppsummere/gjenfortelle det de har notert seg. Fortelleren får anledning til å korrigere underveis.

Refleksjon:

- /// Gikk det greit å lytte etter spesifikke ting i historien?

- /// Ble følelsene og behovene klart uttalt i historien?
- /// Måtte dere tolke?
- /// Hva er det viktig å lytte etter hos andre for å kunne møte dem med empati?
- /// Ville historien blitt fortalt på samme måte av de andre som var involvert?
- /// Er fakta objektive?



Figur 1 - A4-ark med Blob tree vedlagt bakerst i håndboken

Refleksjonsspørsmål: Som dere ser har jenta på tegningen også bein. Det symboliserer valg og ulike veier å gå. Hvilke alternative utveier kunne det blitt på deres situasjoner, som alle dekket de underliggende behovene?

Mine triggere

Hensikt: Øvelsen kan brukes for bevisstgjøring og refleksjon rundt ubehagelige følelser.

Gjennomføring: Individuelt, deretter deling av refleksjonene i smågrupper på for eksempel tre og tre. Åpen refleksjon i plenum til slutt.

- // Hva får meg til å føle meg urolig og utålmodig?
- // Hvilke ting/situasjoner/mennesker irriterer meg?
- // Hvilke ting/mennesker/situasjoner gjør meg sint?
- // Hvilke ting/situasjoner/mennesker gjør meg usikker og redd?
- // Hva slags atferd/ordbruk får meg til "å skru av" eller trekke meg ut av situasjonen?



Konfliktreet

Tid: 15 min

Hensikt: Å utforske hva konflikt er og hva som forårsaker konflikt

Utstyr: Stort ark og tusj eller smartboard/tavle

Gjennomføring:

1. Tegn en trestamme og still spørsmålene til gruppa:
 - Hva er dette?
 - Hva er over stammen (tegn greiner uten blader)
 - Hva er konflikter? Gruppa skal gi eksempler på konflikter, slik vi kan se dem. Skriv ned ordene på greinene. Eksempler på synlige konflikter/tegn på konflikter er krig, slåsskamp, krangling, blikking, m.m. Pass på å få med utestenging også.
2. Hva skal til for at treet skal leve? De trenger næring fra røttene. Tegn røtter.
 - Gruppa skal gi eksempler på årsaker til konflikt. Det er ord som er svar på spørsmålene:
 - Hvorfor plager/kjefter/angriper vi hverandre?
 - Hva kan være grunner til plaging/kjefing/angrep?
 - Skriv ned ordene på røttene. Eksempler på svar kan være: sjalu, konkurranse, redsel, rasisme, familieproblemer, hevn og usikkerhet.

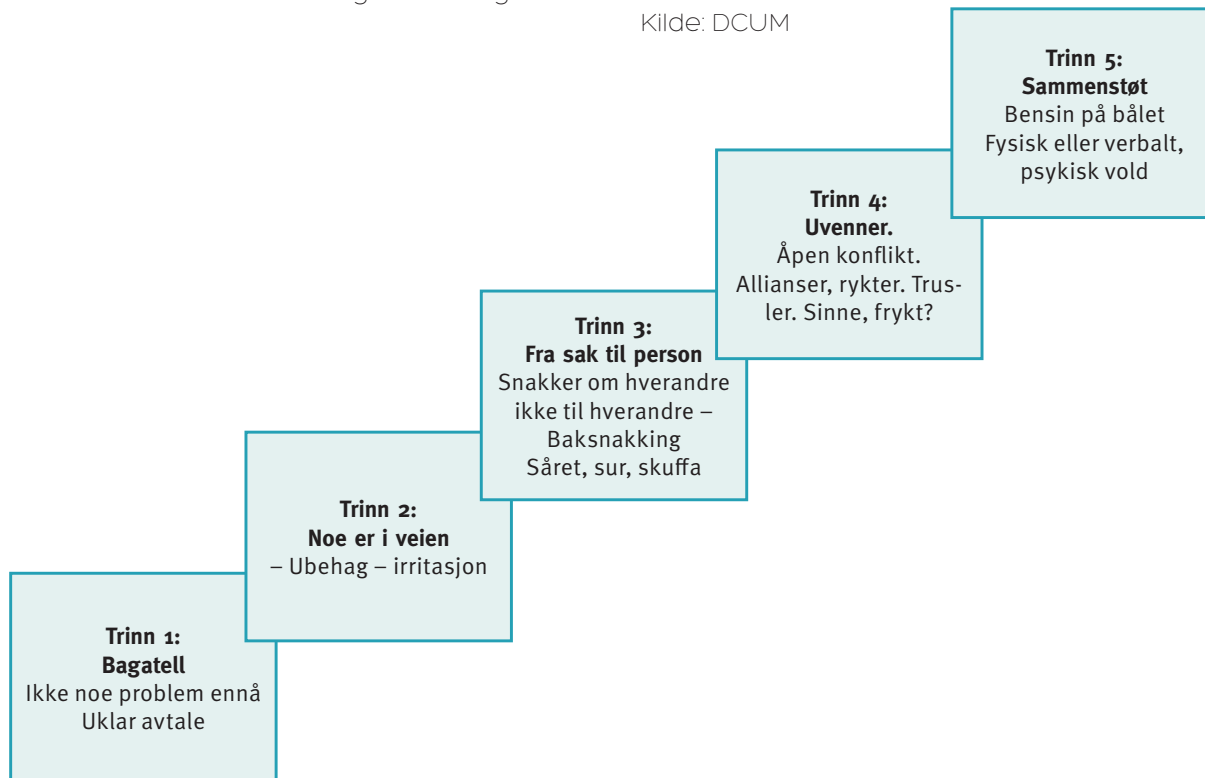
Refleksjon:

- // Hva tror dere er hensikten med å skille mellom synlige tegn på konflikt og årsakene?
- // Hvilke typiske konfliktsituasjoner oppstår på verkstedet/klasserommet?
- // Hvordan blir de som oftest løst?
- // Er det andre måter å løse disse konfliktenes på?
- // Hvilke konflikter er vanlige blant ungdom?

// Hvordan oppstår de og hvordan blir de eventuelt løst?

Refleksjonsspørsmålene er omtrent de samme som til øvelsen under "Konflikt diagonalen" (se under). Et forslag er å ta de to øvelsene etter hverandre, før en runde med refleksjonsspørsmål. Øvelsene kan også brukes hver for seg. Velg den måten du tror fungerer best i din gruppe.

Kilde: DCUM



Zip Zap Bop

Tid: 15 min

Hensikt: Le sammen. Reflektere over betydningen av kroppsspråk.

Gjennomføring:

1. Alle står i ring med ansiktet vendt innover. Det skal nå sendes en tenkt energiball mellom deltakerne. Denne kan sendes på følgende måte:
2. ZIP: Hendene samles og peker mot (og blikket rettes mot) sidemannen samtidig som det sies "Zip!". En zip kan bare sendes sidelengs i motsatt retning av der den kom fra.
3. BOP: Man kan bope en zip ved å løfte begge hender med håndflatene løftet mot den som bopen rettes mot, og si "Bop!". Da snur zipen. Man kan ikke bope en bop, bare en zip.
4. ZAP: Når man zaper sendes energiballen på tvers av ringen. Man zaper ved å legge håndflatene mot hverandre og rette ut armene. Mottakeren av en zap kan ikke bope, bare zape eller zipe videre.

Prøv det noen runder, og prøv å få opp fart og energi!

Øvelsen kan fortsette ved at man kutter ut lyd (ikke si zip, zap eller bop). Man bruker kun bevegelsene. Videre kutter man bevegelsene og bruker bare blikk. Her går det an å dikte historier om spioner og hemmelige agenter.

Refleksjonsspørsmål:

- /// Kan dere komme på eksempler i hverdagen deres hvor dere bruker ziper, zaper og bober?
- /// Hva er egentlig en bop?
- /// Hvordan oppleves det å motta en bop?
- /// Som lærer opplever jeg det som en bop (kom med eksempel der du opplever en avvisning, for eksempel negativt kroppsspråk når du skal gjennomgå stoff du har forberedt godt).

Ikkevolds kommunikasjon: Sjiraffspråk

Alle har vært i situasjoner hvor vi føler oss forferdelig misforstått og alt har gått galt. Ofte forlater vi slike situasjoner og lurar på hva som egentlig skjedde. Hva gikk galt - og hvorfor? Hva er det som skjer når vi kommuniserer?

Marshall Rosenberg (1998) er kjent for å ha skapt begrepet Sjiraff- og sjakalspråk. Sjiraffen med stort hjerte (empati) og lang hals (overblikk over situasjonen), store ører (lytter etter behov) brukes som symbol på det han kaller ikkevolds kommunikasjon. Sjakalen er et lite dyr som ser litt og gjetter eller tolker resten. Den er utrygg, bjeffer og angriper - konfliktopptrapping.

En grunntanke i teorien er at bak enhver aggresjon, dom og kritikk er det et menneske med umøtte følelser og behov. Hvis og når en person bebreider deg, er det en utfordring

å lytte til hvilke utilfredsstilte behov som ligger bak bebreidelsen. Rosenberg legger vekt på at vi skal lytte til hva den andre har behov for,

i stedet for hva han eller hun synes om meg (mottaker).

Fire trinn i sjiraffspråket:

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Hva jeg observerer: | Når du kjører forbi andre biler i svinger... |
| 2. Hva jeg føler: | ...blir jeg livredd. |
| 3. Hva jeg trenger: | Jeg trenger å føle meg trygg når jeg sitter på med deg. |
| 4. Hva jeg ber om: | Kan du vente med forbikjøring til vi kommer på rett veg? |

Hvorfor konfliktmeglere ikke spør om hvorfor

Bruk jeg-språk. Snakk om:

- Hva du observerer
- Hva du opplever
- Hva du trenger
- Hva du foreslår

Unngå kritikk, angrep, dom og tolkning; hvorfor, men og jammen.



FRIKREFTS

Fire-ordsbygg

Tid: 20 min (avhengig av gruppestørrelsen).

Hensikt: Få alle elevene til å delta aktivt i en debatt og samtidig ha respekt for andres meninger. Jobbe med betydningen av ordene som kommer fram.

Utstyr: Ark og penner, smartboard, tavle eller flippover og tusjer.

Gjennomføring:

1. Be hver elev om å finne fire ord de mener er viktigst for å beskrive et godt klasse-miljø. Fire ord som svarer på spørsmålet: Hva kjennetegner et godt klassemiljø?
2. Elevene skriver ned de fire ordene på hvert sitt ark. (3 min)
3. Be elevene gå sammen to og to. Sammen skal parene bli enige om fire ord. Ingen nye ord skal legges til og det er ikke lov til å slå sammen to ord. Gi beskjed når det er ett minutt igjen av tiden. (3 min)
4. Be hvert par gå sammen med et annet par, slik at det nå blir grupper på fire. Gruppa skal vurdere alle ordene og ende opp med fire ord. Gi beskjed når det er ett minutt igjen av tiden. (3 min)
5. Gruppen på fire går nå sammen i grup-per på åtte som også skal ende opp med fire ord. (3 min) Slik fortsetter øvelsen til alle er samlet i en gruppe.
6. Skriv ned de fire ordene på tavla eller et stort ark. Be alle om å se på ordene og bekrefte om de er enige i at dette er de fire viktigste elementene for god kom-munikasjon.

Oppgaven er godt egnet i undervisning av mange tema som for eksempel: Hva som kjennetegner en familie, årsaker til krig, hva som bør vurderes i muntlig presentasjon (vurderingskriterier).

Refleksjonsspørsmål:

- /// Hvordan følte det å måtte inngå kom-promisser?
- /// Var det vanskelig å komme til enighet?
- /// Hva ble vanskelig når gruppa ble stadig større?
- /// Hva legger vi i de ulike begrepene?
- /// Hva har du lært om kommunikasjon i denne prosessen? For eksempel; hvordan virker stress/tidspress og uenighet på kommunikasjonsevnen?
- /// Er det noe i prosessen du kan relatere til en arbeidsplass?

Geometriske figurer (Sjølundøvelse)

Utstyr: A4-ark med geometriske figurer, blanke A4-ark og penner. Det må tegnes to ark med geometriske figurer.

Hensikt: Trene på å stille spørsmål, oppkla-rende spørsmål og å lytte aktivt.

Gjennomføring:

- /// To og to deltakere setter seg rygg mot rygg
- /// Den ene får kopiarket med geometriske figurer (fasiten), den andre personen får det blanke arket og skal tegne det som blir forklart.

- ✍ Det er viktig at personen som tegner ikke skal se fasiten, heller ikke noen av de andres fasit.
- ✍ Øvelsen stoppes. Deltakerne sammenlikner originalen og det som er tegnet. Hva er likt/ulikt? Refleksjon om hva som kunne ha gitt likere resultat.
- ✍ Bytt roller.

Refleksjon

Hva bidro til at kopien/ tegningene ble gode?
Hvem hadde ansvar for å løse oppgaven?

Minner denne øvelsen om noen situasjoner i det virkelige livet?

Hvordan kan denne øvelsen hjelpe oss å forebygge eller dempe konflikter?

Ark med geometriske figurer er vedlagt bak-
erst i manualen.

Personlig veikart

Tid: 40 min

Hensikt: Bli kjent. Refleksjon. En individuell øvelse der vi deler viktige begivenheter fra våre liv med gruppa.

Gjennomføring:

Elevene får et stort ark og tusjer eller fargeblyanter i flere farger. De får i oppgave, hver for seg, å tegne et veikart over livet sitt fram til i dag. De kan for eksempel bruke tegninger, ord og symboler som passer for å vise viktige hendelser, valg de har tatt, perioder og temaer i livet fram til nå. (10 min)

Elevene går sammen i par som deler veikar-

tene sine med hverandre. Parene skal se på veikartene til hverandre og prøve å finne ut/ tolke tegningene. Etterpå gir eieren av veikartet feedback og forklarer. (10 min)

Tilbake i ringen/på plassene sine får alle beskjed om å bestemme seg for en hendelse fra veikartet sitt, som de tenker er fint og de har lyst til å dele. Det kan gjerne være et positivt veiskille. Ta en runde hvor alle forteller det de har valgt (15 min).

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- ✍ Har veikartene noe felles?
- ✍ Var det nyttig å tegne veikartet? På hvilken måte?
- ✍ Hvordan kan det du har lært brukes for å forstå andre?
- ✍ I hvilken grad kan vi selv velge veien livene våre tar?



Trivselstreet

Tid: 10 min

Hensikt: Ta temperaturen på trivselen

Gjennomføring:

Elevene får hver sin kopi av "Blob tree". De krysser av på den figuren som best beskriver hvordan de har det. Hvis figuren blir brukt i begynnelsen av året, kan de ta den fram

igjen på våren, for å se om de setter krysset på et annet sted på slutten av skoleåret.

Refleksjon:

- /// Hvor er du i forhold til de andre?
- /// Er det noen som hjelper deg?
- /// Hjelper du noen?
- /// Hva er grunnen til at du er der du er?
- /// Er du et annet sted nå enn i begynnelsen av skoleåret?
- /// Hva må eventuelt skje for at du blir en av de andre figurene?

Vg2-elever som skal bli lærlinger kan bruke treet som et ledd i å forberede seg på overgangen skole-arbeidsliv. Elevene kan krysse av hvordan de tenker på seg selv som lærlinger. Er du klar for rollen? Hva trenger du evt. for å bli klar?

Modellen kan også brukes som et utgangspunkt for arbeid med psykisk helse og Global Dignity Day.

Koppen

Tid: 5 min:

Hensikt: La gruppa oppdage at det er flere synsvinkler og mange sannheter.

Gjennomføring:

Lederen holder opp en kopp med for eksempel en logo. Gruppa sitter slik at hver gruppe ser en del av koppen (noen foran, noen bak, noen sidene). Be gruppa om å beskrive hva de ser.

Refleksjon:

- // Hvem hadde rett?
- // Finnes det flere svar?
- // Hvor mange løsninger fant gruppen?
- // Hva hvis det bare hadde vært to?

Hva ligger under sinne?

Tid: 20 minutter

Hensikt:

- // Bevisstgjøring av forholdet mellom sinne og andre følelser og behov
- // Oppmuntre deltakerne til å tenke over og uttrykke hva som ligger under følelsen sinne

Fremgangsmåte:

- // Be alle bruke to minutter til å skrive ned en setning som beskriver en situasjon hvor de var virkelig sinte. Et eksempel kan være: "Jeg ble sint da mitt bidrag på møtet ble ignorert"
- // Forklar at det ofte er sorg og sårede følelser som ligger under sinne. Be alle om å bruke to minutter til å skrive en setning om de sårede følelsene bak sinne i situasjonen de tenkte på. For eksempel: Jeg ble såret fordi det virket som om ingen tok min mening alvorlig"
- // Forklar at årsaken til at vi blir såret på denne måten, ofte er et utilfredsstilt behov. Be alle om å bruke nye to minutter til å skrive en setning om behovene de hadde som ikke ble tilfredsstilt i situasjonen. For eksempel: Jeg har behov for å bli verdsatt og akseptert av kollegaene mine"

- // Forklar at i tillegg til tilfredsstilte behov er frykt ofte til stede når vi blir sinte. Be deltakerne bruke to minutter til å tenke på hva de var redde for i situasjonen hvor de følte sinne, og skrive en setning om det. For eksempel: "Jeg er redd for at jeg ikke skal bli respektert av kollegaene mine"

Deltakerne finner en partner som de bruker seks minutter på å dele setningene sine med.

Gjenopprettende spørsmål

Hensikt: Modellere kommunikasjon uten angrep, kritikk, dom og tolkning. Spørsmålene brukes i meklingsprosessen, både i formøtene og i meklingen. Egner seg som samtaleverktøy i alle sammenhenger.

Gjennomføring: Brukes i alle individuelle møter i forbindelse med konfliktarbeid.

Snakk om:

- // Hva har skjedd?
- // Hvem er berørt og hvordan?
- // Hvordan opplevde du det som skjedde?
- // Hva skal til for at det skal bli bra igjen?
- // Hva vil du foreslå?
- // Hva som kan bidra til at det ikke skal skje igjen?

Evalueringsdiagonalen

Tid: 10 min

Hensikt: Å evaluere utbyttet av et opplegg. Kan også brukes som metode for vurdering for læring.

Gjennomføring: Spre fire ark diagonalt i klasserommet; Fornøyd, Litt fornøyd, Litt misfor-

nøyd eller Misfornøyd. Læreren kan for eksempel spørre elevene hvor fornøyde de er med egen innsats på slutten av en undervisningsøkt. Læreren kan også være mer spesifikk og spørre ut i fra læringsmål/vurderingskriterier. Elevene stiller seg fysisk ved det arket de mener er riktig for seg.

Eksempler på spørsmål: Hva er du fornøyd med (eller misfornøyd med, avhengig av hvilken lapp eleven har stilt seg ved), hva kan du bli bedre på, hva kan du selv gjøre for å bli bedre og hva kan læreren gjøre for å hjelpe. Læreren kan samtidig gi tilbakemelding på hva eleven har vært flink til og hva han må gjøre for å bli enda bedre.

Utsjekk/Avslutning

Gi et komplement

Hensikt: Øve på å gi hverandre positiv tilbakemelding

Gjennomføring: Alle i står i sirkel. Personen til høyre for instruktører blir bedt om å stille seg i sentrum av sirkelen med ansiktet mot instruktører som gir personen i midten et komplement. Det kan være om noe personen har klart bra i verkstedet/klasserommet eller rett og slett: jeg liker smilet ditt.

NB! Man kan gjerne minne deltakerne på å være konkrete, rett på sak, si noe positivt, unngå for eksempel å si: Jeg tror du er grei. Så går man runden rundt i tur og orden,

instruktøren bytter plass med personen som har fått- og takket for komplementet, personen til venstre for instruktøren skal nå gi instruktøren et komplement. Man runder av øvelsen med en klapp for alle.

Klapp på skulderen

Instruktøren starter, gis sidepersonen til venstre et vennlig blikk og lett klapp på skulderen og ønsker en fin dag videre.

Bekreftelsespyramiden

I tur og orden: Si et positivt ord om dagens verksted og legg handa på pyramiden – akkurat som du ser på håndballkamper. Når alle har sagt sitt ord og pyramiden er fullført, avsluttes det med et "hoi..." og pyramiden oppløses.

Texas hug

Tid: 1 min

Hensikt: Positiv avslutning, føle gruppefelleskap

Gjennomføring: Alle står i sirkel og holder armene over hverandres skuldre. Alle tar et lite skritt tilbake og to store skritt framover mot midten mens de roper "hooiii", sånn at alle ender opp i en stor gruppeklem.

Hoppe sammen

Hensikt: Konsentrasjon, oppleve fellesskap.

Gjennomføring: Alle står i ring, øynene lukket, ikke fysisk kontakt. Deltakerne får beskjed om at når tilrettelegger har gitt klarsignal, skal alle

gjøre et langt hopp samtidig inn i sirkelen. Det er ikke lov å snakke sammen eller lage lyder. Understrek at her er det viktig at alle venter til det er helt stille slik at de kan "føle" de andre rundt seg. Det kan godt hende at det trengs noen forsøk, men man greier det alltid til slutt. Merkelig nok er denne øvelsen velegnet også i store grupper..

RESSURSER

Dale, Geir (2006): Fra konflikt til samarbeid. Grunnbok i konfliktarbeid med ungdom. Cappelen Akademisk Forlag

Farstad, C og Odden, K (2014): Konfliktarbeid i skolen. Med gjennopprettende tilnærming. Gyldendal akademisk

Hopkins, Belinda (2010): Just Schools. Jessica Kingsley Publishers

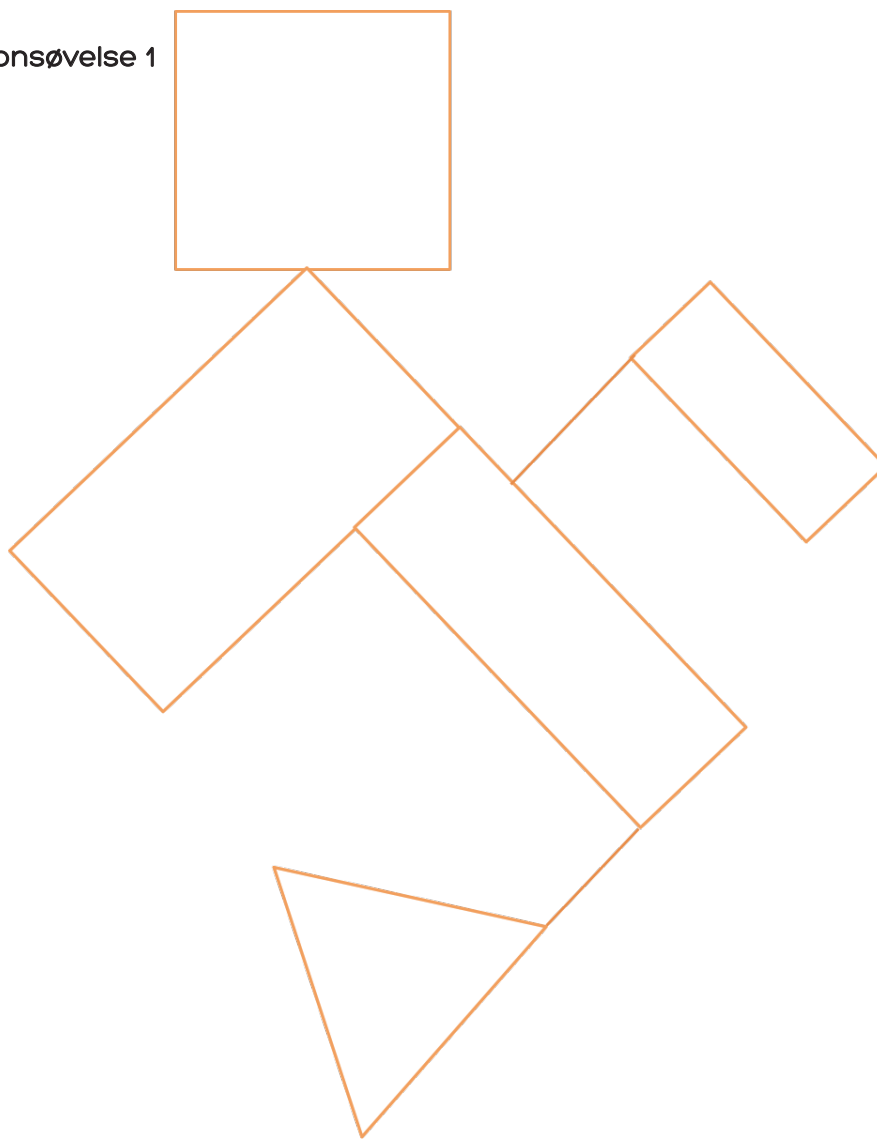
Watchel, Ted (2004): Real Justice. The Piper Press

Rosenberg, Marshall B. (2004): Ikkevoldskommunikasjon. Empatisk kommunikasjon - et språk for livet. Arneberg Forlag

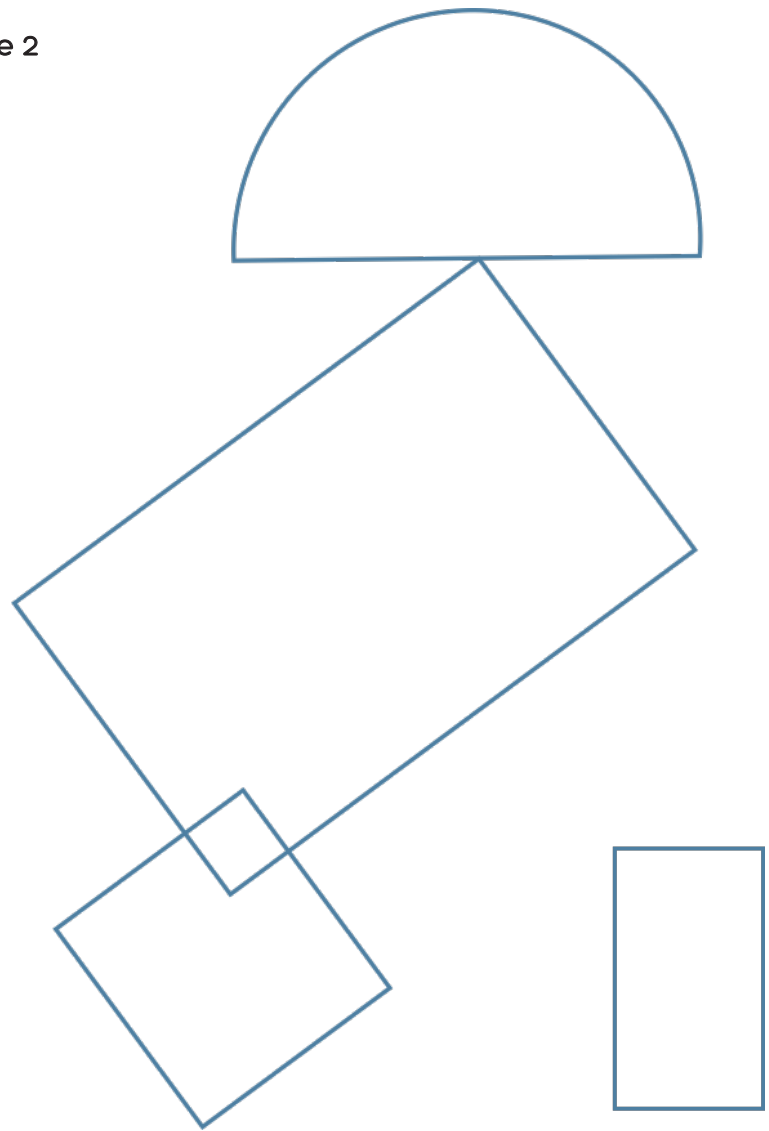
VEDLEGG

1. Sjølund, kommunikasjonsøvelse 1
2. Sjølund, kommunikasjonsøvelse 2
3. Blob tree

Sjølund: kommunikasjonsøvelse 1



Sjølund: kommunikasjonsøvelse 2



Blob Tree



A young couple is shown in a close embrace. The woman, with long brown hair, is leaning her head against the man's shoulder. She is wearing a grey hoodie. The man is wearing a dark blue New Era baseball cap and a dark blue sweater with white stripes on the sleeves. They are in a public space, possibly a train station or a busy street, with blurred lights and people in the background.

KUBEN VIDEREGÅENDE SKOLE 