

INNSPILL FRA FF til stortingsmelding

Om ungdomstid og 5.-10. trinn

INNHold

Om FF kunnskapssenter

Om dette innspillet

Elever har menneskerettigheter

1.Praktisk og variert undervisning

2.Eksamen og vurdering

3.Skolemiljø, trivsel og motivasjon

6.Profesjonsutvikling og kompetanse

9.Elevmedvirkning

Relevante utgivelser fra FF kunnskapssenter

FORANDRINGSFABRIKKEN KUNNSKAPSSENTER

Hvorfor kunnskap direkte fra barn?

Det er et felles mål at flest mulig opplever at barn og unge opplever at skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem er trygge og nyttige for dem. Barn og unge rundt i hele Norge har erfaringer fra å møte disse systemene og råd til hvordan de kan bli best mulig. Myndigheter, fagfolk og studenter mangler ofte denne kunnskapen fra barn og unge, når rammer og hva som er god praksis skal bestemmes, nasjonalt og lokalt. Derfor må den i mye større grad hentes inn og sammen med annen kunnskap være en del av kunnskapsgrunnet, for å utvikle og kvalitetssikre gode systemer for barn og unge.

Mer enn 10 år med kunnskapsinnhenting

Forandringsfabrikken (FF) har det siste tiåret systematisk hentet inn erfaringer og råd fra barn og unge om hvordan de opplever skolen, barnehagen, hjelpetjenester, politi og rettssystem. I 2017 åpnet statsministeren FF kunnskapssenter. FF har siden 2021 ledd etter andre organisasjoner som henter inn kunnskap fra barn og unge om de offentlige systemene.

Deltakende og praksisrettet metode

For å hente inn, systematisere og formidle oppsummerte erfaringer og råd fra barn og unge, brukes en deltakende og praksisrettet metode. FF har kalt den Forandringsmetoden. Forandringsmetoden er utviklet i tett samarbeid med barn og unge. Den tar på dypt alvor at barn har rett til å si sin mening, på måter som oppleves trygge for dem. Metoden består av prosessbeskrivelser og verktøy som bidrar til at mange ulike barn og unge kan delta. Den bygger tett på en deltakende metode brukt i aksjonsforskning, kalt Participatory Learning and Action (PLA).

Trygghet er viktigst

Erfaringene og rådene hentes inn direkte fra barn og unge på samlinger eller i intervjuer. Samlingene organiseres med vekt på å sikre at de oppleves tryggest mulig for de barna og ungdommene som deltar. De voksne som tilrettelegger er blant annet trent av barn til å møte barn og unge med åpenhet og menneskevarme. Dette bygger på hovedfunn fra barn om hvordan voksne må være, for at barn skal kunne fortelle ærlig.

Erfaringer og råd oppsummeres

Erfaringer og råd fra samlingene dokumenteres i referater og annen skriftlig og visuell dokumentasjon. Dataene oppsummeres og systematiseres. Det gjøres ikke koblinger til teori. Erfaringer og råd som går igjen fra mange barn og unge på mange steder i landet, er hovedsvar. Det kaller vi kunnskap direkte fra barn.

Barn og unge presenterer

Kunnskapen fra barn presenteres i rapporter, filmer, podcaster, bøker og på nett. Deltakere i undersøkelser kan inviteres med videre, som proffer, i formidlings- og fagutviklingsarbeid. Proffene presenterer kunnskap direkte fra barn for politikere, nasjonale myndigheter, fagfolk og studenter.

OM DETTE INNSPILLET

Om hvordan dette innspillet har blitt laget

Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene. Innspillene er laget bygd på råd fra hele klasser/trinn, barn og unge som gjør det veldig bra på skolen, barn og unge som sliter på skolen, barn og unge som har fått ekstrahjelp, barn og unge som har en del eller mye fravær og barn og unge som er nye i Norge.

Undersøkelsene og rådsinnhentingene er utført ved bruk av både kvalitative og kvantitative tilnærminger. Den kvalitative metoden er den viktigste for oss for å sikre en rekke erfaringer og forståelser, og dybdeforståelse av disse. Svar som gjentas oppsummeres til hovedfunn, uten å være knyttet til teori, og presenteres som kunnskap direkte fra barn. Språket som brukes er så nært som mulig språket som brukes av barna selv. Forandringsfabrikkens undersøkelser skal ikke betraktes som forskning, men samtidig følger de spesifikke metodiske krav for å sikre at vi dokumenterer barns erfaringer og råd på en pålitelig måte. Den oppsummerte kunnskapen fra barn og unge er et supplement til forskningskunnskap og gjør det mulig å ta bedre beslutninger når tjenester ønsker å forbedre måten de jobber på.

Samtykke og personvern

Alle som er avbildet i rapporten har gitt skriftlig samtykke til å delta. Forandringsfabrikken har innhentet skriftlig samtykke fra både barna og omsorgspersoner når de avbildede er under 16 år. Det juridiske grunnlaget for behandling er EUs generelle databeskyttelsesforordning art. 6(1) a, i samsvar med norsk rett etter personopplysningsloven.

FF vil gi høringsinnspill til følgende:

1. Praktisk og variert undervisning
2. Eksamen og vurdering
3. Skolemiljø, trivsel og motivasjon
6. Profesjonsutvikling og kompetanse
9. Elevmedvirkning

Kunnskap fra barn brukt til dette innspillet

Møt fravær trygt (2023): 120 elever 13-19 år om hvordan voksne på skolen på trygge måter kan møte barn som er en del eller mye borte fra skolen.

Kort vei til vennskap (2022): 210 unge 14-22 år, som er ny i Norge, om hva som lager vennskap og gjør at de lærer norsk raskt.

Snakke trygt i skolen (2021): 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.

Spør oss (2021): 201 elever 7-16 år hvordan voksne sammen med barn kan finne hjelp som kjennes trygg og nyttig.

Sint utenpå, vondt inni (2020): 101 barn 13-20 år om hvordan møte barn som er sinte og bruker vold.

Gi oss en sjanse (2020): 105 unge 14-23 år om hvordan skole kan gjøre det trygt for elever som er ny i Norge.

Timen Livet (2019): Verktøy til skolen fra barn, om hvordan sikre en tryggere skole.

Tenke så det kanker (2016): Råd fra 70 elever på barneskole, ungdomsskole og videregående, med stort læringspotensiale, om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.

Når skolen ikke passer (2016): 210 elever på mellomtrinnet om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 elever fra 5.trinn-Vg2, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Kontakt ved spørsmål om innspillet:

Leon Bell, prosjektarbeider skole

leon@forandringsfabrikken.no

+47 90840093

ELEVER HAR MENNESKERETTIGHETER

Forandringsfabrikken har siden 2015 gjennomført mer enn 10 undersøkelser på tema skole. Elever rundt i landet, har delt erfaringer og råd. Et svar som har gått igjen, er at når noe skal bestemmes for en elev, må det gjøres i samarbeid med eleven. Da er sjansen mye større for at det som bestemmes, blir riktig for den. På spørsmål om hva som må til for at elevene skal oppleve å bli samarbeidet med, svarer mange at de må få vite nok, få snakke med en de er trygg på eller ha med seg en de er trygg på, i samtaler. Mange svarer også at de må få vite hva som vil skje videre, med det de forteller.

FNs barnekonvensjon ble gjort til norsk lov i 2003, gjennom menneskerettighetsloven § 2. Noen av rettighetene i barnekonvensjonen er tatt inn i norske særlover og noen er tatt inn i Grunnloven § 104. Barnekonvensjonen skal brukes sammen med særlovene. Opplæringsloven er en av de viktige særlovene for barn. Hvis opplæringsloven sier noe annet enn barnekonvensjonen, veier det som står i barnekonvensjonen, tyngst. Gjennom FFs undersøkelser med elever rundt i Norge, vet vi at få elever kjenner rettighetene sine. Vi vet samtidig at likheten er stor mellom det elever sier er aller viktigst for å snakke trygt og rettighetene de har, når noe skal bestemmes.

Barn har prosessuelle rettigheter etter barnekonvensjonen. (BK) gir barn noen prosessuelle rettigheter. De beskriver hvordan barn skal bli møtt, i alle handlinger og avgjørelser som angår dem, før det vurderes hva som er til det beste for barnet. De prosessuelle rettighetene er hensynet til barnets beste, retten til informasjon, retten til å uttale seg fritt og retten til respekt for sitt privatliv. Disse rettighetene gjenspeiles nå i ny barnevernslov §§ 1-3 og 1-4.

De prosessuelle rettighetene gjelder både for barn som har lite, mye eller nesten ingen fravær fra skolen. Ved alle handlinger og avgjørelser som berører barn, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn. Handlinger og avgjørelser som berører barn som har fravær i skolen kan for eksempel være når det gis beskjed til omsorgspersoner om fravær, tas kontakt med andre tjenester med grunnlag i fravær eller hvis den voksne mener det er grunnlag for å gjøre unntak fra taushetsplikten, og å melde til barnevernet.

Barnets mening skal være et sentralt moment i vurderingen av hva som er til barnets beste. Barnet må få nok informasjon, som en forutsetning for at barnet skal kunne uttale seg fritt og trygt. Det kan IKKE tas en vurdering av barnets beste uten at barnet først har fått tilstrekkelig og tilpasset informasjon, og har fått fritt og trygt gitt uttrykk for sine meninger.

I tillegg må barnets rett til privatliv sikres, ved at barnet før samtaler, får vite hva opplysninger fra barnet kan brukes til og hvem som kan få innsyn i disse opplysningene. Hvis en voksen vurderer å dele noe barnet har fortalt eller gjort,

skal barnet som utgangspunkt få informasjon om dette og få uttale seg, på en trygg måte for barnet. Den voksne skal etter dette vurdere om det vil være til barnets beste å dele informasjonen.

Staten har en plikt til å sikre at de ansatte i skolen og tjenester som jobber med barn og unge, vet om barns prosessuelle rettigheter og vet hvordan de skal respektere og sikre dem i praksis, BK art. 4

Barn som gruppe har rett til å uttale seg

Ved handlinger som berører flere barn skal hva som er til det beste for denne gruppen være et grunnleggende hensyn. For å finne frem til dette, må barn og unge kunne uttale seg som gruppe, i følge art. 3. Dette må tas med i avgjørelsen (FNs Barnekomite Generell kommentar nr. 12 avsnitt 73).

FNs barnekomite skriver i generell kommentar nr 14 avsnitt 91:

Når hensynet til et stort antall barn står på spill, må statsinstitusjonene finne måter å høre synspunktene til et representativt utvalg av barn på, og ta tilbørlig hensyn til deres meninger ved planlegging av tiltak eller gjøre lovgivende beslutninger som direkte eller indirekte angår gruppen, for å sikre at alle grupper av barn er dekket.

Elever på en skole eller i en kommune, har dermed rett til å uttale seg, for eksempel ved planlegging av nye tiltak som vil angå dem. Elevene skal inkluderes gjennom hele prosessen. Det skal være "en aktiv utveksling av synspunkter mellom barn og voksne" (Generell kommentar nr. 12 avsnitt 12-13 og 122). Statsinstitusjonen må også "finne måter å høre synspunktene til et representativt utvalg av barn på." Når det skal utarbeides en stortingsmelding om ungdomstid og 5.-10. trinn, skal elever som gruppe inkluderes i prosessen og regjeringen har et ansvar for å høre et representativt utvalg av barn.

Stortingsmelding om ungdomstid og 5.-10. trinn må sikre elevers prosessuelle rettigheter

Stortingsmeldingen skal ta for seg temaer som skolemiljø, vurdering og elevmedvirkning. Da er det avgjørende at tiltakene er i tråd med barns prosessuelle rettigheter gjennom at elevenes rettigheter til informasjon, å uttale seg fritt og privatliv sikres.

Elevers rett til informasjon

- Følger implisitt BK art. 12 jf. generell kommentar nr. 12 avsnitt 16, 25 og 41
FNs barnekomité slår fast at barn har rett til å få all den informasjonen som er nødvendig for å kunne uttale seg fritt og bestemme hva som er best for seg selv i situasjonen. Med andre ord er retten til informasjon en forutsetning for at barnet skal kunne uttale seg fritt om handlinger og avgjørelser som skal tas, og er derfor veldig viktig.

Retten til informasjon innebærer at elever blant annet skal få informasjon om:

- Saker eller situasjoner som berører dem
- Hvilken informasjon de voksne har og fra hvem
- Hva som skjer om barnet deler informasjon
- Hvilke beslutninger som skal tas og hvilke alternative løsninger som finnes
- Hvilke konsekvenser valgene kan få

Elevers rett til å uttale seg fritt

- BK art. 12 og Grl. § 104

Barn har rett til å uttale seg fritt i alle forhold som vedrører dem, og deres mening skal vektlegges. Myndigheten har en plikt til å sikre denne rettigheten for alle barn, uten unntak. Dette er en selvstendig rettighet barn har, som verken foreldre eller andre voksne kan begrense.

At elever får uttale seg fritt gjøres ved å sørge for at:

- Barnet får nyttig og forståelig informasjon (GK nr. 12 avsnitt 25),
- Barnet føler seg trygg og respektert (Generell kommentar nr. 12 avsnitt 23),
- Barnet får uttale seg uten påvirkning, press eller manipulering (Generell kommentar nr. 12 avsnitt 22), og
- Barnet får uttale seg uten samtykke fra foreldre eller andre foresatte.

Elevers rett til respekt for sitt privatliv

-BK art. 16, Grl. § 102, EMK artikkel 8

Barnekonvensjonen presiserer at ingen barn skal utsettes for vilkårlig eller ulovlig innblanding i sitt privatliv. Deling av opplysninger om elevene må ha grunnlag i lov og være nødvendig. I praksis betyr dette blant annet at voksne ikke automatisk kan dele opplysninger fra eller om barnet med andre voksne, innad på skolen, med andre tjenester eller med foreldre. Å ivareta barns rett til privatliv er en viktig forutsetning for barns rett til å uttale seg fritt.

Fagfolk, tjenester eller foreldre kan dele opplysninger fra eller om barnet med andre, men fremgangsmåten med å gi barnet informasjon og la det uttale seg, må først følges. I tillegg må det finnes en hjemmel for å dele, og den voksne må vurdere om det er nødvendig å dele. Deretter må det vurderes om det er til barnets beste å dele.

Å sikre elevers rett til respekt for sitt privatliv innebærer blant annet at:

- barnet må få vite hva som kan skje med opplysninger barnet deler, før en voksen begynner å snakke med et barn
- voksne må informere barnet om at det vurderes å dele opplysninger, og la barnet uttale seg fritt om dette før opplysningene deles
- siden deling er et inngrep i barnets rett til privatliv, er det bare de opplysningene som er nødvendig som kan deles og dette må ikke være vilkårlig
 - retten til privatliv gjelder alle barn uavhengig av alder og må sikres, så langt det er mulig

INNSPILL FRA FORANDRINGSFABRIKKEN

1. Praktisk og variert undervisning

Her kommer svar fra elever om hvordan undervisningen kan bli mer praktisk og variert. Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene.

I denne delen er hovedsvarene hentet fra publikasjonene

Snakke trygt i skolen (2021): 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.

Gi oss en sjanse (2020): Råd fra 105 unge til hvordan skole kan gjøre det trygt for elever som er ny i Norge.

Tenke så det kanker (2016): Råd fra 70 elever med stort læringspotensiale om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.

Når skolen ikke passer (2016): Råd fra 210 barn om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 barn, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Bestemme klokt (Snakke trygt i skolen s.54-55)

Motivasjon for å lære

Hva som kan gi elever motivasjon på skolen:

- lek og aktivitet i undervisningen
- leksefri eller mindre lekser
- sosiale ting på skolen eller etter skolen
- å være med å bestemme hvordan undervisningen skal være
- å være med å bestemme hvordan timeplanen bør være
- å være med å bestemme hvilke læringsmetoder læreren skal bruke
- å være med å bestemme hvilke arbeidsmetoder de ønsker å gjøre

Vi lærer godt på ulike måter

Svar som går igjen, på hvordan elever kan lære godt:

- når vi får jobbe i grupper
- når vi gjør noe praktisk, for eksempel eksperimenter, lærer ute, går på museum eller baker
- når vi får lære gjennom lek - for eksempel skuespill, film eller gaming
- når vi lager ting - for eksempel plakater, podcast eller film der vi kan vise hva vi har lært

- når læreren gir oss tid midt i timen til å gjøre noe gøy Aktiviteter vi vil gjøre mer av

Svar som går igjen, på hvilke aktiviteter elever ønsker mer av:

- gå tur sammen
- gjøre noe kreativt med hele skolen, for eksempel lage festival, skuespill eller dokumentar
- gjøre noe sammen med andre klasser eller trinn

Fag vi vil forandre

Hvilke fag elever mener det er viktig å forandre:

- matematikk - norsk - gym - KRLE

Svar som går igjen, på hvorfor elever vil forandre disse fagene:

- det er kjedelig
- det er vanskelig

Svar som går igjen, på hva elever vil forandre i disse fagene:

- måten vi blir vurdert på
- måten vi skal lære på
- hva vi skal lære

Hjelp oss å lære norsk (Gi oss en sjanse s.32-33)

Finn ut hvordan vi lærer best

Elevene lærer best på ulike måter. Hver klasse er ulik og alle vi i en klasse er ulike. Derfor er det lurt at dere samarbeider med hver av oss om hvordan vi lærer best. Det kan være lurt å prøve ut ulike måter å undervise på, og høre med oss hvordan hver av disse måtene fungerer for oss. Når vi kjenner at vi får til skolen, får vi også mer motivasjon og tro på at vi får det til. Da øker motivasjonen til å gå på skolen.

Når det er noe dere tenker vi trenger hjelp til på skolen, må dere spørre oss hva det er vi egentlig trenger hjelp til i stedet for å gi oss "standardhjelp". Det er først da dere kan finne ut hva vi faktisk trenger hjelp med. Vi trenger fleksible løsninger som passer for hver enkelt av oss.

Lag grupper for læring

Vi kan lære norsk lettere når det er gruppearbeid. Når dere lager grupper, er det viktig at dere ikke lager grupper med mange med samme morsmål. Da er det tryggere å snakke morsmålet i stedet for norsk. Vi får ikke øvd på norsk, selv om vi egentlig har veldig lyst til å lære. Samarbeid med oss om hva slags grupper vi skal jobbe i for å lære godt.

Vær tålmodige

Vi har kommet til et nytt land. Språk, menneskene og skolesystemet er nytt. Vi lærer i forskjellig tempo, og alt er ikke like lett for alle. Vi trenger tålmodige voksne som vil finne løsninger sammen med oss når vi står fast. Når vi ikke klarer det dere vil vi skal klare, har vi kunnet kjenne på at dere bruker ord som kan kjennes frekke eller skumle. Da kan det kjennes ut som at dere gir oss opp eller dytter oss vekk. Det er fint og nyttig hvis dere bruker snille ord. Dere må fortelle oss at dere tror på oss og at vi sammen skal finne ut hvordan vi kan gjøre det lurt videre. Da blir det lettere å ikke gi opp seg selv. Dere må alltid gi oss en ny sjanse.

Ha fokus på det som er bra

Vi trenger lærere som kan fokusere på det som er bra. Når læreren gjennom gode ord og handlinger viser oss at de tror på oss og tror at vi klarer det, er det lettere for oss å finne motivasjon til å komme på skolen og til å jobbe med faget hjemme. Vær gjerne ærlig, men på en måte som gjør at vi holder motet oppe og ikke blir lei oss.

Vis oss at dere forstår at vi gjør så godt vi kan, ut fra hvordan vi har det. Når vi vet at dere forstår dette og at dere vet vi vil lære, blir vi trygge og lærer mer. Uansett om vi har en god eller en dårlig dag, trenger vi å høre positive ting. Det kan være ekstra viktig å høre positive ting hvis vi har en dårlig dag.

Vis at dere virkelig bryr dere

Å kjenne at dere virkelig bryr dere, kan bety veldig mye for oss. Når vi kjenner at dere virkelig bryr dere, er det lettere å stole på at dere vil at vi skal gjøre det bra på skolen. Det kan også bli lettere for oss å fortelle dere det som er viktig inni oss. Et "lykke til" før en prøve eller et "hei" og et smil når dere ser oss på morgenen er med på å gjøre at vi kjenner at dere liker oss og vil at vi skal ha det bra.

Hjelp oss ikke bare med lekser, men også hvis det er vanskelig hjemme med familie eller med venner på skolen. Da blir dere en tryggere lærer, og det blir lettere å lage plass i hodet til læring.

Variert undervisning (Når skolen ikke passer s.51)

Bruk verden

Å gjøre oppgaver hele dagen kan være tungt.

Det er gøy når vi bruker annet enn boka.

Fint om lærere prater om det som skjer i verden, og kan få det inn i timen.

Å lære om nåtiden og framtiden kan engasjere.

Bruk aktiv undervisning

Det kan bli kjedelig med bare tavleundervisning.
Mer aktivitet vil hjelpe for mange som strever i fag.
Det er lettere å forstå med praktiske oppgaver.
Å diskutere ting i klassen er en god måte å lære på.
Eller å spille brettspill eller spill på data med læring.
Leker der vi lærer får oss også engasjerte.

Lær oss ute

Vi ønsker oss lærere som er villige
til å utforske alternative steder og måter å lære på.
Mange av oss lærer bedre når vi får bruke kroppen vår.
Det er tema i alle fag som kan flyttes ut av klasserommet.
Vi får da også muligheten til å bli bedre kjent,
og se andre sider av hverandre enn vi ser i klasserommet.

Undervisning (Tenke så det knaker s.25-37)

Fra elever med stort læringspotensial

De store linjene

Skal vi være motiverte må vi vite hva vi skal lære.
Hvorfor vi lærer det og hva vi kan bruke det til.
Sett fagene i sammenheng med hverandre.
Hjelp oss å se de store linjene.

Grundige forklaringer

Vi ønsker oss mer begrunnelser og "bevis".
Vi trenger grundige forklaringer på hvordan og hvorfor.
Har dere ikke tid til det, hjelp oss gjerne etter timen.
Det er viktig at hjernene våre får hele forklaringen,
og ikke bare "fordi".

Vær ærlige

Vet du ikke svaret på noe, vær ærlig om det.
Det er mye bedre enn å vri seg litt unna spørsmålet vårt.
Dere kan si at dere skal finne det ut til neste gang,
eller gi oss i oppgave å finne ut av det selv.

Lære i dybden

I noen temaer vil vi gjerne fordype oss skikkelig.
Får vi tid kan vi lettere få en ordentlig forståelse.
Og faget fester seg bedre i hjernene våre.

Utenfor boksen

Mange liker oppgaver der vi ikke blir ferdige med en gang.
Kompliserte oppgaver som kan løses på mange måter er gøy.
Vi ønsker oss lærere som ber oss tenke litt utenfor boksen.
Ikke gi opp å finne oppgaver vi kan bryne oss på.

Eget prosjekt

Om vi jobber med temaer vi allerede kan,
snakk med oss om hva vi ønsker oss.
Kanskje vi kan få et lite forskningsprosjekt?
Vi liker å finne ut ting selv.
Det kan være godt å fordype seg i noe alene.

Ha klar oppgaver

Det er fint om alle lærere alltid har nye oppgaver til oss.
Da blir det ikke så mye mas hvis vi blir ferdige tidlig.
Vi kan gi et tegn når vi trenger mer å jobbe med.
Eller ha det klart et sted så vi kan finne det selv.

Hjelp oss også

Lærerne hjelper oftest de som ikke er så flinke.
Vi ber dere huske på at alle har rett til hjelp.
Ikke vent med å hjelpe oss helt til sist.
Prøv å hjelpe oss i den rekkefølgen vi har spurt.

Være med å bestemme

Det er inspirerende å være med å bestemme.
Vi vil velge hvordan vi jobber i timene,
og hvordan vi skal legge frem det vi har jobbet med.
Når vi får bestemme sammen med læreren blir vi mer et lag.

Bruke interessene våre

Noen har mistet motivasjonen for skole helt.
Det er vanskelig å høre på når det ikke interesserer oss.
Lurt å bruke interessene våre i fagene.
Da blir det lettere å jobbe godt.

Store prosjekter

Store prosjekter der vi jobber sammen i dybden er bra.
Temabasert undervisning som går over flere fag er inspirerende.
Det er motiverende når hele trinnet jobber med det samme.
Det er viktig med gode grupper der alle får bidra.
Da skaper vi et fellesskap som kan gi energi.

På tvers av klasser

Det er fint å jobbe på tvers av klasser mer enn vi gjør i dag.

Da kan vi finne likesinnede.
Å bli kjent med andre på trinnet gjør det tryggere på skolen.
Vi vil både bli kjent på tvers, og ha en klasse som er "hjemme".

Nøytrale gruppenavn

Skal vi dele inn etter nivå må elevene være med å velge.
Og lærere må ikke favorisere de på det høyeste nivået.
Ha nøytrale navn, ikke «vanskelig», «middels» og «lett».
Kanskje bruke farger eller greske bokstaver.

Aldersblandede grupper

Noen skoler deler ikke inn etter alder.
I stedet er det grupper etter forståelsen man har i faget.
Da blir det normalt at alle ikke er helt like.
Det kan kjennes tryggere å lære med de som lærer likt som en.

Spesialundervisning

Noen har fått spesialundervisning alene med læreren.
Da kan vi bli redde for hva de andre i klassen tenker om oss.
Det må snakkes om i klassen hvorfor vi går ut.
Lærerne må gjøre det på måter vi blir enige om.

Gjør forsering normalt

Det kan være skummelt å dra fra sin egen klasse.
Læreren må prate godt med oss først og vi må samarbeide.
Vi blir enige om info som skal gis til klassen vi begynner i.
Og den vanlige klassen vår må vite hvorfor vi er borte.

Elever forklarer forsering

Elever som har forsert kan forklare hvordan det fungerer.
De kan gjøre det i alle klassene, så det blir en vanlig ting.
Det kan ufarliggjøre det litt.

Legg forsering lurt på timeplanen

Lurt med forseringstimer på starten av dagen.
Det er mer diskret å komme til andre time.
Det er lettere for oss enn hvis vi må gå mye ut og inn.
Lunsj i forseringsklassen kan være veldig skummelt.
Vi trenger gode overganger inn og ut av trinnene.

Fra MORGENDAGENS SKOLE (ulike sider)

Lar oss forske og finne opp

Skolen tar vare på barn og unges fantasi og lagelyst
Alle fag og tema har rom og opplegg for dette
Elevene er med på å lage rammer for noen av oppleggene
Vår opplevelse av hva som gir lyst, er viktig utgangspunkt

Har ulike opplegg for læring

Skolen kartlegger nøye hvordan hver elev lærer
Variasjon i arbeidsmåter er tilpasset ulike elever
Humor, lyd, bevegelse og kreativitet er del av læring
Vi lærer av å utforske, lage, bevege oss og lære i dybden

Planlegger innhold sammen

Elevene er med å finne fram til hva som gir lyst til å lære
Vi inviteres med til å tenke på hva vi vil lære om og hvorfor
Dere tar oss med på å bestemme tema, vi setter vårt preg på det
Lærerne lærer av å høre at vi tenker høyt om dette

Bestemmer arbeidsmåter sammen

Elevene kan velge mellom ulike arbeidsmåter, for god læring
Dette skjer i flest mulig fag og tema, for å sikre effektive dager
Vi vurderer valgene våre sammen med læreren
Vi gir også innspill til hvordan organisere så dette fungerer

Elevstyrt undervisning

Vi har elevstyrt undervisning der vi er lærere
Gjennom det lærer vi å ta ansvar for skoledagen vår
Skolen kjennes veldig annerledes når vi får mye ansvar
Vi forstår at vi må prøve oss fram, øve – og det ikke er farlig

2.Eksamen og vurdering

Her kommer svar fra elever om hvordan eksamen og vurderinger kan gjøres klokt. Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene.

I denne delen er hovedsvarene hentet fra publikasjonene

Tenke så det kanker (2016): Råd fra 70 elever med stort læringspotensiale om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.

Når skolen ikke passer (2016): Råd fra 210 barn om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 barn, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Vurderinger og karakterer (Tenke så det knaker s.38-44)

Når vi får til fag får vi ofte gode tilbakemeldinger av lærere og foreldre. Det kjennes godt og vi føler at vi mestrer. Men det kan også være ganske stressende når de forventer at vi alltid skal gjøre det bra. Mange av oss har opplevd at andre elever sammenligner seg med oss. Det kan bli veldig skummelt å feile, eller å ikke gjøre det bra.

Det er lett å få gode resultater når vi blir vurdert ved å gjøre ting vi kan allerede. Det gjør at det blir vanskelig for oss når det er noe vi ikke får til. Vi ber om forståelse for at vurderinger kan bli veldig stressende for oss. Samarbeid med oss om hvordan vi skal vurderes, dere kan se helt andre sider av oss hvis vi får vurderes på måter som er gode for oss.

Stopp oss klokt hvis vi sammenligner karakterer

Stopp oss på kloke måter når vi sammenligner karakterer.
Dere kan ta ansvar for å roe ned konkurransen.
Vi ber dere ikke dele ut karakterer i timen.
Det er mye bedre om det bare legges ut på nett.

Snakke om press

Vi vil snakke mer i klassen om hva karakterer gjør med oss.
Gode fellesprater kan hjelpe oss å roe ned maset.
Vi vil sette sunne mål og forventninger til oss selv.

Ikke sammenlign oss

Vi ber dere om å ikke lese stilen vår høyt i klassen.
Skal vi gjøre noe i klassen må vi alltid spørres på forhånd.

Overraskelsestesting uten karakterer

Noen av oss liker overraskelsestesting.
Da ser læreren hva vi kan, ikke bare hva vi pigger.
Disse karakterene skal ikke i karakterboka.
Det er for at vi selv skal se hvordan vi ligger an.

Spør oss

Selv med en 6er kan det hende vi har mer å gi.
Derfor måler ikke karakterer hva vi faktisk kan.
Snakk med oss om hva som skal til for at vi gjør vårt beste.

Nivåinndelte prøver

Nivåinndelte prøver kan være fint.
Da kan alle føle at de mestrer noe.
Og da må en lett prøve ha en maks karakter,
så det ikke blir urettferdig.

Egne prøver

Gi oss egne prøver så vi kan strekke oss litt.
Mange av oss liker å finne ut hva vi kan klare.
Men de gjeldende prøvene må være like som de andres.
Skal vi ta en vanskeligere prøve må vi få flere sjanser.

Ro til å jobbe

Gi oss mer tid hvis vi får vanskeligere oppgaver.
Mange liker å jobbe for seg selv, uforstyrret.
Får vi ro og utfordringer ser dere mer av oss enn på prøver.

Vise hva vi kan på andre måter

Noen av oss blir varme i hodet når vi har prøver.
Vi vet at vi ikke får vist hva vi kan.
Bedre å samle inn bøkene, eller ha en presentasjon.
Da får dere et riktigere inntrykk.

Det vi har forstått

Vi ber dere følge med på hvordan vi jobber.
Der ligger svaret på hva vi kan og får til.
Ikke test oss på hva som står i boka.
Prøv å finn ut hva vi faktisk har forstått.

Se på arbeidet underveis

Fokuser på arbeidet gjennom skoleåret.
Gi tilbakemeldinger midtveis i arbeidet.
Vi trenger mulighet til å finne ut hva vi kan forbedre.

Roe ned forventninger

Får vi bare gode karakterer er det vondt å få en dårlig.
Vi kan bli skuffet og skamme oss, selv for en 6 minus.
Vi trenger hjelp til å roe ned forventninger,
både de vi har til oss selv og de andre har til oss.

Strekke oss mer

Når man er vant til å få 6ere stanger man litt i taket.
Da ønsker vi oss noe vi kan strekke oss etter.
Fint å høre hva vi kunne gjort enda bedre.
Da kan vi sette oss nye mål som motiverer.

Kommentarer bedre enn tall

Vi lærer så mye mer av tilbakemelding enn karakter.
Skriv eller si til oss hvordan vi ligger an.
Da fokuserer vi mer på det, og ikke bare på tallet.

Vurdering, tilbakemeldinger, karakterer (Når skolen ikke passer s.19-23)

Trygge vurderingssituasjoner

Gi mulighet til alternative framføringer

Fint om lærere tar hensyn når vi skal framføre, og gir oss andre muligheter. Vi kan framføre en og en, i små grupper, eller andre uttrykksmåter som gjør det trygt.

Test oss i trygge omgivelser

Testing gir mange av oss stress.

Vi må få snakke om hva som er best for oss.

Det kan være trygt å få ha prøven på eget rom, på grupperom med færre elever, eller hjemme.

Nivåinndelte prøver

Vi ønsker prøver som er tilpasset hver elev.

For eksempel kan vi ha nivådelte prøver.

Det kjennes så dumt å sitte på en prøve, å ikke kunne svare fordi det er for vanskelig.

Morsomme prøver

Alle prøver kan lages litt morsomme.

Man kan gi plass til et morsomt spørsmål, eller ha et bilde på forsiden.

Får vi jernteppe kan det hjelpe oss med å slappe av.

Snakk med oss om vurderinger og karakterer

Vi må vite hvordan prøver hjelper oss å lære.

Vi kan bli med å bestemme hvordan prøver gjøres.

Da lærer vi bedre, og får eierskapsfølelse.

Og et helt annet forhold til det vi skal gjøre.

Mål framgang

Vi ønsker oss skoler som måler framgang.

Det kan få oss til å se at vi får til noe og gi oss håp.

Snakk med oss om hvordan.

Snakk om karakterer

Vi må snakke om hva det gjør med oss, når vi sammenligner karakterer.

Lærere må hjelpe oss til å minske karakterpresset.

Å gi karakterer på nett kan være bra.

Om lærere legger det ut på ulike tidspunkt, blir det mindre sammenlikning.

Legg opp til underveisvurdering

Mange fikser ikke de situasjonene der vi blir testet.
Vi trenger at lærere sjekker hvordan vi jobber over tid.
Gir oss innspill og tips underveis, i stedet for bare til slutt.

Grundige tilbakemeldinger

Vi trenger å få grundige tilbakemeldinger.
Lærere bør fortelle oss tre ting som er bra, og tre ting vi må øve mer på.
Da sitter vi ikke igjen med at alt er dårlig.

Ros og oppmuntring

Mange får nesten bare negative tilbakemeldinger.
Ros kan gi oss følelsen at vi er verdt noe, dersom det gjøres klokt.
Ros for opplagte ting kan få oss til å føle oss dumme.

Fra MORGENDAGENS SKOLE (s.14)

Mindre testing, mer dybdelæring

Alle vet at testing gir lite læring
Etter dette brukes testing kun når absolutt nødvendig
Elevene motiveres gjennom å bedre forstå hva de lærer
Vi motiveres også gjennom mer læring i dybden

3.Skolemiljø, trivsel og motivasjon

Her kommer svar fra elever om skolemiljø, og hva som kan gi trivsel og motivasjon. Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene.

I denne delen er hovedsvarene hentet fra publikasjonene

Møt fravær trygt (2023): 120 elever xx år om hvordan voksne på skolen på trygge måter kan møte barn som er en del eller mye borte fra skolen.

Kort vei til vennskap (2022): 210 unge 14-22 år, som er ny i Norge, om hva som lager vennskap og gjør at de lærer norsk raskt.

Snakke trygt i skolen (2021): 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.

Spør oss (2021): Råd fra 201 barn om hvordan bestemme ekstrahjelp som kjennes nyttig.

Sint utenpå, vondt inni (2020): 101 barn 13-20 år om hvordan møte barn som er sinte og bruker vold.

Gi oss en sjanse (2020): Råd fra 105 unge til hvordan skole kan gjøre det trygt for elever som er ny i Norge.

Timen Livet (2019): Verktøy til skolen fra barn, om hvordan sikre en tryggere skole.

Når skolen ikke passer (2016): Råd fra 210 barn om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 barn, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Grunner til fravær (Møt fravær trygt s.16-17)

Elever har grunner til hvorfor de er borte fra skolen. Grunnene kan blant annet være hvordan de trives på skolen, hvordan det går i fag, hvordan de voksne på skolen behandler elever og ting som skjer utenfor skolen. Det kan variere hvor alvorlige grunnene er, men det er bare eleven som vet sine grunner.

Elever kan være borte fra skolen nesten hver dag, mye borte i et eller flere fag, komme mye for sent til timene, være borte noen dager i måneden eller noen dager i halvåret. Uansett om elever er lite eller mye borte fra skolen kan grunnene være viktige.

Voksne på skolen kan ha et ønske om å hjelpe elever med å få mindre fravær. Dette kan være av ulike grunner, som at de ser at eleven gjør det dårligere på skolen, eller at de er redde for at eleven får for høyt fravær til å bestå et fag. Da er det viktig at de voksne forstår at det ikke er selve fraværet, men grunnen til fraværet, de må hjelpe elevene med.

Hva fravær kan handle om

Oppsummerte erfaringer fra 120 unge 13-19 år

Svar som gikk mest igjen på hva fravær kan handle om, var andre elever eller klassemiljøet, lite motivasjon, ting som skjer utenfor skolen og voksne på skolen.

Andre elever eller klassemiljøet

- plaging eller mobbing
- utrygt klassemiljø
- elever har ikke noen å være med
- elever er redde for hva andre elever tenker om dem

Lite motivasjon

- kjedelig innhold i timene eller læringsmetoder
- elever er skolelei av ulike grunner
- elever føler de ikke er flinke nok
- elever er lei av spesielle fag

Ting som skjer utenfor skolen

- elever går gjennom noe vanskelig
- ting som skjer i familien
- ting som skjer i hjelpetjenester

Voksne på skolen

- lærere behandler elever dårlig
- lærere behandler elever forskjellig
- elever merket at voksne ser ned på dem

Når elever er borte - kontakt med eleven (Møt fravær trygt s.22-23)

Når elever er borte fra skolen, blir de ofte kontaktet av voksne på skolen. For at det skal kjennes trygt for elevene å bli kontaktet, må dette være en voksen de er trygg på. De må også kontaktes på en måte som kjennes trygg for elevene.

Hvem kan kontakte eleven

Eksempler på voksne som kan kontakte eleven

- kontaktlærer
- miljøarbeider/snakkeperson
- helsesykepleier
- rådgiver

Eksempler på hvem den voksne kan være

- en eleven kjenner godt
- en eleven er trygg på
- en som er god til å snakke om ting
- en eleven har tillit til

Hvordan skal eleven kontaktes

Melding (sms eller skoleplattform)

- det kjennes trygt
- det er en lett måte å få kontakt med eleven
- eleven får tid til å tenke over hva den vil svare
- eleven kan svare når det passer dem

Ringe

- det kjennes trygt
- det er en lett måte å få kontakt med eleven

Sosiale medier

- det kjennes trygt
- det er en lett måte å få kontakt med eleven
- eleven får tid til å tenke over hva den vil svare

- eleven kan svare når det passer dem

Hva voksne kan skrive eller si til eleven

- skriv eller si hyggelige ting
- spør om grunnen til at eleven er borte, før dere setter fravær
- si at det går fint å prate om det senere, og avtal når dere kan prate
- ikke press eller stress eleven til å komme tilbake til skolen
- ikke kjeft eller være strenge mot eleven
- Hva voksne ikke kan gjøre
- ikke kontakt andre før dere har kontaktet eleven
- det kan skje dumme eller vonde ting hjemme
- eleven kan miste tillit til den voksne på skolen
- det er ikke sikkert eleven vil at venner skal vite
- ikke dra hjem til eleven
- det kan kjennes ubehagelig
- det kan kjennes ukomfortabelt
- det kan kjennes utrygt

Når elever er borte - kontakt med voksne hjemme (Møt fravær trygt s.24-25)

Når elever er borte fra skole kan voksne på skolen ønske å ta kontakt med voksne hjemme. For at det skal kjennes trygt for eleven, må den voksne på skolen snakke med eleven først og avtale med eleven hvordan den skal kontakte de voksne hjemme.

Snakk med eleven først

- finn ut av grunnen til at eleven har vært borte, før dere kontakter de voksne hjemme
- snakk med eleven om at dere tenker å kontakte voksne hjemme
- forklar hvorfor dere tenker å kontakte dem
- spør eleven hva den tenker om dette
- fortell hva dere tenker å si til dem
- hvis eleven ikke ønsker det - respekter det og prøv å finne ut hvorfor den sier nei

Hvorfor dere må snakke med eleven først

- husk at det kan kjennes skummelt hvis dere kontakter voksne hjemme før dere har snakket med eleven
- husk at det kan skje dumme eller vonde ting
- husk at eleven kan miste tillit til den voksne på skolen
- husk at eleven kan føle seg utelatt

Avtal hva dere kan si

- spør eleven hva den synes det er greit at dere sier
- avtal om eleven vil være med å fortelle til voksne hjemme

Avtal hvem og når

- husk at voksne hjemme kan være ulike og reagere ulikt
- spør eleven hvem av de voksne hjemme dere kan kontakte
- avtal med eleven når det kan være lurt å kontakte dem
- kontakt den av de voksne hjemme som eleven ønsker

Hva dere må gjøre når dere kontakter de hjemme

- snakk eller skriv på snille måter om eleven
- hold avtalene dere har laget med eleven
- snakk med en snill stemme
- spør hva de voksne hjemme tenker

Når elever kommer tilbake (Møt fravær trygt s.26-27)

Elever kan komme for sent eller være borte kort eller over lengre tid. For at det skal kjønes trygt for eleven å komme tilbake til skolen, må de voksne der ta imot eleven på snille og trygge måter.

Møt eleven snilt og trygt

- si snille ting, som hei, fint å se deg igjen, velkommen tilbake
- smil til eleven, vær blide og hyggelige
- vis at dere legger merke til det når eleven er borte
- ikke vær strenge eller kjeft på eleven

La eleven velge

- la eleven velge hvilken voksen den vil snakke med, når den kommer tilbake
- husk at elever kan være trygge på ulike voksne
- finn den voksne som eleven kjenner seg trygg på
- gjør alt dere kan for å få til trygghet og tillit
- pass på at dere kjenner eleven litt, før dere snakker med den om grunnene

Snakk alene med eleven

- møt eleven alene før eller etter timen
- ikke gjør en stor greie ut av at eleven har vært borte
- spør om hvorfor eleven har vært borte
- spør hvordan eleven har det
- respekter om eleven ikke vil fortelle eller vil vente med å fortelle
- snakk snilt og vis forståelse for at eleven har en grunn til at den har vært borte

Gjør det trygt å fortelle

- vis at dere bryr dere
- vis at dere lytter godt
- vis at dere ønsker å forstå
- vis at dere tar eleven på alvor
- reager på snille måter

Hold taushetsplikten

- si at dere har taushetsplikt og at det blir mellom dere to
- vis at dere faktisk holder taushetsplikten
- da blir det tryggere å fortelle
- husk at det kan være noen voksne på skolen eller hjemme som er grunnen til fraværet

Finn løsninger sammen med eleven

- spør eleven hva som kan hjelpe
- ikke press eleven
- kom med eksempler på løsninger hvis eleven ønsker det
- lag en plan sammen med eleven

Gå gjennom hva eleven har gått glipp av

- gi informasjon om det eleven har gått glipp av
- ikke legg fokus på fraværet
- ta ting i elevens tempo
- gi eleven hjelp og finn løsninger sammen med den

Til dere voksne på skolen (Kort vei til vennskap s.18-19)

Gi oss timer sammen med en vanlig norsk klasse

I dag får mange av oss ikke gå i norsk klasse. Når vi bare går i klasse med andre som er ny i Norge, føler vi oss lett isolert fra dem. Det tar lengre tid før vi får lært språket og blir en del av det norske samfunnet. Da MÅ vi ha timer sammen med vanlige klasser. Det kan være i et fag der vi ikke trenger å kunne så mye norsk i. Skolen må bare finne en løsning på hvordan gjøre det.

La oss starte i norsk klasse raskest mulig

Når vi er ny i Norge må vi få starte i en norsk klasse raskest mulig. De fleste av oss vil helst det. Da kan vi få norske venner og lære norsk fortere. Vi kan fort bli kjent med hvordan det er på en norsk skole. Hvis vi må gå i en annen klasse først, må vi minst være noen timer i uka i norsk klasse. Da blir det lettere å komme over i en norsk klasse etterpå.

Lag aktiviteter sammen med norske på skolen

På skolene må det ordnes sånn at vi som er nye i Norge, kan gjøre gjøremål sammen med norske. Det ber vi om at både miljøarbeidere eller lærere får ansvar for. Vi kan gå tur, spille spill, leke ute eller gjøre andre ting sammen. De voksne må starte aktivitetene og så kan de som oftest trekke seg litt unna.

La oss samarbeide i klasserommet

Vi må få samarbeide mer med de vi går i klasse med. Vi lærer mer av det. Når vi samarbeider, blir vi lettere kjent med de andre i klassen. Dere som er lærere kan for eksempel bytte plasser i klasserommet hver uke, det hjelper for at vi blir bedre kjent med flere i klassen.

Fortell oss hva planen videre er

Det er vanskelig å vite hvor lenge vi skal være i klassen uten norske elever, når dere sier ulike ting. Hvis dere hadde sagt at vi får begynne i en vanlig klasse når vi kan nok norsk, da ville vi prøvd å lære kjempefort. Når vi ikke vet er det lett å miste motivasjonen og gi litt opp.

Snakk om hvordan skolen tar imot nye

Dere må på starten av året ha ansvar for å snakke med klassene om hvordan ta imot nye elever.

Forstå at vi kan være triste inni oss

Hvis en elev ikke alltid følger med, er det best å ikke bli sint. Dere må prøve å forstå hvorfor de ikke følger med. Det kan hende vi er triste inni oss.

Ha mer fokus på hvordan det er i andre kulturer

Det er fint å snakke i klassen om hvordan det er i andre kulturer og andre land. Da blir det lettere å forstå hverandre. På nyhetene vises mest de negative tingene. Dere kan også spørre de som er ny i Norge om de vil fortelle noe for klassen, noe som er positivt med kulturen og fint med landet de kommer fra.

Organiser timer hvor vi kan hjelpe hverandre

Dere kan lage en time, i skoletiden eller rett etterpå, hvor vi kan være på et rom med andre elever og hjelpe hverandre med leksene. Når vi får hjulpet hverandre, blir vi fortere kjent. Vi kan snakke sammen og lære av hverandre.

Vær tålmodig og la oss lære i vårt tempo

At dere har tålmodighet er viktig for mange av oss. Hvis vi ikke forstår noe, forklar og si at dere tror vi klarer det. Ikke gi oss opp. Vi er alle forskjellige og vi lærer i forskjellig tempo. Når vi føler vi ikke lærer norsk så fort som vi kunne ha gjort, kan mange av oss fort miste motivasjonen.

Gi oss informasjon om fritidsaktiviteter

Noen av oss har ikke visst om fritidsaktiviteter man kan være med på. Noen har på egen hånd funnet fritidsaktiviteter og organisasjoner der man kan være med frivillig, for eksempel Røde Kors. Det er fint om dere gir oss informasjon om ting vi kan være med på, utenom skolen.

Arranger gratis aktiviteter utenfor skoletiden

Det er ikke alle som er ny i Norge som kan gå på fritidsaktiviteter. Skolen kan ha forskjellige aktiviteter fra uke til uke, eller det kan være faste aktiviteter hver måned. Det kan for være sporter som gir lagfølelse, yoga, kortspill og brettspill. Aktiviteter gjør det lettere å bli kjent

Snakk med oss om psykisk helse (Gi oss en sjanse s.22-24)

Gi oss info om psykisk helsehjelp

Det er fint hvis helsesykepleieren og andre vi kan prate med når vi har det vondt eller strevsomt, kan komme inn i klassene og fortelle litt om seg selv og hva de kan hjelpe med. Vi kan ha gått på skoler hvor det ikke har vært vanlig å åpne seg for voksne på skolen. Fortell oss at vi har rett på hjelp fra dere, for at vi skal kunne få det bedre hvis vi har det vanskelig. Gi info om hva dere kan hjelpe oss med og hvem som kan hjelpe med hva. Gi gjerne eksempler på hva slags små og store ting vi kan komme til helsesykepleier eller andre voksne med.

Når det kommer noen for å informere, er det ikke alltid vi får med oss alt. Ulikt språk og kulturbakgrunn kan gjøre at det tar ekstra tid å forstå. Derfor må dere sikre at vi forstår informasjonen. Dere må sørge for at informasjonen blir fortalt på det språket vi kan og å få beskjed flere ganger kan være veldig viktig. Dere må også sikre at vi forstår at det er greit å snakke med en voksen om vanskelig og vonde ting.

Vær ærlige

Vi trenger at dere er helt ærlige med oss om hvem dere er. Når dere er ærlige om både deres sterke og svake sider, blir det tryggere å snakke med dere. Dere blir mer menneskelige for oss, og det blir lettere for oss å snakke ærlig. Når vi vet hvem dere er, så blir det lettere å vise dere hvem vi er.

Vi trenger også at dere er helt ærlige om hva dere tenker om det vi sier. Da blir det mindre skummelt å prate. Når dere sier hva dere tenker om det vi sier, merker vi at dere lytter og at dere ønsker å forstå. Hvis vi merker at dere holder igjen, blir det utrygt og vi slutter å prate.

Ikke si noe videre uten å snakke med oss

Vi ber dere om å ikke si noe vi har fortalt videre, uten først å snakke med oss om det. Vi kan ikke fortelle til dere før vi er trygge på at dere ikke sier det videre

til noen. Dere kan ikke si det videre til andre på skolen eller til voksne der vi bor. Dere må fortelle oss at dere forstår hvor viktig dette er. Vi kan ikke stole på dere hvis vi merker at ting blir sagt videre. Da blir vi sittende å tenke på hva som skjer med det vi har sagt.

Vis at dere forstår og er glade i oss

Vi forstår at dere ikke kan vite akkurat hvordan vi har det, men det er viktig for oss at vi merker at dere prøver og virkelig vil forstå. Da blir det lettere for oss å dele når noe er vondt. Dere trenger ikke å forstå akkurat hvordan vi har det, men dere må forstå at vi har det vondt.

Spør gjerne hvordan det går med oss, men gjør det med kjærlighet. Vi merker om dere virkelig bryr dere eller bare vil vite på overflaten. Ring oss gjerne hvis vi ikke er på skolen, for å høre hvordan det går med oss. Det betyr så mye, og gjør at vi blir trygge på dere. Hvis dere greier å vise oss at dere virkelig er glade i oss, blir det aller tryggest. Da trenger det ikke ta lang tid før vi kan fortelle mye.

Vær tilgjengelige

For at det skal være trygt å snakke med dere, trenger vi å vite at dere liker jobben deres og at dere virkelig VIL jobbe med barn og unge. Dere må vise at dere vil ta dere tid til hver av oss. Hvis vi får følelsen av at dere ikke har tid, kjennes det ikke som det er noen vits i å snakke med dere.

Det kan være veldig skummelt å gå til dere. Derfor er det fint om dere kommer inn i klassene, ikke bare når vi er nye på skolen, men med jevne mellomrom. Jo oftere dere kommer jo tryggere blir vi på at dere har lyst til å prate med oss. Når dere har kommet dit vi er, blir det lettere å oppsøke dere senere. Da kjenner vi dere og føler oss velkommen på kontoret deres. Det er også fint om vi kan gjøre noen aktiviteter sammen, så vi kan bli kjent utenfor kontoret.

Ha tro på oss og ta oss på alvor

Vi må kjenne oss som mennesker med kraft, ikke som mennesker med problemer. Hvis dere ser på historiene og livene våre som noe som har gitt oss viktige erfaringer og mye kunnskap, blir det lettere for oss å tenke sånn selv. Se etter mulighetene vi har i oss. Da blir mulighetene tydeligere for oss også.

Ta det vi forteller til dere på alvor. Vi ber dere gjøre det uansett om vi forteller om små eller store ting. Det vi forteller kan være ting vi ikke har snakket med noen om før. Da er det ekstra viktig at dere tar det på alvor. Men husk at dere ikke eier det vi forteller. Det som skal gjøres videre må alltid gjøres i samarbeid med oss.

Lær oss å snakke om følelser

Husk at det kan være veldig vanskelig å vite hvordan vi skal snakke om følelser, i hvert fall med en voksen. Det er viktig for alle barn og unge å lære å snakke om følelser. Det må vi for å kunne forklare til andre unge hvordan vi har det og for å kunne snakke ærlig med dere.

For at vi skal kunne lære oss å snakke om følelser må dere voksne snakke om deres egne følelser. Når dere er ærlige om deres følelser og setter ord på dem, blir det lettere for oss å snakke. Det smitter over på oss og vi lærer oss å sette ord på følelsene våre. Vi må også lære at det er lov til å snakke om følelser og at det ikke er noe galt, lite mandig eller noe svakt med det. Dere må lære oss at det å snakke om følelser er klokt, modig, sterkt og viktig for livet.

Gjør det trygt på skolen (Gi oss en sjanse s.40-41)

Hjelp oss å bli kjent

Vi trenger både å bli kjent med hverandre og med dere for at det skal kjennes trygt i klassen. Når klassen kjennes trygg, blir det også lettere å ha plass i hodet til læring. Derfor er det kjempeviktig at dere som er voksne på skolen jobber for at klassen skal kjennes trygg for alle oss som går der. Vi trenger å kjenne at dere heier på oss. Når vi er trygge på at dere tror på oss og vil at vi skal klare å snakke norsk høyt i klasserommet, blir det mindre skummelt å gjøre det.

Selv om vi har gått på skole sammen lenge, kan en helg der noe dumt har skjedd eller en ferieuke noen ganger være nok til at vi trenger å bli litt kjent på nytt. Det er spesielt viktig å bli litt kjent på nytt etter lange ferier, når noen har vært lenge borte fra skolen eller hvis det kommer en ny person inn i klassen. Det kan for eksempel være lurt å starte hver uke med en liten aktivitet for å bli bedre kjent.

Sett i gang aktiviteter

For at vi skal bli enda bedre kjent med hverandre kan det være fint at vi for eksempel drar på en tur sammen. Når vi gjør andre ting enn å være i klasserommet er det lettere å naturlig få til å snakke med de andre i klassen. Når vi snakker sammen er det lettere å lære å bruke språket. Det er fint hvis dere minner norske elever på å bli kjent med oss. Det kan også være fint å ha noen aktiviteter på tvers av klassene. Det kan kjennes trygt å bli litt kjent med de som går i andre klasser også. Da kjenner vi kanskje flere av de vi møter i gangene, og skolen kan kjennes tryggere.

Respekter forskjeller

Alle på skolen må vise respekt for ulike skikker, religioner, mat og andre deler av kulturene vi har med oss fra rundt i verden. Alle elever må lære at det er fint at vi er forskjellige. Ikke spøk om eller si dumme ting om vår kultur, religion eller landet vi er født i. Det kan gjøre veldig vondt, særlig når det kommer fra lærere.

Vi merker fort på måten dere er på, om dere respekterer oss og det vi tror på, eller om dere tenker at dere vet bedre og at det vi tror på er feil. Det er viktig at vi kjenner at vi blir behandlet likt som alle andre uansett hvilken religion eller kultur vi har. Uansett hva dere som voksne på skolen mener, må dere respektere vår mening og det vi tror på.

Spør hvorfor

Når det skjer noe dumt på skolen, eller dere merker at vi strever med noe, er det fint hvis dere spør oss om hvorfor vi gjorde som vi gjorde. Ikke gi oss tilsnakk eller anmerkning uten å spørre oss hva som skjedde. Kanskje har det skjedd noe vanskelig der vi bor, kanskje synes vi det er vanskelig med de andre elevene i klassen, kanskje er vi lei oss fordi vi ikke føler at vi får det til på skolen.

Når vi forteller, er det viktig at dere lytter godt og stiller spørsmål sånn at dere kan forstå i dybden. Når dere stiller spørsmål, merker vi at dere har lyst til å forstå hva det egentlig handler om. Da tør vi også å håpe at dere virkelig vil hjelpe. Det gjør det mulig å fortelle ærlig. Da kan vi sammen finne løsninger.

Ikke si det videre uten å snakke med oss

For å kunne snakke ærlig med dere, må vi vite hva som skjer med det vi forteller. Hvis vi forteller dere noe viktig og dere sier det videre uten å avtale med oss først, kan vi få det mer vondt. Selv om dere ikke sier det videre til så mange, merker vi fort at det er flere som vet. Det kan gjøre at vi helt mister tillit til dere. Vi kan også miste tilliten til alle voksne.

Det vi har fortalt har vi som oftest sagt til akkurat dere av en grunn. Hvis dere tenker noe må sies videre, må dere først si det til oss og deretter lytte til hva vi tenker om det. Dere må ærlig fortelle oss hvorfor dere vil si det videre. Hvis vi sier at dere ikke kan si det videre, MÅ dere finne ut hvorfor vi sier nei og snakke med oss om hva som kan skje hvis det sies videre. Før dere vet hvorfor vi svarer nei, kan dere ikke si det videre. Hvis vi svarer JA til at dere kan si det videre, må dere fortsatt avtale nøye med oss hvem som skal få vite det, hvordan det skal bli sagt, og når det skal bli sagt. Gjør dere det, kan vi fortsette å stole på dere.

Skole (Sint utenpå, vondt inni s.42-45)

Vold handler alltid om noe

Barn vil at læreren snakker med dem om følelser, om at barn kan være forskjellige og hva det handler om. Barn trenger å snakke om forskjellig tema som det å leve med lite penger, hvordan barns fritid er, hva mobbing kan handle om, og om skilsmisse. De trenger å snakke om hva sinne, glede og sorg gjør med barn. Barn må snakke om disse tingene fra de er små sånn at de tidlig lærer om følelser og at alle er forskjellige.

For å møte barn på en måte som oppleves trygg og nyttig, må du huske at når barn blir sinte så handler det om noe. Du kan, uten at det var meningen, ha gjort noe som trigget vonde følelser. Det kan gjøre alt der og da veldig utrygt. Det kan være en lukt eller lyd, som minner om noe vondt som har skjedd. Barnet ber om at du alltid skal forstå og huske, at det handler om noe som er vondt inni dem. Barn ber om at voksne forklarer når de kjenner på ulike følelser, sånn at barn kan forstå. Barn vet at voksne på skolen også er mennesker og kan bli redde, frustrerte og lei seg. Det vises på voksne, og når de ikke forklarer blir det veldig utrygt.

Bli godt kjent, for trygghet

De voksne på skolen må legge til rette for å hjelpe barn med å bli kjent med hverandre i klassen. Det er lurt at barn vet hva de andre er glad i og ikke så glad i, hva som gjør dem glade og hva som kan gjøre dem lei seg, hva som kan gjøre dem redde og hva som kan gjøre dem trygge osv. Det å bli kjent litt dypere, er ifølge barn, ofte nyttig bruk av tid. Da kan barna bedre forstå hverandre, og bli tryggere på hverandre. Det blir tryggere å være i klassen, for flere ulike barn.

Etter helger og ferier, er det lurt å bli litt kjent på nytt. Ved ukestart kan det være en bitteliten bli kjent-aktivitet, etter ferier kan de være litt lengre. Dette er også viktig når det kommer en ny elev i klassen eller en elev har vært borte lenge. Det er også fint når læreren blir kjent med hver og en elev i klassen. Da kan voksne bedre forstå hvorfor barna gjør som de gjør. Kanskje de kommer fra en familie som strever, kanskje de ikke har det så bra hjemme, eller kanskje har de det ikke så bra på skolen. Er barn trygge på at du kjenner dem litt blir alt tryggere og de kan lettere fortelle til deg.

Møt med varme, stopp trygt

Møt barn med ydmykhet og varme. Barn trenger ofte kjærlighet fra dere voksne på skolen, for å kunne være trygge der. Ikke møt barn kaldt eller hardt, selv om de har gjort dumme ting. Husk det handler om noe som er vondt inni dem, som de kanskje ikke har fått snakka om. De trenger like mye menneskevarme som alle andre barn. Skolen har en kjempemulighet til å gi barn den kjærligheten.

Når barn er i ferd med å gjøre noe vondt eller dumt mot seg selv eller andre, så trenger de voksne som stopper dem med trygghet. Barn forstår at voksne kan bli redde når barn har så sterke uttrykk, men inni dem er de også redde eller lei seg, og noen ganger fortvilte eller desperate. De trenger voksne som forteller dem at de vet at barn ikke er slemme, men har det vondt. Barn trenger voksne som forteller at de er glade i dem uansett hva de gjør. De trenger voksne som tør å komme nær og holde rundt dem, og fortelle at ting kommer til å ordne seg.

Nå inn til følelsene

Når noe dumt skjer og du skjønner at det handler om noe som er strevsomt eller vondt inne i barnet, må du prøve å nå inn. Du kan si til barnet at du vet at barnet ikke vil noe vondt eller være slem, og at du forstår at det handler om noe inne i barnet. Spørsmål du for eksempel kan stille kan være: "Kan du fortelle hva som skjer nå? Hvordan kjennes det inni deg? Vil du fortelle meg om hva som egentlig gjør at det blir sånn? Gjorde jeg noe som ble dumt for deg?" Dersom barnet fortsetter å være veldig sint, kan du fortelle litt om hvordan det kjennes inni deg. Fortell også hvis du er usikker, lei deg på barnets vegne eller hvis du er redd, når barnet er sint. Du kan si at du prøver så godt du kan, men at du ikke helt vet hvordan du kan hjelpe. Som voksen kan det hjelpe barnet at du sier litt om dine følelser. Du kan støtte barnet gjennom å være ærlig og vise barnet at følelser ikke er noe farlig.

Vurder risiko med foreldrekontakt

De voksne på skolen må alltid huske at de ikke kan vite hvordan foreldre oppleves for barn. Du kan bidra til at barn får det verre hjemme, med mer vold og kontroll. Før foreldre kontaktes, sjekk alltid med barnet hva barnet tenker. Vis at du vil forstå om det er trygt for barnet at skolen tar kontakt med foreldrene. Hvis barn uttrykker med kroppsspråk eller sier at foreldrene ikke bør varsles, må du som voksen gå i dybden for å finne ut hvorfor. Du kan for eksempel si: «Jeg vet mange barn har det vanskelig hjemme, og at det kan bli bli verre hvis skolen ringer hjem. Kan det bli vanskelig for deg, hvis jeg ringer hjem og snakker med de om hva som har skjedd? Kan vi to ringe sammen? Det du svarer nå, vil jeg ikke fortelle videre, før vi to har avtalt hvordan. Du kjenner foreldrene dine best og vet best hvordan det blir for deg hvis vi ringer hjem nå. Jeg vil gjøre det som er tryggest for deg.» Hvis barnet sier at du ikke kan ringe hjem nå, må du finne ut hvorfor. Når det er gjort, kan du vurdere risikoen, sammen med barnet.

Avtal hva som skal sies videre

De voksne må alltid samarbeide med barna, hvis noe skal sies videre. Dette gjelder både til foreldre og til andre fagfolk. Avtal i starten av en samtale hvordan det som barnet forteller, kan beskyttes. Dette er helt grunnleggende for at barn skal få tillit til deg. Det er først når barn har tillit at de klarer å fortelle om hva som er vondt og du får mulighet til å hjelpe. Hvis du tenker noe må sies videre, spør barnet hva det synes om det. Hvis barnet ikke vil at det skal fortelles videre, må du finne ut hvorfor. Hvis barnet synes det er greit at du sier det videre, må du avtale med barnet hva som skal sies, hvem det skal sies til og når det skal sies.

Forstå at straff gjør det verre

Når barn gjør dumme eller slemme handlinger, vet oftest barnet inni seg hvorfor dette har skjedd. Barn vet hvilke følelser de kjenner på og hvorfor det dumme skjedde. De voksne vet oftest ikke denne sammenhengen. Ofte kan barn da tenke at de ikke har gjort noe galt. Når konsekvenser og straff da kommer, kan det fort bli med på å gjøre noe verre. Det kan kjennes som voksne starter en

krig og bidra til at barn blir sintere. De vil rettferdiggjøre det de mener er årsaken eller starten på det som har skjedd. Straff gjør også at barn mister respekt og tillit til den eller de voksne som gir straff. For å kunne slutte med det vonde, må barn få snakke om de vanskelige følelsene og hva de handler om. Ved bruk av konsekvenser og straff, låses ofte disse mulighetene.

Dumme og slemme handlinger skal ikke unnskyldes. Allikevel må alle voksne i skolen vite at disse handlingene alltid har en forklaring. Barn vil ikke være slemme og de vil ikke gjøre slemme handlinger. Barn gjør så godt de kan, ut fra hvordan de har det inni seg. Når barn har det strevsomt og dumt, kan derfor dumme handlinger skje. Akkurat da er det viktig at du som voksen møter barnet med åpenhet, forståelse og varme. Sjansen for å forstå hvorfor det dumme skjedde er da mye større. Sjansen for at barnet og den voksne da sammen kan finne fram til hva som kan skje videre, er også mye større og barnet kan få bedre hjelp. Åpenhet, forståelse og varme hjelper også for å bygge tillit mellom voksne og barn. Når barn får tillit, er sjansen stor for at barn ikke vil gjøre vondt eller bli så sint.

Gi informasjon (Snakke trygt i skolen s.28-31)

Gi informasjon om rettighetene våre

Hva elever ønsker å vite om rettighetene sine:

- vi har rett til å vite alt som skal bestemmes om oss
- vi har rett til å vite hvilke måter vi kan lære og få hjelp på
- voksne har ikke lov til å si noe vi har fortalt videre til andre voksne uten å ha snakket med oss først
- vi har rett til å mene noe om alt som bestemmes om oss
- vi har rett til å mene noe annet enn voksne
- barnets meninger er viktig for alt som voksne bestemmer om barn
- ingen voksne kan vite hva som er til vårt beste uten at de vet hva vi mener om det

Hvordan det er viktig at voksne gir informasjon:

- forklar på måter vi forstår
- bruk konkrete eksempler på hvordan rettighetene fungerer skolen når dere forklarer
- vær helt sikre på at vi har forstått rettighetene riktig. Spør oss om det er noe vi synes er uklart eller vanskelig å forstå

Gi informasjon om hva voksne får vite

Hva elever ønsker å vite om hva voksne får vite:

- hva som blir sagt videre til foreldre/omsorgspersoner
- hva som blir sagt videre til andre voksne på skolen
- hva som blir sagt videre til voksne i hjelpesystemer

- minn oss på at ingenting skal bli sagt uten at vi får vite det, og at dette gjelder alt vi gjør eller forteller i hverdagsprater, elevsamtaler og når vi prater med dere alene
- fortell i god tid før møter med foreldre eller andre voksne, hva dere har tenkt til å fortelle

Gi informasjon om trivsel på skolen

Hva elever ønsker å vite om trivsel på skolen:

- at skolen er et sted som skal kjennes trygt å være
- hvordan vi skal behandle hverandre på skolen
- hvordan de voksne skal behandle oss
- hvordan dere ønsker at vi skal ha det på skolen
- hvordan dere kan hjelpe hvis skolen ikke kjennes trygg
- hva voksne ikke har lov til, som å dømme oss, være mye sinte, ta tak i oss eller bruke makt på andre måter

Gi informasjon om hvem de voksne er

Hva elever ønsker å vite om de voksne på skolen:

- voksnes arbeidsoppgaver
- hvordan hver av dere kan hjelpe elever
- når de ulike voksne er tilgjengelige

Gi informasjon om når noe nytt skal skje

Hva elever ønsker å vite når noe annerledes skal skje:

- gi oss beskjed i god tid når det skal skje noe utenom det vanlige, som endringer i timeplaner eller lekseplaner, at det kommer en vikar, spesielle dager eller opplegg, turer, eller arrangementer
- gi oss muligheten til å snakke med en voksen hvis vi gruer oss eller ønsker å ha et annet opplegg enn de andre

Gi informasjon om hvordan skolen fungerer

Hva elever ønsker å vite om hvordan skolen fungerer:

- hvordan ulike ting bestemmes
- hvem på skolen som har ansvar for hva
- hvorfor vi går på skolen
- hvorfor vi lærer det vi lærer
- hvorfor vi lærer på den måten vi lærer
- hvilke regler som finnes på skolen og hvorfor de finnes

Gi informasjon om vurderinger

Svar som går igjen, på hva elever ønsker å vite om vurderinger:

- hva vi kommer til å bli vurdert i
- hvordan vurderingssituasjonen vil foregå
- hvordan dere vil vurdere oss
- gi gode tilbakemeldinger som forklarer hvorfor vi har fått en vurdering

- forklar hva vi kan gjøre for å få det til enda bedre neste gang
- at lærere ikke har lov til å gi elever dårligere vurderinger eller karakterer fordi de ikke liker oss

Fortelle videre (Snakke trygt i skolen s.36-38)

Sjekk med oss før du forteller videre

Hva voksne må snakke med elever om før de forteller noe videre:

- spør oss om det er greit, før dere sier noe videre - uansett om det er noe bra eller dumt og uansett hvem dere har tenkt å fortelle det til
- forklar oss hvorfor dere vil fortelle noe videre
- hvis vi sier ja, lag en plan sammen med oss som kjennes trygg for oss. Avtal med oss hvem dere skal fortelle til, hvordan dere skal fortelle og når dere skal fortelle

Vær modige når vi sier nei

Hvordan voksne kan være modige hvis en elev sier den ikke vil at noe skal fortelles videre:

- finn ut hvorfor vi sier nei, før dere bestemmer dere for å si noe videre
- husk at dere må finne ut hvorfor vi sier nei, selv om dere er stresset, bekymret eller redde
- lytt med hjertet og kroppen når vi forteller hvorfor vi sier nei
- vis oss at dere hører det vi forteller og tar det på alvor
- vær modige voksne og hold på hemmeligheten vår så lenge dere kan få det til, hvis vi ikke er klare for at dere kan fortelle

Gjør samarbeid med de hjemme trygt for oss

Hvordan voksne på skolen kan gjøre samarbeid med voksne hjemme trygt for elever:

- ta med våre meninger når det bestemmes hva foreldre skal få vite
- snakk med oss om hva de skal få vite når de henter oss, på foreldremøter, og når dere snakker med dem ellers
- avtal med oss hvem det er tryggest at dere ringer til, hvis dere skal ringe hjem
- husk at vi kan være redde for å skuffe foreldrene våre, eller for å gjøre dem sinte
- husk at vi kan være redde for at foreldrene våre skal si det videre til andre foreldre, og at andre på skolen skal få vite
- husk at vi som har det vanskelig hjemme, kan være redde for å få det enda vanskeligere

Trygge steder (Snakke trygt i skolen s.47-49)

Spør oss hvilket sted som kjennes trygt for oss

Hvordan voksne kan spørre elever hvilket sted som kjennes trygt for dem:

- spør hvor det er trygt for eleven å snakke
- fortell at det er viktig for dere at vi får snakke på et sted som kjennes trygt for oss
- spør når vi er alene og ingen andre kan høre oss, hvis dette er vanskelig kan dere sende oss en melding
- fortell oss at vi kan komme med flere forslag hvis vi vil
- prøv å ikke velge for oss eller å få oss til å velge et sted som passer best for dere

Kom med eksempler hvis vi ønsker det

Hvilke steder voksne kan foreslå:

- et sted der ingen hører - for eksempel et rom som er lydtett, som kan låses, der ikke så mange ser oss eller nesten ingen går forbi
- et sted som kjennes koselig - for eksempel med myke møbler, som en sofa eller sakkosekk, fine farger, fint lys eller puter
- et sted med snacks - for eksempel kakao, kjeks eller saft
- et sted med aktiviteter - for eksempel tegnesaker eller spill, som vi kan holde på med samtidig som vi prater
- et sted utenfor skoleområdet - for eksempel ute i naturen, ved en bål plass eller å gå en liten tur mens vi prater

Fortelle trygt videre (Spør oss s.66-67)

Spør oss alene

Når dere skal spørre oss om ekstrahjelpen, spør på et sted hvor det ikke er noen andre, eller der ingen hører det vi sier. Dere møter oss nesten hver dag, og kan finne muligheter til at hver og en av oss får snakke alene. Snakk med oss utenfor klasserommet, på gangen eller andre steder som kjennes trygge for oss. Snakk med oss når vi ikke er med venner, det er ikke alltid vi vil at vennene våre skal vite alt om oss. Spør oss, for å finne ut om det er trygt å ha med foreldre eller andre voksne, når vi skal snakke med dere.

Spør før dere tar noe om oss videre

Fortell oss alltid før dere deler noe vi sier eller gjør, med andre voksne. Spør hva vi tenker om det. Spør hva dere kan si, hvem dere kan si det til og hvordan dere kan si det, før dere gjør noe. Dere kan ikke vite om de dere forteller til, forstår riktig. Vi kan ha mange viktige grunner til hvorfor dere kan eller ikke kan si ting videre, hvem som kan vite og hvordan dere kan si det. For at dere skal vite om det er trygt at dere forteller det videre, spør oss. Når dere skal skrive om oss,

spør oss om hva vi tenker at dere kan skrive. Det gjelder når dere skriver til PPT, lager plan for ekstrahjelp eller skriver andre ting om oss. Vi kjenner oss trygge på at dere ikke forteller videre bak ryggen vår, hvis dere spør oss før dere forteller videre eller skriver om oss. Da stoler vi på dere og det blir lettere å fortelle ærlig om hvordan ekstrahjelpen kjennes og hva vi trenger for å trives og lære på skolen.

Hold avtalen

Bevis at dere er til å stole på, når vi har fortalt noe til dere. Når vi har blitt enige om hva dere kan si og ikke si videre, må dere holde avtalen, så langt det går. Forklar helt ærlig, hvis dere tenker at dere er nødt til å gjøre noe annet enn det vi har sagt at er greit for oss. Når vi merker at noen har fått vite noe, og skjønner at dere har fortalt videre uten å snakke med oss, blir det skummelt, vi blir sure og vi kan slutte å stole på dere.

Når vi merker at noen har fått vite noe, skjønner vi at dere har fortalt videre uten å snakke med oss. Det kan bli skummelt å sitte i klasserommet eller på grupperom med dere, og da blir det vanskelig å lære. Vi kan bli redde for hva som skjer med det vi forteller dere, vi kan bli sure eller slutte å stole på dere.

Ta oss ut av klassen trygt

Spør oss hvordan dere kan ta oss ut av klassen, på måter som kjennes trygge for oss. Spør om vi vil gå ut før eller under timen, eller om vi skal bli enige om et tegn som vi kan bruke når vi skal ut av klasserommet. Spør oss hva andre i klassen kan få vite og hvordan de kan få vite det. Avtal med oss hvordan det skal gjøres.

LIVET må på timeplanen (Timen Livet s.3)

Kjære alle voksne. Vi er elever fra skoler rundt om i Norge. Noen av oss har det bra på skolen, noen ikke. Allikevel har vi mange av de samme svarene på hva som er bra og hva som skulle vært annerledes på skolen.

Et av rådene fra oss er at elever må få snakke mer sammen, om hvordan skolen og livet kjennes. Om hvordan det kan bli trygt i klasserommet, hva vi kan gjøre hvis noen har det vondt i friminuttet, hvordan vi kan trøste venner på gode måter, hvordan elevene kan hjelpe hverandre hvis foreldre skal skilles. Mange av oss vet ikke hvordan det er å være en som er utenfor eller hvordan det kjennes når noen i familien er syk eller dør.

Alt dette må vi snakke om for at det skal bli trygt for alle i klasserommet, for at flest mulig skal trives på skolen og for at flest mulig barn skal lære best mulig.

«Det som er fint med timen LIVET er at alle får snakke og blir like mye hørt. Man blir bedre kjent med de andre, man får mer naturlighet og man kan være mer seg selv».

«Man kan få ut ting man har hatt inni seg. Hvis ikke man gjør det, får man en klump i magen eller i halsen. Med den klumpen er det vanskelig å holde fokus».

«Det er godt å få det ut. Hvis man ikke gråter får man vondt veldig lenge. Det er ikke farlig å gråte. Det er dumt hvis læreren ikke vil snakke om det, fordi de som har opplevd noe vondt trenger å snakke om det for å føle seg bedre».

Vi trenger rett og slett en time i uka hvor vi snakker om LIVET. Derfor finnes dette heftet. Det er laget for voksne og bygger på erfaringer og råd fra mange barn. Dere kan bruke det når dere trenger hjelp til å lede timen LIVET. Vi trenger LIVET på timeplanen. *Hilsen Skoleproffer i Forandringsfabrikken*

Hvorfor sette LIVET på timeplanen? (Timen Livet s.10)

Timen LIVET er et konkret forslag fra elever i Norge, hvordan sikre trygghet, trivsel og læring i klasserommet og på skolen.

Flere unge bekymrer seg

Ungdataundersøkelsen fra 2017 viser en økning av barn som kjenner på vonde følelser. Elever i videregående skole forteller at de «bekymrer seg mye» og at «alt er et slit». 28 prosent følte seg triste, ulykkelige og deprimerte.

Mobbetallene har ikke gått nok ned, tross mange satsinger. Bruk av vold i skolen øker.

Del av Folkehelse og Livsmestring

Folkehelse og Livsmestring blir i 2020 ett av tre tverrfaglige temaer som skal inn i norsk skole. Dette skjer når Fagfornyelsen trer i kraft. Livsmestring og psykisk helse skal inn i læreplanene i barne- og ungdomsskolen og på videregående. Målet er ifølge Utdanningsdirektoratet: «Å fremme god psykisk helse, gi barn og unge muligheter til å ta gode og ansvarlige livsvalg, og lære dem å håndtere personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte».

Politikere har lyttet til barns kunnskap og følgende står i Stortingsmelding 28 Innst. 19 S (2016–2017): «Stortinget ber regjeringen vurdere å sette av tid på timeplanen til å jobbe med tema som klassemiljø, elevmedvirkning, holdningsarbeid og livsmestring, og komme tilbake til Stortinget om dette på egnet måte. Stortinget forutsetter at regjeringen henter inn vurderinger og synspunkter fra sektor i dette arbeidet».

Dette verktøyet, timen LIVET, bygger på hovedråd fra elever til hvordan det tverrfaglige temaet om livsmestring kan gjennomføres på en måte som kjennes trygg og nyttig for elevene. Som så mange elever har sagt: «Livsmestring må ikke bli enda en ting vi skal mestre».

Hvorfor timen LIVET (Timen Livet s.11)

Hva er timen LIVET?

Hovedråd fra elever rundt i Norge var at timen LIVET er en snakketime, om viktige tema for elevene. Elevene lærer om og av hverandre – og de får ny kunnskap. De får øve på å sette ord på følelser, snakke om følelser og bli bedre kjent med seg selv og andre. Elevene kan forstå at de ikke er alene og at andre kan føle som dem. De kan samtidig forstå at andre kan føle helt annerledes. Når barn får hjelp til å sette ord på hvordan de har det, kan de lettere bli forstått og få hjelp. Når barn hører hvordan andre har det, kan de bli mer forståelsesfulle og møte hverandre med mer åpenhet og inkludering.

Ved å lage trygge grupper og klasser vil det øke trivselen for både elevene og lærerne. Elevene svarer bestemt at dette også vil gi bedre læring. Kanskje kan timen LIVET for noen voksne oppleves som utfordrende og tidkrevende. Elevenes svar er at timen LIVET kan hjelpe til å spare tid. Mer trygghet og forståelse elevene imellom, kan gi mer plass til læring. Lærere som har brukt timen LIVET sier at å sette av en time i uka til timen LIVET, er tidsbesparende.

Hjelp i og utenfor klassen (Når skolen ikke passer s.16-18)

Å bli tatt ut av klassen for å lære

Spør oss hva vi trenger

Noen vil tas ut av timen og jobbe i grupper.

Andre vil bli i klassen og få ekstrahjelp.

Vi må selv få bestemme.

Spør oss om gode måter å gjøre det på.

Gi oss klassetilhørighet

Ikke ta oss ut når de andre skal snakke om noe viktig.

Som klassemiljøet og ting som skal skje framover.

Det sosiale er så viktig for det faglige.

Blir vi tatt ut ofte kan vi miste kontakt med klassen.

Ta oss på alvor

Vi som skal ha ekstraundervisning må tas på alvor.

Ikke la oss sitte å prate skit eller gjøre unyttige ting.
Vi ønsker jo å lære selv om det er vanskelig.

Gi oss fleksible dager

Det er viktig at vi ikke er borte fra klassen mer enn vi må.
Fleksible dager der vi er i klassen og ute i grupper er bra.
Blir vi bedre i faget, hør med oss om vi vil tilbake til klassen.

Ha forventninger til oss uansett

Mange har opplevd å bli gitt opp av voksne.
Vi har blitt satt på grupperom og gjør ingenting.
Vi må kjenne at lærere har forventninger på våre vegne,
enten vi får undervisning i eller utenfor klassen.

Informere om hvorfor

Mange har fått en assistent uten å vite hvorfor.
Plutselig har vi en skygge som forfølger oss.
Får vi en assistent må vi få vite hva assistent er.

Informere trygt

Kjenner vi ikke assistenten kan det være skummelt.
Fint om en vi kjenner blir med når vi treffes første gang.
Det blir tryggere å si noe om hvem vi er og hva vi trenger.

Samarbeid med assistenten

Assistent og lærer må snakke ordentlig sammen.
Ofte vet assistenten mer om hva vi trenger enn læreren.
Snakk også åpent med oss, ikke bare om oss.

Ha flere voksne i klasserommet

Når vi blir tatt ut av klassen kan vi kjenne oss utenfor.
Vi ønsker at alle klasser har en assistent som hjelper alle,
og som kan gi litt ekstra til oss som strever med fag.
Samarbeider assistenten med læreren kan vi få hjelp uten så mye styr.

Venner motiverer til skole, og kan være gode hjelpere.

Når vi sitter sammen kan vi ha læringspartnere.
Da har man en venn som kan hjelpe, i tillegg til læreren.
Lærere må ta ansvar for at dette blir gjort på en god måte.

Sette sammen gode grupper

Lærere må lage gode grupper som fungerer.
Da kan vi være åpne om det vi kan og ikke kan.
Lærere kan ikke bare putte oss på et grupperom,
vi må få hjelp til å lære samarbeid.

Anmerkninger (Når skolen ikke passer s.26-27)

Hjelp oss å bli bedre

Anmerkninger kan ødelegge det lille vi har av motivasjon.

Ikke straff oss for at vi ikke er bra nok, hjelp oss å bli bedre.

Voksne kan snakke med oss og prøve å oppmuntre oss, da kjenner vi at dere vil oss godt.

Prat med oss

Kjefting funker ikke, da lukker vi oss helt.

Vi mister respekt for lærere som kjefter mye.

De voksne må heller rolig spørre hva det handler om.

Stopp oss klokt

Lærere som lager ro uten anmerkninger får respekt.

Det er lettere å lære av en vi har respekt for.

Gjør vi noe dumt må det stoppes klokt.

Finn ut hvorfor vi gjør det, og hjelp oss videre.

Trygt fellesskap (Når skolen ikke passer s.35-

Bli kjent året rundt

Vi blir trygge på andre elever når vi kjenner dem.

Vi må bruke god tid på å bli kjent, gjerne året rundt.

Da hjelper det med forskjellige bli kjent-leker.

Gode prater i klassen

Vi vil snakke sammen om hvordan vi har det.

Det er ingen som lærer godt hvis de ikke har det bra.

Alt blir lettere når man har det bra, også det å streve.

Bland oss for å bli kjent

De voksne må bestemme plassene i klassen.

Vi bør bytte plasser i klasserommet jevnlig,

da blir alle litt kjent med hver eneste elev.

Snakk om roller

I mange klasserom har vi faste roller.

Vi havner ofte i roller det er ugreit å være i.

Lærere må hjelpe oss å se flere sider av hverandre,

da blir det trygt å være hele seg.

En åpen prat om roller i klassen er fint.

Snakk om at vi lærer forskjellig

Vi ønsker oss klasser der det ikke er flaut å vise at vi strever.
Det kan motivere til læring, og kan få bort mobbing.
Vi må snakke om at vi lærer på ulike måter,
og at vi kan forskjellige ting.
Da blir det til en vanlig ting å få hjelp til ulike ting.

Snakk om problemer med å lære

Vi vil snakke om at det er vanlig å streve med fag.
Vi kan snakke om at selv statsministeren har dysleksi.
Det blir mindre skummelt for oss som strever,
når vi hører hvor vanlig det er.
Og de andre i klassen får forståelse.

Sjekk om vi ønsker at klassen skal vite

Noen av oss vil at klassen skal vite at vi har problemer med å lære,
andre vil ikke at klassen skal vite.
Lærere bør spørre oss om de skal fortelle det til de andre,
og hvor mye de skal si og hvordan de skal si det.

Gi alle mulighet til å skinne

Vi har ulike interesser, så alle er gode på noe.
Lærere må velge tema og områder så alle kan si noe.
Mange kan ting som ikke vises så godt i klasserommet.
Det er læreres jobb å få det fram, så alle får mulighet til å skinne.

Trygghet til å lære (Når skolen ikke passer s.40-43)

Lag et trygt grunnlag

Vi kan ikke velge om vi vil være på skolen,
derfor ber vi om at skolen tar trygghet på stort alvor.
Det må kjennes trygt i skolegården og i klassen.
Vi mener trygghet må til for å ha det godt på skolen.
Uten trygghet, er det vanskelig å lære noe.

Gjør det trygt å be om hjelp

Mange som strever tør ikke be om hjelp,
eller snakke med lærere om det.
Målet må være at det er så trygt i klassen,
at det ikke er noe problem å motta ekstrahjelp.

Gi hjelp på en trygg måte

Det er ikke gøy å være den som trenger hjelp hele tiden, men i trygge klasserom er det tryggere å be om det. Lærere må hjelpe oss som strever, men litt diskré. Det kan gjøres uten å tiltrekke så mye oppmerksomhet. Å gi hjelp ved pulten i stedet for å repetere høyt er bra.

Tilpass for alle

Klassen må få oppgaver som har ulike utfordringer, så vi alle har noe å strekke oss etter. Det blir enklere når det ikke bare er vi som strever, og trenger hjelp til å løse en oppgave.

Stopp latter og kommentarer

Det er vondt med kommentarer og latter fra andre, når man sier noe eller svarer på spørsmål. Lærere kan stoppe det ved å si i fra rolig, uten kjefting. Vi må høre at det kan gjøre andre utrygge og lei seg. Vi må også få høre at det ikke er snilt.

Gi oss valg om å lese høyt

Lærere må ta hensyn til de som synes det er vanskelig å lese høyt. Det er fint om dere lager avtaler med oss, for å vite om vi synes det er greit. Synes vi ikke det ber vi om at vi slipper.

Gi oss valg om å svare høyt

Det er vondt å bli spurt om ting vi ikke kan svare på. I stedet for å peke ut hvem som skal svare, kan lærere spørre hvem som har lyst. Tilfeldig trekning kan man også gjøre, men da må det være lov å takke nei. Og det må læreren ha forklart til alle, så vi vet det. Det kan også fungere å få spørsmålet på forhånd, så vi kan forberede oss.

Fortsett å spørre

Vi kan endre oss, og ønske å snakke høyt i klassen. Det er fint om lærere spør på tomannshånd flere ganger. Hvis dere slutter å spørre, kan det føles som om dere gir oss opp.

Lær oss å samarbeide

Vi må lære hva som er godt samarbeid. Da er det viktig at vi får øve oss på å samarbeide. Det må vi gjøre før vi får karakterer på resultatet.

Lærere må ta mye ansvar for at grupper skal fungere, ved å sørge for at alle får bidra. Ikke bare si at vi må fikse det selv.

Pass på at alle får bidra

For mange av oss er gruppearbeid vanskelig. Det blir ofte nivåforskjeller i gruppa, og da kan det være vanskelig å kjenne at vi får til noe. Derfor må det være oppgaver som alle mestrer. Det er viktig å kjenne trygghet i gruppa, da blir det ikke skummelt å få hjelp av de andre.

Trygg gruppeinndeling

De populære får ofte være på gruppe sammen, og de samme som står igjen og blir valgt til slutt. Lærere må velge grupper. Hvis ikke kan det føles som mobbing.

Motivasjon til å lære (Når skolen ikke passer s.46-50)

Ha ambisjoner for oss

En god lærer må ha ambisjoner på alle elevenes vegne, ikke bare de flinke. Er lærere nysgjerrige på fremtidsønskene våre, kjenner vi at dere har ambisjoner for oss. Noen av oss er usikre på framtiden fordi vi strever på skolen. Vi kan trenge hjelp til å oppdage målene våre.

Lag konkrete mål

Å lage konkrete mål vi kan få til er gøy. Mange av oss må lære å finne realistiske mål. Det kan være mange små mål, i stedet for de store vi kanskje ikke greier. Når dere hjelper oss å sette mål vi kan nå, blir vi motiverte.

Lag smarte arbeidsplaner

Skal vi ha arbeidsplaner må de brukes smart. Store planer kan gjøre at vi gir opp før vi begynner. Det kan hjelpe å dele opp planen i mindre biter, og gi oss bit for bit. Det må alltid være ting vi får til på planen, det gir oss lyst til å jobbe og lære.

Gi oss mindre krav en periode

Noen kan trenge mindre forventninger og krav en periode. Vi ønsker at det er plass til oss uten å måtte prestere fullt, så det ikke bare blir et alternativ å droppe helt ut.

Vær fleksibel

Vi trenger fleksible lærere som forsøker å se løsninger. Bytt ut kjeft, med prater om hvordan vi kan løse ting. Har vi glemt boka kan vi sitte med sidemannen. Har vi dårlige vaner som gjentar seg, kan vi prate om det. Om vi ber om pause er det fordi vi trenger det. Noen konsentrerer seg bedre med musikk på ørene. Vis fleksibilitet og forståelse for hva som fungerer for oss. Det kan avgjøre om vi tar i mot læring eller ikke.

Samarbeid om hva vi trenger

Noen av oss trenger å bli sparket i gang, eller få påminnelser om det som skal leveres inn. Andre trenger oppgaver og planer som er skrevet på kreative måter. Sammen må vi finne ut hvordan lærere kan motivere oss. Vi vet ofte svaret, så bruk oss.

Tenk smart om belønning og straff

Belønning og straff tar utgangspunkt i at vi velger det vi gjør. Vit at hadde vi kunnet bedre så hadde vi gjort bedre. Derfor hjelper ikke belønninger og straff i det lengre løp. Dere må komme inn til hvorfor vi gjør som vi gjør, og hjelpe oss med å bli motiverte på andre måter. Å gjøre fine ting sammen kan fungere godt, om det blir gjort på riktig måte.

Bytt ut belønning med feiring

Det er forskjell på belønning og feiring. Når voksne sitter med belønningskortene sine, kan det kjennes som maktmisbruk når belønningene deles ut. Det kan gjøre oss redde. En feiring kjennes ofte annerledes, som noe som samler oss og er gøy. Plutselige feiringer kan gi oss ny motivasjon

Forklar ting konkret

Det kjennes ikke nyttig når lærere bare forklarer hva vi skal gjøre. Om dere viser hvordan det skal gjøres, er det mange av oss som synes det blir lettere.

Forklar hvorfor vi lærer det vi lærer

Det vi lærer må gi mening.

For mange av oss er det mye som oppleves unyttig.

Vi trenger å vite hvorfor vi lærer det vi lærer.

Det kjennes så unyttig hvis det bare er pugge og lære.

Lærere må forklare oss hva vi trenger kunnskapen til.

Lag tydelige arbeidsplaner

Når vi strever og henger etter

mister vi fort oversikten, og da skal det lite til før vi gir opp.

Arbeidsplaner og klare beskjeder hjelper veldig.

Fra MORGENDAGENS SKOLE (ulike sider)

Forklarer hva og hvorfor

Lærerne forklarer alltid hva og hvorfor

Rutinen er sånn for oppstart av et nytt område eller tema

De forklarer på måter som gjør at elevene forstår nytten;

hva det er vi skal lære og hvordan dette kan ha nytte

Mat har betydning

Skolen forstår betydningen av mat som "bensin"

Elevene lærer sammenhenger mellom næring og læring

Elevene har eget ansvar for å planlegge kostholdet sitt

Skolen har ansvar for frukt, grønt og lunsj med næring

Bevegelse viktig del av skoledagen

Litt bevegelse er alltid del av oppstarten av skoledagen

Elevene er med å bestemme hvordan dette kan gjøres

Bevegelse er del av midttimen, fordi det hjelper for læring

Bevegelse gjøres på måter som gjør at alle kan delta

Skolen tar ansvar for trygghet

Hver skole jobber systematisk og hardt for trygghet

Elever og voksne bestemmer sammen hvordan det gjøres

Om elever opplever utrygghet, går det "en alarm"

Skolen tar da raskt ansvar for å forandre og forbedre

Bevisstgjør om blikk, erting og latter

Elevene vet hvordan erting, blikk og latter kan påvirke andre

Lærerne tar blikk, erting og latter ved rota

Lærerne tuller ikke på måter som kan gjøre det utrygt for oss

Elever og lærere tar sammen ansvar for alles trygghet

Forstår lærerens avgjørende betydning

Hver skole tar ansvar for at de voksne og vi forstår sammenhengen
Urettferdige, sinte, kjeftete eller frustrerte lærere skaper utrygghet
At alle samtidig forstår at blide og varme lærere skaper trygghet
På hver skole har de voksne det avgjørende ansvaret for trygghet

Bidrar til trygghet og trivsel

Det er tid til at vi blir kjent med hverandre og bygger respekt
Elever og voksne vet at det lager trygghet og trivsel
Elevene bidrar med ideer og løsningsforslag til hvordan det gjøres
De voksne har alltid hovedansvaret for innsatsen for trivsel

Lagbygging hele skoleåret

Lagbygging er del av oppstarten av nytt skoleår
Det er også del av planene gjennom skoleåret
Elevene bidrar med ideer til hvordan lagbygge best mulig
Ideer og erfaringer fra tidligere år, samles i lagbyggingsbok

Mentorordning på ungdomsskolen

En fadder- eller mentorordning er del av første halvår
10. trinn er mentorer og får da ansvar for trygghet for 8. trinn
Vi må bidra i å si hvordan opplegget med ordningen skal være
Ingen elever starter skoleåret med å føle seg helt alene

Snakkepersoner på alle skoler

En snakkeperson er en slags miljøarbeider med ansvar for alle
De fins på alle skoler og ansettes i samarbeid med elevene
De har som oppgave å fange opp de av oss som trenger å prate
Snakkepersonen er ekstremt glad i oss, det lager mye trygghet

Flere voksne gir mer dybdelæring

Flere voksne i klasserommet gjør det mulig å følge oss bedre opp
Det gjør det lettere å få ro til å jobbe i dybden
Elever og voksne vet at for å lære må vi ha en slags ro inni oss
En viktig del av å være lærer er å være god, klok tilrettelegger

Store linjer og dybdejobbing

Vi vet om vi lærer en detalj, et hovedtema eller store linjer
Dette "rydder" inne i oss, for å kunne ta imot læring
For hvert tema vi jobber med, er dette del av introduksjonen
Det gir oss mulighet til å ha blick ovenfra og nedenfra samtidig

Lærer om sammenhenger

Skolen er bare en liten del av hele livet og av samfunnet

Derfor løfter skolen blikket og viser oss sammenhengene
Vi lærer sammenhenger når noen fra arbeidslivet besøker skolen
Oftest mulig lages det forbindelser mellom skolen og samfunnet

Lærer om læring

Elevene får jevnt og trutt opplæring i hvordan lære best mulig
Vi snakker om dette, for å forstå og utveksle erfaringer
Fra barneskolen lærer vi å finne fram til og sortere kunnskap
Om hvordan bruke kunnskapen, kritisk tenking og selvstendighet

Planlegging og tilbakemelding

I starten av et tema, snakker vi om hva vi skal lære og hvorfor
I slutten om hva vi har lært og hvordan vi opplevde det
Vi snakker om hva som var lett og hva som var vanskelig
Vi finner ideer til hvordan vi kan lære enda bedre framover

Lager samarbeidsregler sammen

Skolen trenger elevenes innspill til skolens regler
De voksne vet at det er nytteløst at de bestemmer regler alene
Alle vet at dette er det verdt å bruke tid på
Målet med reglene er godt samarbeid og å lage trygghet for elevene

Arbeider sammen for trivsel

De voksne og vi elevene tar mange beslutninger sammen
Elevene må være på skolen, for lærerne er det en arbeidsplass
Elevens råd og ideer til hvordan arbeide for trivsel, er viktige
De kjenner skolehverdagen på kroppen, dette forstår alle nå

Lærer om følelser

Alle lærer om følelser, for å kunne ha et sunt og godt liv
Skolen sier at dette er del av skolen sine oppgaver
Hver følelse snakkes om, så vi kan kjenne den igjen
Det gjør oss klokere som venner og medelever

Har rolig start på dagen

Mange av oss kan ha det kjipt hjemme på morgenen
Lærerne vet det og starter dagen med noe å glede seg til
En stund med noe som gir ro og gode følelser
Det gir mulighet for ærlighet og gjør det lettere å like skolen

Snakker om reaksjoner

Vi snakker sammen om reaksjoner
Om at følelser kan komme av noe som ligger bak
Og om at vi mennesker kan reagere ulikt på samme følelse
Det gjør oss klokere, tryggere og vi forstår hverandre bedre

Følelser får komme ut

Elevene vet at følelsene ligger bak og styrer mye i livet
I klasserommet tas de på fullt alvor
I noen vanskelige situasjoner, snakker vi om følelser
Gjennom det erfarer vi at dette ikke er farlig, men gjør godt

Møter "atferd" med kjærlighet

Når vi er "vanskelige" er det oftest fordi noe gjør vondt inni
Vi kan ha vært den "vanskelige" lenge, da er det tryggest sånn
Det vi gjør må stoppes, men på rolig måte og uten å straffe
Med kjærlighet kan voksne lokke oss ut av hjørnet vi står fast i

Anmerkninger ikke i bruk

Anmerkning brukes ikke lenger i norsk skole
De voksne har forstått at det lager ro på feil grunnlag
Skolen gjennomfører opplegg om å lære hvordan vi viser respekt
Oppleggene er laget av elever og lærere sammen

Stopper mobbing med trygghet

Elevenes kunnskap om hva mobbing handler om, lyttes til
Våre forslag til løsninger blir del av handlingsplanene
Dette gjør at skolene går dypere for å stoppe mobbing
Innsats for inkludering og trivsel erstatter arbeid mot mobbing

Vet hvem vi kan gå til

Det er voksne på skolen som kan snakke om følelser
Hver elev vet hvem de kan snakke med om noe er vondt
Noen voksne har tid til dette, når det trengs
Hver skole og hver rektor forstår hvor viktig dette er

Livet er på ukeplanen

Det er tid på ukeplanen til å lære om og snakke om livet
På hver skole har noen voksne ansvar for dette
Vi deler erfaringer og kunnskap om viktige tema for oss
Voksne gir input, på respektfulle og likeverdige måter

Øver på konfliktløsning

Skolen vet at konfliktløsning trengs i alle deler av livet
Vi øver på å snakke, løse opp i og finne løsninger i konflikter
Vi får veiledning, av elever og voksne som er gode i dette
Dette gjør skolen tryggere for alle og det er mindre konflikter

Hører fortellinger fra livet

Skolen er åpen for fortellinger fra livet utenfor skolen

Fortellingene ender ut i noen forslag til hva som kan gjøres
Dette gjør inntrykk og er viktig for samhold og trivsel
Kloke elever og voksne har i samarbeid ansvar for oppleggene

Har bok med mening

Elevene lager et hefte eller ei bok om noe som gir mening
Hver uke kan noe av dette deles, elever og lærere imellom
Vi inspirerer da hverandre med historier om mening
Vi kan gå hjem til helga med håp og mot inni oss og det er godt

Lager fellesskap

Skolen forstår betydningen av å høre til og bidrar til dette
Små og store arrangementer og andre aktiviteter gir muligheter
Vi snakker sammen om hva fellesskap gjør med mennesker
Innimellom har vi også med noen utenfra skolen i fellesskapet

Alle elever bidrar for andre

Skolene har oppgaver på aldershjem eller andre institusjoner
Alle elever på alle skoler har oppgaver i lokalsamfunnet
Det har vi fordi vi må trenge til noe viktig
Alle barn og unge kjenner at innsatsen vår hjelper andre

Invitere foreldre til samarbeid

Alle skoler inviterer foreldrene med på laget fra starten
Et lag som handler om alle oss, ikke bare om deres barn
Foreldre må føle seg viktige, det må være samarbeid
Om regler og resultater, men også om en trygg skole

Gir ordentlige tilbakemeldinger

Skolen gir ordentlige tilbakemeldinger med hjem
Og passer på at alle får høre både positivt og utfordringer
Skolene ber også om å få vite hva foreldrene mener
Det gjøres sånn at foreldrene forstår at de vil bli lyttet til

Forklarer og skaper trygghet

Skolen forklarer hva vi trenger for å lære best mulig
De forklarer om de voksnes ansvar for at vi er trygge
Skolen vet at foreldrene ikke alltid har rett
Og at vi er hovedpersonene, så de må alltid snakke med oss

Har respekt for forskjellighet

Skolen vet at foreldre er ulike og at mange trenger trygghet
De vet at dette krever respekt og gode samtaler
Skolen snakker direkte med foreldre som trenger det
Og den snakker ikke negativt eller ubetenksomt om de hjemme

Bruker foreldresamtalene klokt

Skolen vet at foreldresamtaler kan være fint eller utrygt
Ikke alle barn har det trygt hjemme og skolen tar ansvar
Lærere og ledelse jobber for å møte foreldre med klokhet
Lærerne ber oss om råd før og etter foreldresamtalene

6.Profesjonsutvikling og kompetanse

Her kommer svar fra elever om hvordan lærere kan bli voksne som oppleves som trygge for elever. At alle lærerstudenter og lærere vet hva elever sier om dette, er avgjørende kompetanse alle voksne i skolen burde ha.

Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene.

I denne delen er hovedsvarene hentet fra publikasjonene

Snakke trygt i skolen (2021): 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.

Spør oss (2021): 201 elever 7-16 år hvordan voksne sammen med barn kan finne hjelp som kjennes trygg og nyttig.

Tenke så det kanker (2016): Råd fra 70 elever på barneskole, ungdomsskole og videregående, med stort læringspotensiale, om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.

Når skolen ikke passer (2016): 210 elever på mellomtrinnet om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 elever fra 5.trinn-Vg2, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Voksne som kjennes trygge (Snakke trygt i skolen s.42-45)

Bli kjent med oss

Hvordan voksne kan bli kjent med elever:

- fortell oss om dere selv og livene deres
- snakk med oss om andre ting enn fag
- finn felles interesser med oss
- vis at dere er nysgjerrige
- spør oss hvordan vi har det
- gjør noe gøy sammen med oss i friminuttet
- husk at vi trenger å bli litt kjent innimellom, ikke bare i starten av skoleåret

Spør hvem vi er trygge på

Hvordan voksne kan finne ut hvem vi er trygge på:

- spør oss hvem vi er trygg på, så vi selv kan velge hvilken voksen vi vil snakke med
- fortell oss at dere ikke blir lei dere eller sure, uansett hvilken voksen vi velger
- fortell at alt dere vil er at vi skal få snakke med en voksen som kjennes trygg for oss
- gjør alt dere kan for at vi får snakke med denne voksne, på et tidspunkt som både passer for oss og den voksne

Gi oss tilbakemeldinger varmt

Hvordan voksne kan gi varme tilbakemeldinger, også når noe strengt skal sies:

- vær tydelige og varme når dere gir oss tilbakemeldinger
- forklar at dere gir oss tilbakemelding fordi dere vil at vi skal få det til best mulig, og at dere heier på oss
- gi oss tilbakemeldinger på en snill måte
- snakk med oss om hvorfor det kan bli utrygt i klassen hvis vi gjør dumme ting
- spør oss hvorfor vi gjorde noe dumt, med snill stemme og snille øyne
- si at dere vet vi ikke vil gjøre dumme ting, og at dere snakker med oss for å finne en løsning sammen med oss
- si snille ting om oss, selv når dere må være strenge, eller gi tilbakemeldinger

Lytt for å forstå

Hvordan voksne kan vise at de trenger å vite elevers tanker og meninger:

- vis med øynene, stemmen og spørsmål at dere trenger å vite hva hver av oss mener
- vis at det er viktig for dere å vite, også når dere har dårlig tid
- fortell at vi er modige og at dere vil høre, når vi kommer til dere med noe viktig å fortelle
- ikke tenk dumt om oss hvis vi forteller noe som er vanskelig, vondt, eller noe dere ikke er enige i
- pass på at dere ikke prøver å få oss til å mene noe annet, hvis dere er uenige
- la oss snakke helt ferdig før dere sier noe
- still spørsmål hvis det er noe dere ikke forstår
- fortell oss hvordan dere forsto det vi sa, for å sikre at dere ikke har misforstått noe

Vis følelser

Svar som går igjen, på hvordan voksne kan vise følelser:

- fortell oss hva dere kjenner på, når vi forteller dere ting og vis gjerne følelser
- hvis dere blir lei dere av noe vi forteller - forklar oss at dere blir lei dere når vi har det vondt, fordi dere bryr dere om oss, og vil at vi skal ha det bra
- hvis dere blir glade av noe vi forteller - forklar at dette er fordi det er viktig for dere at vi har det bra

Fortelle ærlig (Spør oss s.55-57)

Bli litt kjent

Fortell om dere selv, så vi blir litt bedre kjent med dere. Selv om vi møter dere nesten hver dag, er det ikke sikkert vi er helt trygge på dere. Vi må være trygge for å snakke helt ærlig. Dette gjelder også hvis dere skal være med oss ut på grupperom eller ha annen type ekstrahjelp med oss. Da blir ekstrahjelpen bedre, og det blir lettere å være ærlig når oppgavene ikke passer oss. Si litt om hva du liker å gjøre når du ikke er på skolen, hvilke dyr du liker, ting som gjør deg glad, eller hva slags filmer du ser på. Vær ærlig, ikke tenk at dere ikke er kule eller morsomme nok for oss. Vi vil vite hvem dere virkelig er.

La oss snakke med en voksen vi stoler på

Vi må få snakke med en voksen vi stoler på. Da blir det lettere å fortelle. Spør oss hvilke voksne det er, og hvilke voksne dere kan hente hvis noe dumt skjer eller vi trenger å snakke. Dere kan ikke vite, derfor må dere spørre. Alle barn på skolen må få vite at vi har lov til å velge hvilke voksne vi kan snakke med, og at det kan være hvem som helst på skolen.

Spør sånn at vi kan fortelle

Still oss konkrete spørsmål, da blir det lettere for oss å fortelle ærlig til dere. Still spørsmålene sånn at vi kjenner at dere vil forstå hva vi trenger for å trives og lære på skolen, og hva som gjør det morsomt å lære. Spør oss hvordan ekstrahjelpen kan gjøres tryggest mulig for oss. Spør oss hva slags oppgaver vi vil ha og hvordan vi vil jobbe. Vis at dere vil høre svarene rett fra oss.

Åpne spørsmål

Vær helt åpen når dere spør, sånn at vi kjenner at dere ikke har tenkt ut svaret på forhånd, eller har forventninger til hva vi skal si, gjøre eller hvordan vi skal være. Hvis dere ikke forstår eller blir usikre på noe av det vi sier, må dere spørre oss mer. Vi vil ofte fortelle til dere, hvis dere spør.

Gjør noe med det vi forteller

Hør godt etter når vi forteller om hvordan ekstrahjelp vi vil ha og hvordan den skal være, og gjør noe med det. Det blir lettere å fortelle ærlig til dere, når vi kjenner at dere tar det vi sier på alvor. Vi må kjenne at det kommer noe ut av å

fortelle til dere. Fortell oss at det vi har å si er viktig, og betyr noe for dere og hvordan ekstrahjelpen skal være. Finn løsninger og lag plan for ekstrahjelp sammen med oss, ut fra det vi forteller. Da lærer vi at dere er til å stole på, og det blir tryggere å være på skolen.

Vis at dere bryr dere

Vis at dere bryr dere om det vi har å si, og at det er viktig for dere. Vi må kjenne at dere er snille. Vi merker at dere er snille når dere har snille øyne, smiler og snakker snilt til og om oss. Ikke stress, selv om dere har dårlig tid. Vi merker det godt når dere stresser. Da kan også vi bli usikre. Vær rolig når dere snakker med oss. Da blir det tryggere for oss. Når dere avbryter oss, kan det kjennes som at det vi sier ikke er så viktig.

Vis at dere vil forstå

Vis at dere vil forstå hva vi sier og hvorfor vi sier det. Vis at dere tar det vi sier på alvor, også når det er noe dumt, eller når dere tenker at vi ikke gjør vårt beste. Prøv å forstå hva det handler om, og vis at dere vil vite det. Det kan handle om noe vondt som skjer på skolen, med venner eller hjemme. Dere vet at det som regel har en grunn. Fortell oss at dere forstår at det kan handle om noe, og at dere gjerne vil forstå hva.

Kjeft kan gjøre oss redde

Når dere kjefter, kan vi bli redde, sure eller lei oss og det kan gjøre vondt. Kjeft kan gjøre at det blir vanskelig å stole på dere og fortelle ærlig. Kjeft kan gjøre at vi ikke gidder å høre på hva dere sier, eller at det blir for utrygt. Hvis vi ikke gidder å høre etter, får vi heller ikke fortalt ærlig til dere. Snakk rolig og med en snill stemme til oss.

Si unnskyld

Si unnskyld, hvis dere gjør noe som blir dumt for oss eller gjør oss utrygge. Prøv å få tilbake tilliten hvis den blir brutt. Si at dere ikke mener å gjøre eller si noe som blir utrygt eller dumt, og at dere vil ordne opp i det. Vi må kjenne at dere mener det på ordentlig, når dere sier unnskyld. Da forstår vi at dere ikke mente noe dumt eller vondt. Da blir det lettere å stole på dere igjen.

Råd til lærere (Tenke så det knaker s.45-51)

Lærere som kjenner oss godt og vet hva vi trenger er det lettere å lære av. De gir utfordrende oppgaver eller egne prosjekter uten så mye styr. Lærere som ikke vet at vi lærer raskt kjennes som at de blir litt frustrerte på oss, de skjønner kanskje ikke at vi er urolige eller kobler ut fordi vi kan det de andre skal lære. Vi ber dere huske at vi som lærer raskt også kan trenge hjelp.

Trygghet for å lære

Klassemiljøet avgjør hvor mye vi lærer, ikke hvor mye som forsøkes å proppes inn i hodet vårt. Er det utrygt i klassen tyter kunnskapen bare ut igjen. Vi ber om at lærerne vet dette, og lager trygge klasser.

Trygt når vi blir kjent

Det viktigste for trygghet er at vi blir kjent. Vi må få komme ut av rollene våre, og lære nye ting om hverandre. Bruker vi tid på dette får vi mye igjen i fagene. Det er lettere å lære sammen med elever man kjenner.

Hjelp oss inn i fellesskapet

Lærerne kan blande seg mer inn i det som skjer mellom oss. Sånn at alle får delta, og får plass i gruppa. Men gjør det alltid på myke, gode måter.

Kom til oss

Vi trenger også at læreren sjekker hva vi jobber med. Kom til oss selv om vi ikke rekker opp hånda.

Høre til i klassen

Noen føler seg utenfor hver gang de blir tatt ut av klassen. Vi får dårligere kontakt med de andre og det blir utrygt. Skal vi ut av klassen må vi inkluderes inn igjen etterpå. Det faglige må ikke gå på bekostning av det sosiale.

Forklare godt

Lærerne må alltid forklare godt for klassen, at vi lærer forskjellig og får ulike oppgaver. Ikke si at vi er bedre enn andre, men heller at vi lærer annerledes. Da er vi ikke bedre enn noen andre.

Behandle oss normalt

Hvis dere bruker litt feil ord kan det tolkes på vonde måter. Andre elever kan bruke det mot oss i lang tid. Ikke lag et stort poeng ut av det. Gjør læreren det normalt blir det normalt.

Hva vi har til felles

Noen går i klasser der alle har en bestemt rolle. Vi blir ofte nerden, eller "leksikonet". Lærerne har mye å si for hvordan klassen blir.

Vis oss flere sider av hverandre, og ting vi har til felles.

Snakke om fremtiden

Det kjennes som at noen lærere bare tenker frem til eksamen.
Vi ønsker å snakke om det større bildet også.
Hvem vi er, hva vi får til og hva vi drømmer om.
Det gir motivasjon til å jobbe med skole.

Se de som går alene

Fint når lærere snakker med de som går alene.
Men aldri tving oss inn i en gruppe.
Hør med oss hvordan dere kan hjelpe på gode måter.

Bli kjent

Forteller dere litt om dere blir det tryggere i klassen.
Hva dere gjør på fritiden, liker av musikk,
om dere har barn.
Da ser vi dere mer som mennesker, ikke bare lærere.
Vi slapper av og det blir lettere å lære.

La oss fikle

Noen av oss blir urolige i timene.
Tenk at vi gjør det av en grunn, ikke for å forstyrre.
Det er fint med avtaler om at vi får fikle litt med ting.
Da blir det lettere å følge med når vi blir rastløse.

Spør hvorfor

Det kan ta tid før vi sier at vi trenger utfordringer.
Sier vi at timene er kjedelige, spør oss hvorfor.
Husk at kjedsomhet kan få mange forskjellige uttrykk.
Ofte er det fordi vi kan det vi skal lære allerede.

Humor

Gode lærere bruker humor og er ikke selvhøytidelige.
Med avslappede og morsomme lærere, er vi det tilbake.
By på dere selv, la oss bli kjent med dere.
Da er det lettere å vise dere hvem vi egentlig er.

Kunnskap om følelser

Lærere med kunnskap om følelser ser hvordan vi har det.
Vi ønsker oss lærere som kan en del om mennesker.
Da er det lettere å fortelle hva vi trenger.
Og få riktig hjelp.

Forberede oss til livet

Vi går på skolen og forbereder oss til livet.
Etter skolen må vi klare oss på egenhånd.
Det er viktig at vi ikke bare lærer fagting.
Vi vil snakke om hvordan det er å være menneske også.

Se hele oss

Noen lærere er veldig opptatt av hva vi kan og ikke.
Da kan vi kjenne at vi mister lærelysten.
Vi ber dere prøve å se hele oss, spør hvordan det går.
Med voksne som bryr seg kommer lærelysten tilbake.

Lar oss være eksperter

Gode lærere tør å la oss være litt eksperter.
Fint å til og med få lov å lære læreren.
Det er gøy å kunne enda mer enn en voksen.
Når dere lar oss kunne mest om noe blir det morsommere å lære.

Ydmyke voksne

Vi kan bli sett litt på som konkurrenter til læreren.
Det er vondt fordi vi vil jo bare vise det vi kan.
Vi ønsker oss lærere som kan gi plass til vår kunnskap.
Som tør å innrømme feil og kan la oss få siste ordet.

Prat med faglærer

Vi ønsker oss elevsamtaler med faglærerne.
Da kan vi forklare hva vi skjønner veldig fort.
Sammen kan vi planlegge nye utfordringer for oss.
Og de får vite grunnen til at vi bråker eller kobler ut i timen.

Livsviktige lærere (Når skolen ikke passer s.29-34)

Snille lærere

Først og fremst ønsker vi oss snille lærere.
Som vi kjenner oss trygge med, og som vil oss godt.
Det er hyggelig når dere står i døren og sier velkommen.

By på dere selv

Vi liker åpne og ærlige lærere som byr på seg selv.
Det er fint om dere lar oss få vite litt om dere.
Det bygger tillit og skaper trygghet.
Da kan vi prate, også om ting som ikke bare er skole.

Forstå verdien av moro

Vi ønsker oss lærere som har sans for humor.

Å tillate humor i klasserommet kan gjøre så godt, enten det kommer fra lærere selv, eller at dere leter etter humor hos oss.

Gjør noe uventet

Det er godt med lærere som ikke er så seriøse. Det er fint når de gjør noe helt uventet. Setter på en sang, forteller en vits, eller lager en rebus.

Bli kjent

Lærere må bli kjent med oss for å kunne hjelpe. Det er dere som må ta initiativ til å prate med oss. Sett av tid til å snakke med oss om hvordan vi har det. Ikke bare om det faglige på skolen, også om det hjemme.

Vis at dere bryr dere

Vi ønsker oss lærere som ikke bare tenker fag, men som er opptatt av at vi har det bra. Et varmt blick og noen gode ord kan bety utrolig mye. Det merkes godt når vi ikke bare er «jobben» deres, og det kjennes så godt.

Legg merke til at vi strever

Lærere må tørre å snakke med oss, og ikke unngå oss. Spør rett ut hvis dere ser at noe ikke er bra. Ikke gi opp om vi ikke svarer, men spør igjen. Dere må ikke vite akkurat hva dere skal si, men prøv noe. Vi vil ikke alltid snakke med en gang, men det er godt å bli lagt merke til.

Ha tydelige grenser

Det er fint med lærere som er tydelige, som forklarer oss hvorfor det vi gjør ikke er greit. Det er fint når dere spør hvorfor vi gjør det vi gjør. De fleste lytter godt, når vi får gode forklaringer. Kjenner vi dere og er trygge på at dere vil oss vel, tåler vi at dere snakker ærlig til oss og stiller krav.

Start med blanke ark

For noen av oss er dårlig oppførsel blitt til uvaner, eller en rolle vi sitter fast i. Vi trenger hjelp ut av rollene våre, så vi ikke bare gjør det som er forventet av oss. Gi oss blanke ark, det hjelper oss til endring.

Fortsett å hjelpe

Mange har opplevd at lærere har gitt oss opp.

Hvis vi sliter må dere aldri gi oss opp.

Spør oss hva som gjør det vanskelig på skolen,

og spør om andre ting i livene våre, hvorfor det er sånn og sånn?

Vi kan trenge mange spørsmål, og til slutt kan dere nå igjennom.

Bruk tid på jevnlig prater

Lærere ser oss hver dag og er en del av livene våre.

For oss som strever kan en prat være ekstra viktig.

Da får vi mulighet til å fortelle hvordan vi har det.

Det kan være korte eller lange samtaler.

Sett av tid jevnlig til å snakke med oss elever.

Litt tid etter timen, eller avtalt tid.

Bygg tillit over tid

Noen ganger vil vi ikke prate selv om vi blir spurt.

Da må dere huske at det kan ta tid for å bygge tillit.

Det er vondt når lærere merker at det ikke går bra, men bare slutter å spørre.

Ikke gi opp, men spør igjen.

Lytt ordentlig

Lærere som er gode til å lytte bygger tillit.

Det er forskjell på å forlange å få vite, og å spørre etter grunner.

Noen lærere antar veldig fort fordi de tror de kjenner oss.

Lytt ordentlig til oss først, så kan dere stille spørsmål til slutt.

Spør hvorfor

For å forstå hva som er vanskelig, må lærere stille nedoverspørsmål.

Tar dere tak i det vi sier kjenner vi at dere lytter.

Spør oss gjerne om hvorfor.

Det er forskjell på et anklagende hvorfor,

og om dere spør fordi dere ønsker å forstå.

Hold det du lover

Om vi snakker om det vi strever med, er det viktig at vi merker at du prøver å hjelpe.

Men ikke lov ting du ikke kan holde.

Sier du at du skal ta noe videre, må det følges opp.

Skjer det ingen ting mister vi tillit.

Fra MORGENDAGENS SKOLE (ulike sider)

En god lærer

Alle skoler vet mye om hva elevene mener er en god lærer
De setter seg grundig inn i det, vil forstå og tar det på alvor
Dette gir fine samtaler mellom lærere og elever
Og gjør at skolen kjennes som et sted for samarbeid

Ledelsen vet

Skolen vet lærerne er avgjørende og ledelsen følger de tett
Hvilke lærere som engasjerer elevene, er viktig del av dette
Ledelsen inviterer elevene til å gi konstruktiv tilbakemelding
Og til å gi råd til hvordan lærerne kan hjelpe elevene bedre

Inn på utdanningen

Barn og unge bidrar på alle lærerutdanningene, Norge rundt
De forklarer hvordan elever kan gi innspill på tema og arbeidsmåter
Og hvordan lærere lager trygghet og trivsel i klasserommet
Våre svar på hva som er superlæreren, er kjent for alle studenter

Ungdomsskoleelever med på å ansette

På alle ungdomsskoler er vi elever med på å ansette lærere
Vi kan være veiledere for ledelsen eller direkte med i intervjuer
Erfaringer fra skoler som har gjort dette, sprer seg rundt i Norge
Skolene forstår at dette er med på å lage kvalitet i skolen

Elever veileder lærere

Modige skoler vet at vi sitter på uunnværlig kunnskap
De inviterer oss til å bidra i veiledning av lærere
Dette gjøres fra vi er veldig små og alle blir vant til det
Det bidrar til samarbeid, vi er alle avhengige av hverandre

9.Elevmedvirkning

Her kommer svar fra elever om hva som er viktig for dem å være med å bestemme i skolen, hvordan de ønsker å være med å bestemme, og hva de trenger for å få til å si meningen sin når de skal være med å bestemme - både om ting som gjelder hele klassen og når noe bestemmes om en enkeltelev. Svarene som presenteres i dette innspillet er basert på hovedsvar fra barn og unge i de mange undersøkelsene og rådsinnhentingene som Forandringsfabrikken har gjennomført gjennom årene.

I denne delen er hovedsvarene hentet fra publikasjonene

Snakke trygt i skolen (2021): 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.

Gi oss en sjanse (2020): 105 unge 14-23 år om hvordan skole kan gjøre det trygt for elever som er ny i Norge.

Spør oss (2021): 201 elever 7-16 år hvordan voksne sammen med barn kan finne hjelp som kjennes trygg og nyttig.

Tenke så det kanker (2016): Råd fra 70 elever på barneskole, ungdomsskole og videregående, med stort læringspotensiale, om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.

Morgendagens skole (2015): Råd til skolen fra 3000 elever fra 5.trinn-Vg2, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.

Bestemme klokt (Snakke trygt i skolen s.54-55)

La oss være med å bestemme viktige ting

Hva elever ønsker å være med å bestemme:

- hvor mye lekser vi skal ha
- at det skal være lov å være inne i friminuttene
- hvordan friminuttene skal være - når de skal være, hvor lenge de skal vare, og hva vi kan gjøre
- hva vi skal lære om i klassen
- hvilke måter hver elev kan jobbe på, så vi lærer bedre
- hvilke måter læreren skal lære bort på i timene

Spør oss før noe skal bestemmes

Hvordan voksne kan snakke med elever før noe om dem bestemmes:

- spør oss hva vi mener om det som skal bestemmes
- la oss få tenke litt, og spør en gang til
- fortell oss og vis at dere er opptatt av å bestemme noe som kan hjelpe oss
- still spørsmål om det er noe dere ikke forstår, så vi kan forklare hva vi mener

Ta det vi sier på alvor

Hvordan voksne kan ta det elever sier på alvor:

- ta utgangspunkt i det vi har sagt når dere skal bestemme noe om oss
- prøv å få til en løsning som blir så bra som mulig for oss
- forklar oss hvorfor, om noe ikke kan bli sånn som vi ønsket

Fortsett å spørre, etter noe er bestemt

Hvordan voksne kan beholde tilliten til elever etter noe har blitt bestemt:

- spør oss hvordan det kjennes
- fortell oss at det er lov å bytte mening
- spør oss om dere kunne gjort noe annerledes

Gjør det trygt å snakke ærlig

Hvordan voksne kan gjøre det trygt for elever å snakke ærlig, når de skal være med å bestemme noe:

- vær ærlige, tålmodige og vis at vi kan stole på dere
- spør hva vi vil
- vær snille i stemmen når dere spør
- fortell at dere skal prøve å gjøre noe med det vi foreslår
- lytt godt og tro på at det vi sier er sånn det kjennes for oss
- prøv å forstå oss, selv om det kan være vanskelig
- ikke forskjellsbehandle oss, men vis alle like mye respekt
- si tydelig og vis på forskjellige måter at dere ønsker at vi skal være med å bestemme i timene
- hold på taushetsplikten

Forstå hvorfor vi må være med å bestemme

Hvorfor det er viktig at elever får være med å bestemme:

- vi får en bedre skolehverdag
- det blir lettere og morsommere å lære
- vi blir mer engasjerte og motiverte
- det er vi som vet hvordan vi selv lærer best
- vi kan føle oss tryggere
- det kan bli bedre klassemiljø
- vi har rett til det
- lærerne får vite mer om hvordan vi tenker
- det er vi som skal lære på skolen
- for at vi skal føle oss sett, hørt og inkludert
- for at flere skal føle at vi lærer nok og får nok utfordringer
- for at vi kan trives bedre på skolen
- for at vi skal føle at vi kan påvirke noe
- våre tanker og meninger kan gjøre skolen enda bedre

Utviklingssamtalen

Svar som går igjen, på hva som kan gjøres før utviklingssamtalen:

- fortell oss hva dere tenker skal tas opp på samtalen
- la oss få være med å bestemme hva som er greit og ikke at blir sagt i praten
- la oss få velge hvem av foreldrene våre som skal være med i samtalen
- la oss få velge hvilken voksen på skolen som skal være med i samtalen, hvis vi ikke vil at det skal være kontaktlæreren vår

Svar som går igjen, på hva som kan gjøres i utviklingssamtalen:

- snakke om hvordan vi ligger an i fagene
- snakke om hvordan vi har det i klassen
- snakke om hva vi synes går bra/ikke så bra på skolen
- snakke om hvordan vi har det med venner eller andre elever på skolen
- finn ut sammen med oss hvilke mål vi skal ha fremover

Samarbeid med oss (Gi oss en sjanse s.14-15)

Gi oss info om skolesystemet

Dere må gi oss grundig informasjon om skolesystemet. Da blir vi tryggere på hva som forventes av oss og tryggere på hva vi kan forvente av skolen. Det norske skolesystemet kan være ganske annerledes fra skolesystemet i landene vi kommer fra. Det dere tar for gitt, kan være rart for oss. Vi trenger også å forstå karaktersystemet. Vi trenger å vite det i god tid før vi skal søke oss videre på skoler. Det er viktig å få vite det, sånn at vi får satt oss inn i hva som trengs for å komme inn på de forskjellige skolene og linjene.

Gi oss info om valg og rettigheter

Vi kommer til Norge med håp og ønsker for fremtiden. Da er det viktig å få vite hvilke valg vi har. Det er best om vi får dette i starten på skolen. Det gjør det mye lettere å ta valg som er riktige for oss.

Fortell oss om rettighetene våre. Det kan hjelpe oss å beholde håpene for fremtiden. Vær konkrete og fortell oss om rettighetene på en måte som gjør at vi forstår og vet hva vi kan bruke dem til. Vi trenger å vite om menneskerettighetene alle barn har, hvilke rettigheter vi har som elever på skolen i Norge og hvilke rettigheter vi har til å få hjelp hvis vi trenger det.

Gi oss info om hva som er lov i Norge

Vi må få vite hva som er lov og ikke lov i Norge. Den informasjonen må vi få raskt etter vi kommer til Norge. Vi må få den grundig forklart. Vi trenger å få informasjonen flere ganger, ikke bare når vi er helt nye. Det kan stoppe oss fra å oppleve vonde ting eller gjøre vonde ting mot andre. Dere må fortelle helt konkret hva som er lov og ikke lov. Forklar også grunnen til at dere forteller oss det. Forklar at dere ønsker å hjelpe oss og gjøre det trygt for oss. Dette er viktig for at vi ikke skal misforstå hvorfor dere sier det eller føle oss som dårlige mennesker som ikke vet. Fortell oss at ingen fortjener å oppleve vold eller urettferdighet.

Gi foreldre info om skolesystemet

For oss som flyttet hit med foreldre, er det viktig at de også får nok informasjon om skolesystemet. De må få vite hvordan det er å gå på norsk skole, sånn at de ikke stiller for høye krav til oss eller bekymrer seg unødvendig. De må vite hva

slags hjelp som finnes på skolen og at det kan være viktig for barn og unge å snakke med voksne på skolen om følelser.

Foreldrene må også få vite at de voksne på skolen oftest er snille. De må få vite at voksne i Norge ikke har lov til å slå, kjeffe eller være hardhendte mot barn. Vi kan komme fra land der lærerne slår, da er det viktig at foreldrene våre vet at det ikke er lov her. Da trenger de ikke bekymre seg.

Spør om hva som er viktig for oss

Vi ber dere om å raskt gi alle barn og unge som kommer til Norge som flyktninger muligheten til å gå i klasser der de fleste snakker norsk. Vi trenger kanskje ikke å være i den klassen i alle fag med en gang, men nok til at vi kjenner at vi hører til der. Da lærer vi norsk raskere og det blir lettere å få venner som snakker norsk.

Spør oss om hva som er viktig for oss, på en måte som gjør at vi kan svare ærlig. Noen er klare for norsk klasse tidlig, andre av oss trenger mer tid. Noen synes skolen er skummel eller kjenne oss usikre på ting. Det viktigste er at dere sammen med oss finner ut hvordan løse utfordringer som kommer. Da blir det lettere å holde motivasjonen oppe til å lære norsk.

Bestemme trygt (Spør oss s.34-35)

Finn ut sammen med oss om vi trenger ekstrahjelp

Dere kan ikke vite hvem av oss som trenger ekstrahjelp. Derfor må dere spørre hver av oss om hva vi trenger for å trives og lære på skolen - og om vi trenger noe ekstra hjelp. Spør oss alene. Spør oss før dere snakker med andre voksne eller PPT.

Den voksne som skal spørre oss, må være en voksen vi er trygg på. Spør åpent, dere kan ikke ha noen forventning til hva vi skal svare. Det er først da vi kan svare ærlig. Da merker vi at det er viktig for dere å høre hva vi mener.

Spør oss om

- Hva vi synes er vanskelig og trenger hjelp med
- Hva vi tenker om å få ekstrahjelp
- Hvordan ekstrahjelpen må være, for at det skal bli bra
- Hvor ofte, hvor lenge og med hvem vi vil ha ekstrahjelp
- Om vi kan tenke oss å ta tester
- Om vi vil at PPT skal hjelpe oss
- Hva som er viktig at PPT vet og om vi vil være med å si eller skrive det

La oss være med å bestemme

Kom gjerne med forslag til hvordan ekstrahjelpen kan være, så vi forstår hvilke muligheter som finnes. Men husk å si at det er deres forslag og at vi kan ha andre forslag og andre ønsker. Uansett hva vi sier, prøv å forstå hvorfor vi sier det. Vi har gode grunner. Vis at dere tar det vi ønsker på alvor.

Finn ut sammen med oss hva som skal stå i vår plan for ekstrahjelp. Spør hver og en av oss om hva vi vil være med å bestemme. Da blir vi tryggere, både på dere og hjelpen. Vi får mer lyst til å jobbe på skolen, når vi har vært med å lage planen.

Gjør ønskene og forklaringene våre tydelig når dere skal skrive om oss til PPT. Skriv snilt om oss. Hvordan dere skriver, har mye å si for hva andre voksne tenker om oss, hvordan de møter oss og for hvordan ekstrahjelpen blir bestemt.

Når dere får tilbake det PPT har skrevet om oss, må dere alltid spørre oss om vi har fått til å fortelle ærlig om ekstrahjelpen til dem. Dere kan heller ikke være sikre på at det vi har sagt til PPT, har kommet tydelig frem i det de har skrevet oss. Spør om vi sammen skal lese det som er skrevet.

Forklar oss alt som blir bestemt

Fortell oss hvis dere bestemmer noe annet enn det vi vil, og forklar hvorfor det blir bestemt sånn. Det kan være gode grunner til at vi ikke får det som vi vil, men dere må forklare det til oss, for at vi skal forstå.

Uansett hva dere bestemmer om vår ekstrahjelp må dere forklare hva som blir bestemt, og hva det betyr for oss og ekstrahjelpen vi skal ha. Forklar oss hvordan og hvorfor det blir bestemt akkurat sånn, også hvis dere bestemmer noe annet enn det vi ønsker.

Spør oss om hjelpen funker

Spør oss hva som funker og ikke funker med hjelpen vi får nå og om noe må endres. La oss komme med forslag til hva som kan endres med ekstrahjelpen. Ta det vi foreslår på alvor. Uansett hva vi sier, prøv å forstå hvorfor vi sier det. Vi har som oftest gode grunner. Dere trenger alltid å forstå for å kunne bestemme. Vi ber dere om å ikke endre på ekstrahjelpen, uten vi har fått fortalt hva som funker og ikke funker.

Barna må få vite (Spør oss s.45)

Dette trenger vi å vite når vi skal ha ekstrahjelp

Alle i klassen må vite at de kan få ekstrahjelp og hvilke alternativer som finnes. Dere må fortelle det, helt fra dere tenker at vi kanskje skal ha ekstrahjelp. Hvis vi skal kunne si hva vi tenker og hvilke ønsker vi har, må vi få nok informasjon.

Dette trenger vi å vite:

- At vi kan få ekstrahjelp og hvilke alternativer som finnes
- Om dere tenker det er lurt at vi får ekstrahjelp
- Hva dere tenker at vi bør ha ekstrahjelp i
- Hvor ofte dere tenker at vi bør ha ekstrahjelp
- Hvordan dere tenker at ekstrahjelpen bør foregå
- Hvilke elever dere vil vi skal få ekstrahjelp sammen med
- Hvem dere tenker bør gi ekstrahjelpen

Forklar hva dere tenker og hvorfor dere tenker det. Bruk ord som vi forstår, men ikke forandre innholdet i det dere forteller, selv om vi er mindre. Ikke hold tilbake informasjon, vi trenger å vite. Vi må vite, men prøv å fortell det kort og på en måte som gjør at vi skjønner det er viktig. Da er det lettere å henge med og forstå.

Hvis dere tenker at vi må få hjelp fra PPT, forklar hva PPT er, hva de kan hjelpe med og hvorfor dere tenker at vi skal få hjelp fra dem. Fortell at dere skal skrive om oss til PPT, hvorfor og hva dere kommer til å skrive.

Hvis ekstrahjelp er bestemt, fortell oss hvorfor og hvordan den er bestemt. Det må dere også gjøre når ekstrahjelpen skal endres eller når vi skal slutte å få ekstrahjelp.

Møter (Spør oss s.69-72)

Gi oss en grunn til å være med

Vi må få nok informasjon om møter som handler om oss. Da kjennes det trygt og vi kjenner at vi har en grunn til å være med, da vet vi også hva vi går til. Snakk med oss før det skal være møter som handler om oss. Fortell oss at dere har møter fordi dere vil hjelpe oss. Fortell at det skal være møter om oss, hva møtet skal handle om, hva som skal skje på møtet og hva vi skal prate om. Si hvem som kommer til å være med på møtet, og hvorfor akkurat de skal være der. Forklar at det er viktig at vi er med på møtet. Vi må få vite dette, uansett om vi vil være med på møtet eller ikke. Når vi vet dette, blir det lettere for oss å fortelle ærlig om det som er viktig for oss.

Etter møtet, må dere fortelle oss hva som ble bestemt på møtet. Det må dere gjøre uansett om vi var med på møtet eller ikke. Forklar hvorfor og hvordan det ble bestemt, og hva det har å si for oss og vår ekstrahjelp.

Spør oss trygt

Spør oss om hva som skal til for at vi vil være med på møtet, og hvordan det kan bli trygt for oss. Spør oss om det er en voksen vi er trygg på, som vi vil ha med på møtet. Spør oss om hvem vi vil skal være der, og hvem vi ikke vil skal

være der. Spør hver og en av oss om vi vil at foreldrene våre skal være med. Spør oss hva som er viktig for oss at vi snakker om på møtet, og om det er noe vi ikke vil snakke om der. Spør åpent, uten forventninger, sånn at vi kjenner at vi kan svare ærlig. Hvis vi ikke vil være med på møtet må dere sørge for at det vi sier er viktig for oss, blir tatt med inn i møtet.

Gjør møtene viktige og morsomme

Gjør møtene viktige og morsomme for oss. Ha korte møter og bruk tiden lurt, sånn at det ikke blir kjedelig for oss. Bruk tiden på starten til at vi som er med på møtet blir litt kjent. Når vi vet litt mer om hvem dere er, blir det tryggere for oss. Snakk om styrkene våre, ikke bare hva vi er dårlig i eller hva vi gjør galt. Da kjenner vi at dere tenker snilt om oss og at dere vil hjelpe oss. Ha gjerne noe å drikke og spise inne på møtet. Da blir møtet koseligere.

Tester (Spør oss s.75)

Dette trenger vi å vite når vi skal ta tester

Gi oss nok informasjon om testene vi skal ta, på forhånd. Da vet vi hva vi går til. Da blir det lettere å konsentrere seg og gjøre så godt vi kan. Når vi gjør så godt vi kan, viser vi også hva vi faktisk får til. Da blir resultatene mer riktige. Vi må vite at vi skal ta tester, hvorfor og hvordan det skal gjøres. Fortell oss det før vi skal ta testene. Vær ærlig, og forklar på en måte vi forstår. Forklar hva testene skal sjekke og hva de skal brukes til. Vi må vite at det ikke er farlig å ta tester, og at dere gjør det fordi dere vil hjelpe oss til å lære bedre. Si at det er mange barn som tar disse testene. Da blir det mindre skummelt, og vi forstår at det ikke er noe galt med oss. Avtal sammen med oss hvordan testene kan gjøres på en måte som kjennes trygg for oss. Spør oss hvor lenge testene skal vare og hvor ofte vi vil ha pauser.

Etter testen, må vi få vite resultatet. Snakk med oss om resultatet. Vi må vite hva det betyr, og hva det har å si for ekstrahjelpen vi skal få. Fortell oss at vi kan ta testen på nytt, hvis vi følte at vi ikke fikk vist det vi kan

Råd til lærere (Tenke så det knaker s.45-51)

Info om muligheter

Elevprater og kartlegging må skje tidlig på året.

Da kan vi bruke det til noe.

Fortell oss om mulighetene vi har,

kanskje annen undervisning, eller forsering.

Ta åpent imot

Vi lærer mye bedre av lærere som samarbeider med oss.
De tar åpent i mot hva som fungerer og ikke.
Vi må være helt trygge på at læreren ikke blir lei seg,
hvis vi skal snakke sant og si fra hjertet hva vi trenger.

Tatt på alvor

Alle har kunnskap om hvordan de lærer best.
Vi vil gjerne være med å bestemme hvordan vi skal lære.
Men vi må få sagt vår mening.
Inviterer dere til samarbeid,
må dere også være villige til å bruke innspillene våre.

Ikke konsekvenser

Tilbakemeldinger på lærere må kunne gis anonymt.
Si tydelig at det ikke skal få noen konsekvenser for oss.
Vi må få skrive det som er viktig for oss.
Ikke bare fylle ut et skjema.

Selv om vi gjør det bra

Mange lærere tror det går bra fordi vi gjør det bra.
De sier vi ikke trenger elevprat fordi vi får det til faglig.
Det er veldig få som ser oss det går "bra" med.
Ta tiden med oss, vi har ting på hjertet vi og.

Fra MORGENDAGENS SKOLE (ulike sider)

Lærer og øver på samarbeid

Skolen lærer oss å samarbeide og vi øver mye på det
Vi lærer at det fins mange ulike former for samarbeid
Når vi ikke får det til, får vi inspirasjon mer enn kjeft
Vi øver og øver, på ulike måter, og i ulike situasjoner

Tar avgjørelser sammen

Gode lærere tar mange av avgjørelsene sammen med elevene
Det gir respekt hos de fleste av oss - og det er samarbeid
Lærerne øver seg på å få dette til å bli naturlig
De ber om tilbakemeldinger fra oss og de vil lære av det vi sier

Trenger kunnskapen vår

Skolen må behandle elevene som likeverdige som voksne
Og vise at den har bruk for alt vi vet og kunnskapen vi har
Kunnskap om å være ung nå og hvordan det oppleves
Og kunnskap om hvordan verden er nå og framtida ser ut for oss

Gir tilbakemelding til lærerne

Lærerne får tilbakemeldinger om hvordan de lærer bort
Hva som gjør at vi lærer godt i timene de er med oss
Og hva de kunne gjort annerledes for at vi skal lære bedre
De spør oss hva vi synes er bra og ikke bra i timene deres

Vi planlegger sammen

Vi har en timeplan som er laget med og for oss
Vi er med og bestemmer hva vi synes det er nyttig å lære
Og hva det er spennende å lære og hva som engasjerer
Vi er med og bestemmer hvordan vi skal lære

Skolen viser respekt

De voksne og vi snakker om hva som kjennes trygt og utrygt
Vi snakker om det fysiske på skolen og hva mer som er viktig
Vi finner løsninger sammen på det som mangler for trygghet
På denne måten viser skolen oss mye respekt

Lekser er vekk

Som hovedregel har vi ikke med oss arbeid hjem
Det kan være unntak fra dette, men det er unntakene
Skoledagen er litt lenger og assistenter hjelper med lekser
Det gir oss bedre muligheter til å forstå og til å kunne få hjelp

Innspill i esker og på forslagsvegger

Systemene for hvordan elevene kan gi innspill til skolen er viktige
Hver skole sikrer at de har gode systemer for å få det til
Esker for tilbakemelding og forslagsvegger er to av mulighetene
Elevene er gode samarbeidspartnere for en best mulig skole

Relevante utgivelser fra FF kunnskapssenter

Skeiv i skolen (kommer 2023)

Råd fra 54 ungdommer 15-21 år til hvordan elever og voksne på skolen kan gjøre det trygt å være skeiv.



Møt fravær trygt

Råd fra 120 elever 13-19 år om hvordan voksne på skolen på trygge måter kan møte barn som er en del eller mye borte fra skolen.



Kort vei til vennskap

Råd fra 210 unge 14-22 år, som er ny i Norge, om hva som lager vennskap og gjør at de lærer norsk raskt.



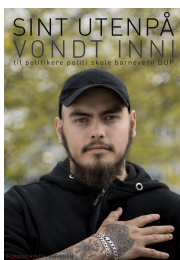
Snakke trygt i skolen

Råd fra 1962 elever 8-16 år om hva som skal til for at de skal få sagt det viktigste for dem, om hva elever ønsker å være med å bestemme og på hvilke måter de vil være med å bestemme.



Spør oss

Råd fra 201 elever 7-16 år hvordan voksne sammen med barn kan finne hjelp som kjennes trygg og nyttig.



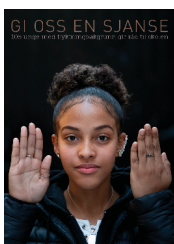
Sint utenpå, vondt inni

Råd fra 101 barn 13-20 år om hvordan møte barn som er sinte og bruker vold.



Trygt i klassen

Verktøy til skolen fra barn, om hvordan sikre trygghet for læring



Gi oss en sjanse

Råd fra 105 unge 14-23 år om hvordan skole kan gjøre det trygt for elever som er ny i Norge.



Morgendagens skole

Råd til skolen fra 3000 elever fra 5.trinn-Vg2, om hva som gjør at barn får lyst til å lære.



Når skolen ikke passer

Råd fra 210 elever på mellomtrinnet om hvordan møte barn som strever over tid om hvordan de kan trives og lære mer på skolen.



Å tenke så det knaker

Råd fra 70 elever på barneskole, ungdomsskole og videregående, med stort læringspotensiale, om hva som gir lyst til å lære og hva som skaper trygge klasserom.