



ULLENSAKER
KOMMUNE

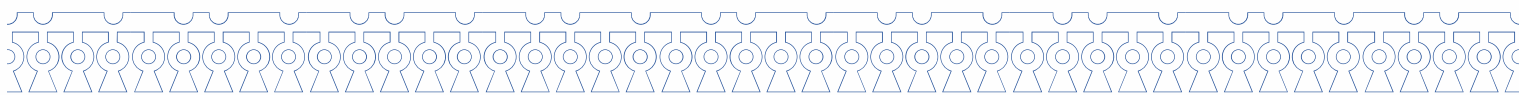
HANDLINGSPLAN FOR TRYGT OG GODT LEKE- OG LÆRINGSMILJØ

**FOR BARNEHAGER OG SKOLER I
ULLENSAKER KOMMUNE**

Innhold

1 Innledning	4
<i>Presisering av mål</i>	4
<i>Intensjoner og gjennomføring</i>	4
2 Trygt og godt leke- og læringsmiljø	6
3 Arbeid med sosial kompetanse	8
<i>De fem områdene i sosial kompetanse</i>	9
<i>Kjennetegn på god praksis for arbeid med sosial kompetanse</i>	9
4 Arbeid med relasjoner	10
<i>Kjennetegn på god praksis for arbeid med relasjoner</i>	11
5 Arbeid med gruppeledelse	12
<i>Kjennetegn på god praksis for arbeid med gruppeledelse</i>	12
6 Samarbeid med foresatte	13
<i>Kjennetegn på god praksis for samarbeid med foresatte</i>	13
7 Ledelse, organisasjon og kultur	14
<i>Kjennetegn på god praksis for ledelse, organisasjon og kultur</i>	14
8 Retten til et trygt og godt leke- og læringsmiljø	15
<i>Aktivitetsplikten i skolen</i>	15
<i>Hvordan følge med på om barn og unge har det trygt og godt?</i>	17
<i>Hvordan avdekke at barn og unge ikke har det trygt og godt?</i>	17
9 Livsmestring, helse og folkehelse i barnehage og skole	18
10 Kompetanse- og veiledningssenter	20
11 Anbefalt litteratur	21
Litteraturliste	25
Vedlegg	27
1. <i>Arbeid for å fremme barn og unges sosiale kompetanse</i>	28
2. <i>Refleksjonsverktøy for barnehage - refleksjon rundt egne holdninger og praksis</i>	29
3. <i>Forslag til aktiviteter for å tilrettelegge for vennskap og gode relasjoner</i>	31
4. <i>Eksempel på vennskapsuke – Algarheim skole</i>	33
5. <i>Kartlegging av voksnes holdninger enkeltbarn/elever</i>	34
6. <i>Kartlegging av barns og voksnes aktivitet i frilekperioden</i>	37
7. <i>Skjema for kartlegging av sosiale ferdigheter for 1.- 6. trinn</i>	39
8. <i>Pluss/minus-skjema ungdomstrinn</i>	40
9. <i>Rutine for systematisk tilsyn i friminutt</i>	43
10. <i>Skolegårdsundersøkelse</i>	44
11. <i>Eksempel på logg til bruk i friminutt</i>	45
12. <i>Systematisk observasjon</i>	46
13. <i>Eksempel på plan for observasjon</i>	47
14. <i>Eksempel på observasjonsskjema</i>	48
15. <i>Eksempel på observasjonsskjema for samspill og kommunikasjon</i>	49
16. <i>Eksempel på observasjonslogg i klasserommet</i>	50
17. <i>Skjema for kartlegging av klassens sosiale miljø</i>	51
18. <i>Klassemiljøundersøkelser</i>	52
19. <i>Sosiogram</i>	53

20. Sjekkliste ved mistanke om mobbing	54
21. Modell av det autoritative perspektivet	55
22. Banking time	56
23. Sjekkliste for relasjonsbyggende elevsamtale.....	57
24. Skjema for vurdering av egen praksis – støttende relasjoner	58
25. Skjema for observasjon av læringsmiljø	59
26. Eksempel på gladmelding til foresatte	60
27. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med folkehelse og livsmestring i skolen	61
28. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med digital dømmekraft	65
29. Modell av trygghetssirkelen (Circle of Security)	67



1 Innledning

Planens mål:

Å kvalitetssikre arbeidet med leke- og læringsmiljø i barnehager og skoler i Ullensaker kommune, i tråd med de mål som rammeplanen og læreplanen setter

Presisering av mål

Alle barn og unge i Ullensaker kommune skal oppleve:

- Å bli møtt med omsorg, respekt og anerkjennelse
- Å inkluderes i fellesskapet og oppleve trygghet og tilhørighet
- Nulltoleranse for alle former for mobbing og krenkelseser

En overordnet målsetting for barn og unge i Ullensaker er at de skal mestre livene sine og delta aktivt i arbeid og fellesskap i samfunnet. For å lykkes med et helhetlig læringsløp fra barnehage til videregående skole er det viktig at barn og unge utvikler seg optimalt både sosialt og faglig. Forskning viser at et trygt og godt miljø er avgjørende for utvikling, trivsel og faglig læringsutbytte. Å innrette barnehage- og skolehverdagen slik at barn og unge opplever trygghet, tilhørighet, støttende relasjoner og mestring er også av stor betydning for disse psykiske helse. Et trygt, godt og inkluderende leke- og læringsmiljø forebygger mobbing og andre krenkelseser. Ansatte i Ullensakers barnehager og skoler har ansvar for å sikre at barn og unge har det trygt og godt.

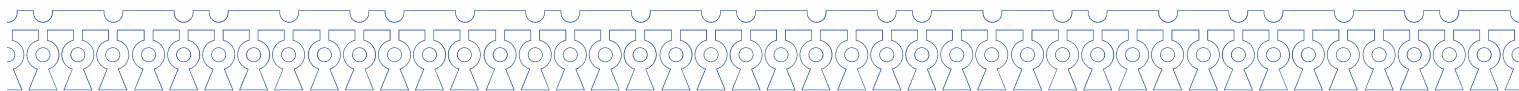
Formålsparagrafene i barnehageloven og opplæringsloven gir alle barn rett til trygge og gode barnehage- og skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Rammeplan for barnehagen og generell del av læreplan for skolen understreker at voksne skal møte barna med tillit og respekt og ta barnas behov for omsorg, trygghet, tilhørighet og anerkjennelse på alvor. Livsmestring og psykisk helse er løftet fram i planverket for både barnehage og skole. God relasjonskvalitet, utvikling av sosiale og emosjonelle ferdigheter og et trygt og godt leke- og læringsmiljø er grunnleggende for livsmestring og psykisk helse.

Handlingsplan for trygt og godt leke- og læringsmiljø skal bidra til felles forståelse og praksis, og bygger i stor grad på de områdene Utdanningsdirektoratet og Læringsmiljøsentret vektlegger på sine nettsider og veiledere. I handlingsplanen defineres standarder for hvordan vi skal ha det i barnehagene og skolene våre på områdene sosial kompetanse, relasjoner, gruppeledelse, samarbeid med foresatte og ledelse. Ut fra forskningsbasert kunnskap beskrives kjennetegn på god praksis for å nå standardene. Planen inneholder vedlegg med konkrete verktøy til bruk i dette arbeidet. Vedleggene utgjør en verktøykasse som ansatte kan bruke etter behov. Det finnes ulike forebyggende programmer mot mobbing som kan brukes i arbeidet for å skape et trygt og godt miljø. Skolene i Ullensaker er ikke forpliktet til å bruke et spesifikt program, men flere skoler bruker programmer som *Det er mitt valg* og *Trivselslederprogrammet*.

Intensjoner og gjennomføring

Handlingsplanen er forpliktende for alle som arbeider med barn og unge i Ullensakers barnehager og skoler. Det innebærer at alle ansatte må sette seg inn i planen og følge mål, standarder og kjennetegn på god praksis for å nå de kommunale standardene. Målet er at planen skal oppleves som støtte og bevisstgjøring i arbeidet. For ledere i barnehager og skoler skal planen være et verktøy for styring, utvikling og oppfølging i arbeidet for beste praksis på sine enheter. Barnehage- og skolelederne må arbeide systematisk i egne virksomheter med å konkretisere og implementere standardene. Miljøterapeutene har en sentral rolle i dette arbeidet. Støttesystemet skal bruke planen i arbeidet med kompetanseutvikling og veiledning til barnehagene og skolene, samt kunne veilede i bruk av vedleggene i planen.

Gjennomføring av handlingsplanen forutsetter at alle ansatte i barnehage og skole:

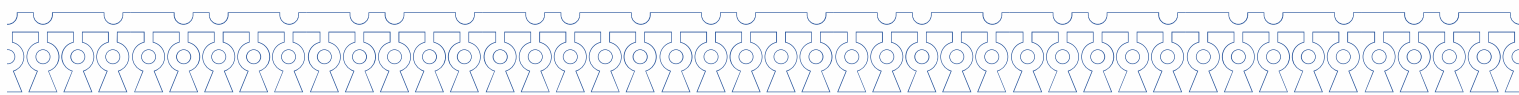


- Er bevisst egne holdninger og praksis og hvordan disse kommuniseres
- Har kunnskap om hva som fremmer trygge og gode leke- og læringsmiljø, sosial kompetanse, gruppeledelse og samarbeid med foresatte
- Er i stand til å etablere, utvikle og vedlikeholde trygge og støttende relasjoner
- Har kunnskap om forebygging, avdekking og oppfølging av mobbing og andre krenkelser
- Følger Ullensakers rutiner for hvordan man håndterer mobbing og andre krenkelser

Gjennomføring av handlingsplanen forutsetter at ledere i barnehage og skole, samt barnehage- og skoleeier:

- Er rollemodeller og har kontinuerlig fokus på trygt og godt leke- og læringsmiljø
- Har tydelige forventninger til personalets holdninger og relasjonsarbeid
- Arbeider med kvalitetskjennetegnene i eget personale og følger opp at standardene implementeres på egen enhet
- har nulltoleranse for krenkende atferd og arbeider systematisk med forebygging, avdekking og oppfølging av slik atferd

Ullensaker kommunes kvalitetssystem er et viktig verktøy for ansatte for å sikre at innbyggerne opplever forutsigbarhet og trygghet ved at tjenestene de mottar er i samsvar med myndighetskrav, retningslinjer og definert kvalitet. I kvalitetssystemet finnes gjeldende prosedyrer med beskrivelse av arbeidsoppgaver og beste felles praksis for utførelse samlet ett sted. Avvik og forslag til forbedringer av forhold skal registreres og følges opp som del av systemet. Kvalitetssystemet inneholder flere aktuelle prosedyrer for handlingsplan for trygt og godt leke- og læringsmiljø for barnehager og skoler. Alle ansatte skal gjøre seg kjent med kvalitetssystemet og gjeldende prosedyrer som man i sin arbeidshverdag skal forholde seg til.



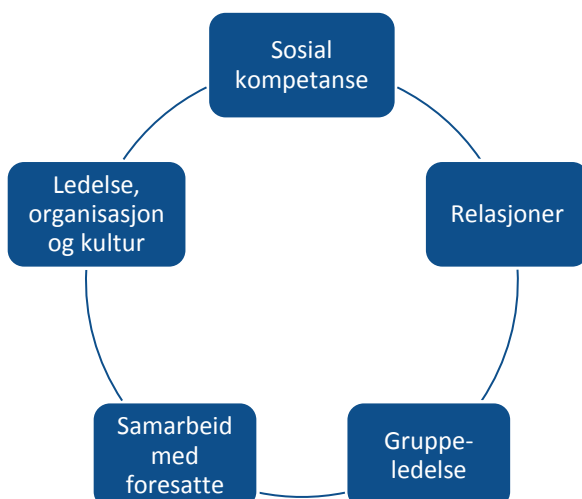
2 Trygt og godt leke- og læringsmiljø

Leke- og læringsmiljø handler om hvordan vi har det sammen i barnehage og skole. Det dreier seg om de mellommenneskelige forholdene, det sosiale miljøet og hvordan barn, unge og ansatte opplever leke- og læringsmiljøet. Et trygt og godt leke- og læringsmiljø er et grunnleggende fundament for utvikling, læring og god psykisk helse. Trygghet, inkludering og fellesskap i barnehage og skole har stor betydning for livsmestring og helse for barn og unge.

Både barn og voksne skal kjenne seg trygge og inkludert i fellesskapet. Et langsiktig og systematisk arbeid er nødvendig for å skape, utvikle og vedlikeholde trygge og gode leke- og læringsmiljø. Dette innebærer god pedagogisk praksis, fokus på relasjonskvalitet, forebyggende tiltak satt i system og profesjonell oppfølging av mobbing og krenkelser i den enkelte barnehage og skole.



Utdanningsdirektoratet definerer fem grunnleggende faktorer når det gjelder å utvikle og opprettholde trygge og gode miljøer i barnehage og skole: gruppeledelse, relasjoner mellom voksne og barn/unge og barn/unge imellom, samarbeid med foresatte og god ledelse, organisasjon og kultur for læring.¹

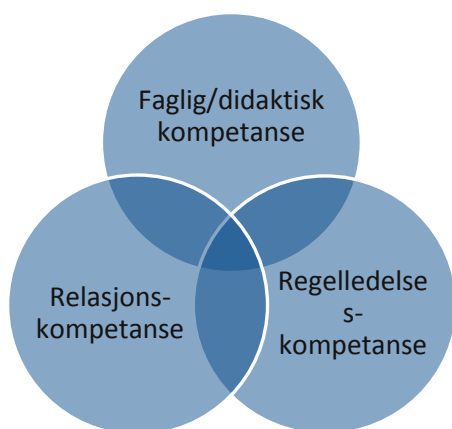


For å skape et trygt og godt leke- og læringsmiljø må det arbeides med alle elementene i kombinasjon. Flere av faktorene henger sammen og forutsetter hverandre gjensidig. Gruppeledelse

¹ Modellen er basert på Udirs modell, men tar i tillegg med sosial kompetanse

utgjør eksempelvis en sammenfatning av tre kompetanser: relasjonskompetanse, regjledelseskompetanse og faglig/didaktisk kompetanse, og forutsetter relasjonskompetanse.²

Modell av gruppeledelse:



Relasjonskompetanse handler om holdninger til barn og unge, bevissthet om egen atferd, følelsesuttrykk i møte med forskjellige barn og unges atferd, og om ansvaret den voksne har for relasjonens kvalitet.³ Relasjonskompetanse kan sees som en forutsetning for å utvikle en positiv og støttende relasjon til barna og ungdommene. Regjledelseskompetanse handler om å kunne etablere og opprettholde struktur, regler og rutiner i gruppen. Faglig/didaktisk kompetanse har betydning for å etablere kultur for lekning og læring, tydelige forventninger og motivering av barna og de unge.

Evne til å se den enkelte, avstemme egne følelser, være en varm leder og ta ansvar for relasjonens kvalitet er sentralt i relasjonskompetanse. Denne kompetansen kan trenes opp og utvikles, men dette krever at den voksne er bevisst egne verdier og holdninger. Figuren under illustrerer sammenhengen mellom holdninger, kunnskaper og handlinger i den enkeltes utvikling av relasjonskompetanse:



Kilde: Ingrid Lund, 2017

² Aasen & Nordahl m.fl, 2015

³ Sælebakke, 2018

3 Arbeid med sosial kompetanse

Standard: jobbe systematisk, støtte og bidra til barnas sosiale læring og utvikling gjennom lek, læring og arbeid med fag og i barnehage- og skolehverdagen for øvrig.

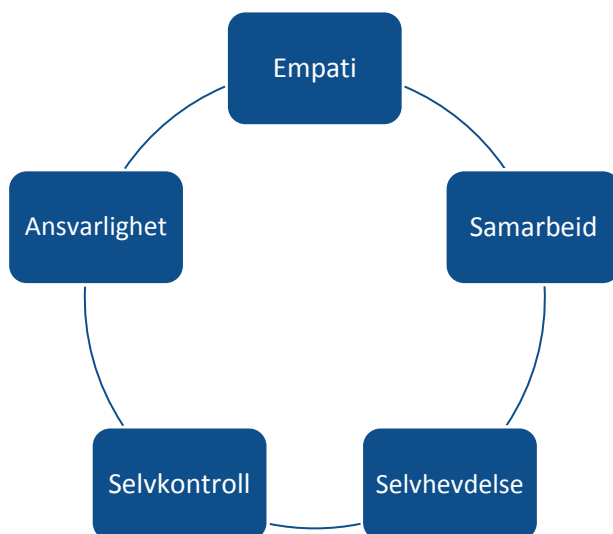
Sosial kompetanse kan defineres som et sett av ferdigheter, kunnskaper og holdninger som trengs for å mestre ulike sosiale miljøer. Kompetansen handler om barn/unges evne til å spille sammen med andre i sosiale situasjoner, og er forutsetning for vennskap, sosial integrering og inkludering i barnehage og skole. Vennskap og sosial deltakelse er viktig både for trivsel i hverdagen og for barn/unges utvikling, læring og inkludering. Utvikling av sosial kompetanse er også av stor betydning for å forebygge problematferd som mobbing, diskriminering, vold og kriminalitet.

Barn og unge med god sosial kompetanse utvikler i større grad positive relasjoner til andre barn, medelever og lærere. De står bedre rustet til å mestre barnehage og skole som sosiale arenaer enn de som ikke mestrer de sosiale kodene i samme grad. Barn og unge med god sosial kompetanse er i større grad i stand til å løse konflikter og avklare uenigheter seg imellom, og de ser ut til å ha et vern mot negativt samspill i jevnaldergruppen. Barn/unge som i liten grad har utviklet sosiale ferdigheter har behov for ekstra støtte av voksne. Utvikling av sosiale og emosjonelle ferdigheter er en forutsetning for folkehelse og livsmestring for den enkelte.

Rammeplan for barnehagen understreker at sosial kompetanse er grunnleggende for å fungere godt sammen med andre. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. I *overordnet del av læreplanen* for skole presiseres det at skolen skal støtte og bidra til elevenes sosiale læring. Forskning om barns læring og utvikling har gjort oss oppmerksomme på at sosiale ferdigheter læres etter de samme prinsipper som andre ferdighetsområder. Leke- og lærings situasjoner i barnehage og skole er viktige arenaer for utvikling av sosial kompetanse. Barnehage og skole må derfor legge til rette for at barn og unge kan lære seg sosiale ferdigheter i leke- og læringsaktiviteter sammen med både jevnaldrende og voksne.

Anerkjennende kommunikasjon og kvalitet i samspillet med barn og unge er sentralt for fremme sosial og emosjonell utvikling. De voksne må være bevisst barn og unges signaler, ha evnen til å se atferd i sammenheng med tanker og følelser og kunne regulere barn/unge.

Modell av sosial kompetanse



De fem områdene i sosial kompetanse

- **Empati:** å kunne leve seg inn i andres situasjon, se situasjonen fra den andres side, vise omtanke og respekt for andres følelser og synspunkter
- **Samarbeid:** å kunne følge regler og beskjeder, dele med andre, hjelpe andre, bruke tiden fornuftig mens man venter på tur
- **Selvhevdelse:** å kunne be om hjelp og informasjon, presentere seg og reagere på andres handlinger, kunne ta sosial kontakt og initiativ, kunne uttrykke og hevde seg selv og egne meninger og stå for noe selv, evne til å si nei til det man helst ikke bør være med på, våge å stå imot gruppepress
- **Selvkontroll:** å kunne tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre, takle konflikter og utsette egne behov og ønsker i situasjoner som krever turtaking, kompromisser og felles avgjørelser
- **Ansvarlighet:** å kunne utføre oppgaver og vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid, kunne kommunisere med voksne

Kilde: Utvikling av sosial kompetanse, veileder for skolen, Læringscenteret 2003

Kjennetegn på god praksis for arbeid med sosial kompetanse

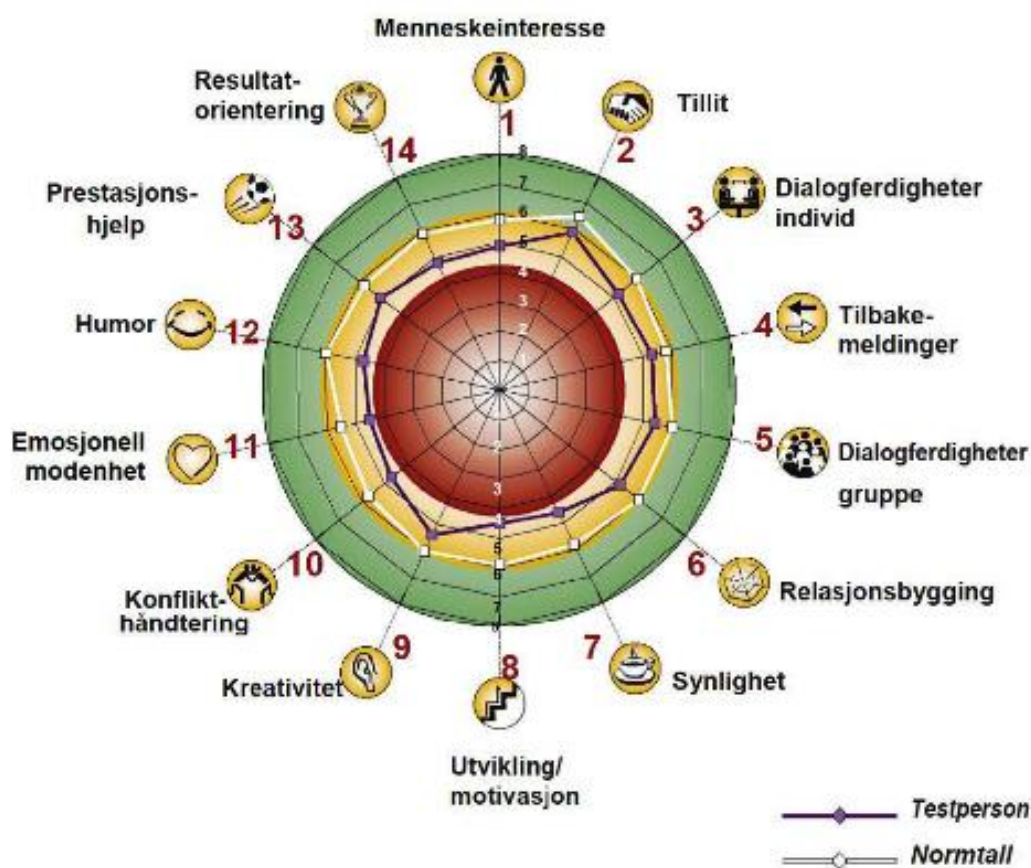
- legge til rette for språkutvikling for å sette ord på egne følelser, grenser og opplevelser
- Fokuserer på vennskap og samspill og at alle skal oppleve gode fellesskap
- Anerkjennelse følelser, opplevelser og meninger
- Ha samtaler, være tett på og legge til rette for å finne gode løsninger
- Benytte samarbeidsaktiviteter i leke- og læringsaktiviteter
- Legge til rette for samspill og lek
- Gi støtte i å ta andres perspektiv og respektere andres følelser, opplevelser og meninger
- bruke jevnlig observasjon og sette inn tiltak ved behov
- snakke om konkrete episoder for å hjelpe til å sette seg inn i andres situasjon
- Involvere i konfliktløsning



4 Arbeid med relasjoner

Standard: utvikle trygge, gode og støttende relasjoner, preget av tillit, respekt og anerkjennelse

Gode relasjoner mellom voksne og barn/unge er avgjørende for barn og unges utvikling og læring. Barn og unge danner seg et bilde av sin egen verdi og betydning ut fra responsene og anerkjennelsene de får fra nære voksne. Trygge relasjoner er basis og forutsetning for emosjonell utvikling, faglige læring og mestring. Relasjonskompetanse er en forutsetning for å utvikle en positiv og støttende relasjon til barn og unge. Det handler om å se og anerkjenne den enkelte, avstemme egne følelser, være en varm leder og ta ansvar for relasjonens kvalitet. Hele spekteret i denne kompetansen kan trenes opp og videreutvikles gjennom hele livet, men det krever at den voksne er bevisst egne verdier og holdninger. Modellen under angir sentrale dimensjoner i relasjonskompetanse:



Modell av relasjonskompetanse «Radarhjulet», Spurkeland, 2012

Modellen illustrerer at relasjonskompetanse består av flere kompetanser og dimensjoner. Menneskeinteresse utgjør basis for alle de andre dimensjonene, og handler om aktiv interesse for den andre og positiv nysgjerrighet rettet mot denne personen. Tillit er bærebjelken i enhver relasjon. Emosjonell modenhet er svært virkningsfullt i etablering, utvikling og vedlikehold av en relasjon. Prestasjonshjelp handler om å hjelpe barn og unge der de befinner seg og støtte dem.

Det er den voksne som har ansvaret for at kvaliteten på relasjonene med barn og unge er gode, og den voksne har størst mulighet til å påvirke og endre en relasjon i ønsket retning. De ansatte bør prioritere å skape gode og hensiktsmessige relasjoner når de etableres, da etablerte relasjoner er krevende å endre. Alle ansatte må ha høy bevissthet rundt arbeidet med relasjonsbygging, betydningen av å bygge tillit, anerkjenne barn og unge og vise interesse for dem.

Barn som har opplevd god relasjonskvalitet i barnehagen har en økt sjanse for å inngå i gode relasjoner til lærere og medelever i skolen. Gode relasjoner mellom voksne og barn legger et grunnlag for psykisk helse og livsmestring og er en beskyttelse mot psykiske helseplager, spesielt for sårbare barn og elever. Forskning viser at god relasjonskvalitet er sentralt for kvaliteten i barnehagen. For skoles del vet vi at en positiv relasjon mellom elev og lærer er en faktor som har stor effekt på elevenes læringsutbytte og forebygging av problematferd.

Barn og unge har krav på å inngå i et inkluderende leke- og læringsmiljø med jevnaldrende i barnehage og skole. Dette fellesskapet er grunnlaget for at barn og unge skal kunne bygge vennskspsrelasjoner med andre på tvers av sosio-økonomiske, kulturelle, religiøse og etniske forskjeller. Å ha venner og være inkludert blant jevnaldrende er viktig for barna fra de er ganske små, og det blir stadig viktigere etter hvert som de blir eldre. De ansatte i barnehage og skolen må ha som mål å skape et trygt sosialt miljø der alle kjenner seg inkludert og anerkjent av både voksne og barn. Planmessig og systematisk innsats er avgjørende for å bygge inkluderende fellesskap, og slik forebygge mobbing og krenkelser.

Kjennetegn på god praksis for arbeid med relasjoner

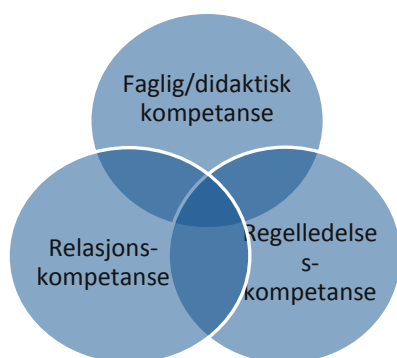
- Ta ansvar for relasjonen og vise interesse for hver enkelt
- bruke smil, glede og humor bevisst for å skape en god og trygg stemning i gruppa
- sørge for at alle barn og unge blir sett og gitt oppmerksomhet i løpet av en dag
- fange raskt opp hvilke signaler, reaksjoner og behov som formidles
- bruke blikkontakt og kroppsspråk bevisst
- gi konkret ros, oppmuntring, bekreftelse og anerkjennelse mens andre hører på
- Ta imot støtte og veiledning i arbeidet med relasjoner
- forsterke positiv atferd gjennom positive forventninger tilpasset forutsetninger
- framheve gruppa positivt og det gruppa kan være stolte av for å bygge fellesskapsfølelse
- ha jevnlig samtaler med barn og unge for å holde kontakten med hver enkelt, både faste og etter behov
- kartlegge relasjoner hver høst og vår og sette inn tiltak etter behov



5 Arbeid med gruppeledelse

Standard: skape et positivt leke- og arbeidsfelleskap, preget av støtte, varme, tydelighet og grensesetting

Gruppeledelse innebærer at den sosiale samhandlingen i gruppa ledes på en måte som fremmer utvikling og læring. Gruppeledelse består ikke av en enkelt faktor, men er en integrert kompetanse bestående av relasjonskompetanse, regjledelseskompetanse og didaktikkompetanse, som vist under:



I tillegg peker forskning på en «årvåken tilstedeværelse», som betyr at den voksne er fullt oppmerksom, forstår dynamikken i gruppa og har ferdigheter til å løse hendelser på en måte som skaper en mestringskultur med fokus på utvikling, læring og trivsel.

God gruppeledelse kan beskrives som «omsorgsfull kontroll». Omsorgsfull kontroll handler om å kombinere tydelighet, grensesetting og korrigerende støtte og varme. Forskning viser at gruppeledelse er en grunnleggende faktor for effektiv undervisning. En gruppeleder som evner å lede gruppen, skape arbeidsro og skape et inkluderende miljø, bidrar til at barn og unge kan konsentrere seg og motiveres for læring.

Relasjonskompetanse og gode relasjoner er utgangspunktet for å kunne utøve god gruppeledelse. God gruppeledelse har også nær sammenheng med god vurderingspraksis.

Kjennetegn på god praksis for arbeid med gruppeledelse

- vise oppriktig engasjement i leke- og læringsarbeidet og bruke nysgjerrighet aktivt
- ha regler som er utarbeidet i samspill med barn/unge
- innarbeide gode rutiner ved oppstart av nytt barnehage- og skoleår
- formulere positive og forutsigbare regler og rutiner og synliggjøre dem
- modellere for barn/unge
- korrigere på tomannshånd og rose offentlig
- ha struktur i oppstart, gjennomføring og avslutning av leke- og læringsaktiviteter med mål og plan for økta/dagen, oppsummering og evaluering
- sørge for gode overgangssituasjoner
- fremme tydelige og alderstilpassede mål for hva som skal læres
- gi tydelige og effektive beskjeder
- legge til rette for varierte leke- og læringsaktiviteter
- gi veiledning og konstruktiv tilbakemelding underveis i leken og arbeidet

6 Samarbeid med foresatte

Standard: tilrettelegge for god kommunikasjon med foresatte og samarbeide med foresatte for å sikre barn og unges beste

Et trygt og godt leke- og læringsmiljø miljø er avhengig av at hjem og barnehage/skole drar i samme retning. Foresatte som medspillere er en viktig og positiv ressurs for barnehage og skole. Barn og unge vil lettere ta til seg barnehagens og skolens normer og verdier når foresatte også støtter disse. God kommunikasjon og informasjonsflyt mellom barnehage/skole og hjem er en forutsetning for godt samarbeid. Dette betinger at forventninger er tydelig uttalt og forstått. Samarbeid mellom barnehage/skole og hjem omfatter både informasjon, dialog og medvirkning.

Barnehage og skole skal legge til rette for foreldresamarbeidet og en god dialog med foreldrene, samt ha gode samarbeidsrutiner og systemer for foreldresamarbeid. Barnehage og skole har ansvar for å oversette «barnehagens og skolens språk» der det er nødvendig, og på den måten hjelpe foreldrene til å se hva som forventes av dem. Ulike foreldre trenger ulik grad av støtte eller bistand, derfor kan barnehager og skoler ha ulike tilnærminger til hvordan de inviterer foreldrene til samarbeid.

Foreldres involvering i elevenes skolegang viser seg å ha klar effekt på elevenes faglige og sosiale læringsutbytte. Forskning peker på at foreldrenes interesse og engasjement for barn/unges skolearbeid er sentralt for hvordan de presterer på skolen. At foresatte har positive forventninger til skoleprestasjoner og støtter barna sine, betyr svært mye for innsats og motivasjon på skolen. Det er viktig at skolen oppmuntrer og støtter foresattes involvering og engasjement, og at de utnytter den viktige ressursen som foresatte utgjør for sine barns læring og trivsel.

Kjennetegn på god praksis for samarbeid med foresatte

- ha ansvar for og ta initiativ til samarbeid med hjemmet
- møte hjemmet med åpenhet, tillit og respekt
- kommunisere positivt og være løsningsorientert i dialogen med foresatte
- formidle positive forventninger om barnets/elevens sosiale og faglige utvikling og gi tilbakemeldinger også når noe går bra
- formidle til foresatte hvordan de kan støtte barnets sosiale og faglige utvikling
- ha jevnlig kontakt med hjemmet via mail, telefon, ukeplaner, foreldresamtaler og foreldremøter
- følge opp henvendelser fra foresatte på en profesjonell måte
- involvere hjemmet på et tidlig tidspunkt når nødvendig
- ha gode rutiner for gjennomføring av foreldremøter slik at møtene fremmer positiv dialog og foresattes medvirkning
- være godt forberedt til foreldresamtalene og sette av tid til å lytte til foreldrene

7 Ledelse, organisasjon og kultur

Standard: arbeide systematisk og kontinuerlig for å fremme et trygt og godt leke- og læringsmiljø

God og tydelig ledelse er en forutsetning for at arbeidet med leke- og læringsmiljøet kan foregå kontinuerlig, planmessig og systematisk, og at dette arbeidet er basert på forskningsbasert kunnskap. Ledelsen har ansvar for å fremme en kultur i den enkelte barnehage og skole som bidrar til at alle barn og unge møtes med respekt, anerkjennelse og tillit. Forskning viser at relasjonskvalitet er helt sentralt for kvaliteten i barnehage og skole.

Tydelige forventninger til personalets holdninger til barn og unge er essensielt for å skape et inkluderende og godt leke- og læringsmiljø. Våre konkrete handlinger overfor barn/unge bygger på holdninger. Det handler om hvordan ledelsen kommuniserer betydningen av relasjoner, legger til rette for gode samarbeidsformer og erfaringsdeling, utnytter personalets kompetanse, reflekterer over egen virksomhet og evaluerer egen praksis.

Støttende relasjoner og trygghet i personalet påvirker arbeidet med å skape et leke- og læringsmiljø som oppleves trygt og godt. Felles holdninger, standarder og fokus på relasjonskvalitet bør tas direkte opp med de ansatte, ikke bare i fellestid og på personalmøter, men i samtaler med team og den enkelte ansatte. Å opprettholde et høyt miljøtrykk krever ikke bare forventninger ovenfra, men også opplevelse av tilbakemelding, støtte og relevant kompetanseutvikling. Det er derfor avgjørende at de ansatte opplever en ledelse som er tilgjengelig for dem når de trenger støtte og veiledning.

Kjennetegn på god praksis for ledelse, organisasjon og kultur

- være gode rollemodeller
- være synlig og tilgjengelig for barn, unge og ansatte
- ha fokus på holdninger i personalet
- være tydelig på forventninger til ansattes relasjonsarbeid og sørge for at ansatte har kompetanse og verktøy for å arbeide systematisk med relasjoner
- støtte og veilede personalet
- sørge for at personalet samarbeider, deler erfaringer og at det foregår en kollektiv profesjonsutvikling
- ha gode rutiner for samarbeid med foresatte og være synlig til stede i de formelle samarbeidsorganene
- opptre konfliktdepende og være løsningsorientert
- kartlegge og analysere leke- og læringsmiljøet og dokumentere at dette er trygt og godt, samt sette inn relevante tiltak ved behov
- stoppe og følge opp utestenging, mobbing, diskriminering, uheldige samspillsmønstre og andre krenkelser
- sørge for at barnehagens og skolens rutiner er i tråd med lovverk og aktivitetsplikten

8 Retten til et trygt og godt leke- og læringsmiljø

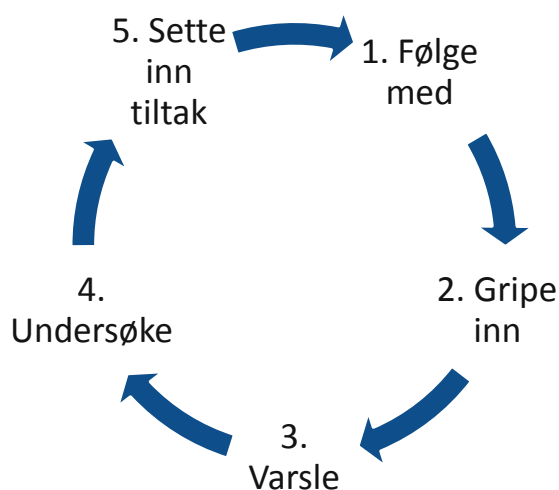
Ifølge *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver* skal personalet sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel i barnehagen. De ansatte skal ivareta barna, skape et trygt og inkluderende miljø og arbeide for at barna verken opplever å bli krenket eller krenker andre. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette.

Elever i skolen har en individuell rett til et trygt og godt skolemiljø, og det er elevens egen subjektive oppfatning som avgjør om skolemiljøet er trygt og godt. Dette slås fast i opplæringsloven kapittel 9 A. Skolen skal ha nulltoleranse mot krenkelser, jf. opplæringsloven § 9 A-3. Skolen og skoleeier har en plikt til å handle i henhold til aktivitetsplikten, jf. oppl. 9 A-4, slik at elevens rett blir oppfylt.

Krenkende atferd er en fellesbetegnelse på alle former for negativ atferd som rammer andre mennesker fysisk eller psykisk. Eksemplene som nevnes i opplæringsloven er mobbing, vold, diskriminering og trakassering, men nulltoleransen gjelder også mindre alvorlige krenkelser. Verken direkte handlinger som for eksempel hatytringer, eller mer indirekte krenkelser, som utestenging, isolering og baksnakking skal tolereres. Hva som er en krenkelse skal tolkes vidt, men ikke slik at alle kritiske utsagn eller uenigheter er krenkelser. Det er elevenes egen opplevelse av hvordan de har det på skolen, som er avgjørende.

Aktivitetsplikten i skolen

Formålet med aktivitetsplikten § 9 A-4 er å sikre at de ansatte på skolen handler raskt og riktig når en elev ikke har det trygt og godt på skolen. Aktivitetsplikten er delt inn i fem handlingsplikter:



Alle som arbeider på skolen har plikt til å *følge med, gripe inn og varsle* hvis de får mistanke om eller kjennskap til at en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø. Skolen har plikt til å *undersøke og sette inn egnede tiltak* som sørger for at eleven får et trygt og godt skolemiljø. Aktivitetsplikten innebærer at skolen skal sørge for at involverte elever blir hørt og at barnets beste skal være et grunnleggende hensyn. Skolen skal synliggjøre hva eleven mener og hvordan meningen er tillagt vekt i begrunnelsen av tiltak.

Ullensakerskolen har felles prosedyre for å sikre elever i grunnskolen et trygt og godt psykososialt miljø. Prosedyren er tilgjengelig for alle ansatte i Kvalitetssystemet, og beskriver aktiviteter og ansvar når ansatte har kunnskap eller mistanke om at en elev ikke har det trygt og godt. Enhetsleder på den enkelte skole er ansvarlig for at alle ansatte er kjent med prosedyren. Alle ansatte er forpliktet til å sette seg inn i og følge prosedyren.

Krenkelser og mobbing foregår både i den fysiske og den digitale verden. Mobbing og krenkelser i sosiale medier og på digitale arenaer er like alvorlig som når det skjer andre steder. Digitale krenkelser skjer ofte utenom skoletiden, men vil allikevel få betydelige konsekvenser for elevens opplevelse av skolemiljøet. Slik blir skole-hjem og skole-fritid-skillene utfordret. Digitale krenkelser er ofte vanskelig å oppdage for voksne fordi de ikke er på de samme digitale arenaene som elevene. Et trygt og godt læringsmiljø og positive relasjoner vil i seg selv forebygge mobbing og krenkelser, også digitale.

Tiltak for å forebygge digitale krenkelser

- Sørge for støtte og kompetanseheving slik at ansatte kan identifisere og vite hvordan de skal reagere når digitale krenkelser forekommer.
- Etablere tydelige, konkrete regler for hvordan man oppfører seg på Internett og sosiale medier. Reglene må gjøres tydelige for alle elever og ansatte, samt foresatte.
- Trene elevene i digital dømmekraft og håndteringskompetanse gjennom konkrete undervisningsopplegg (se vedlegg 28). Håndteringskompetanse handler om proaktive, konkrete håndteringsstrategier som personverninnstillinger, hvordan be om hjelp eller ringe hjelpetelefon ved krenkelser, hvordan blokkere brukere som plager, hvordan ta en skjermdump, rapportere hendelser til leverandør etc.
- Repetere og påminne jevnlig om forventninger til hvordan man skal oppføre seg mot andre på Internett, og hva man kan gjøre om noen oppfører seg dårlig mot en selv.
- Legge til rette for at «de vanskelige» samtaleene knyttet til personvern, seksualitet, grensesetting og digital mobbing tas opp på skolen. Trene på mulige situasjoner barn og unge kan komme opp i når de bruker digitale medier.
- Involvere elevene aktivt i det forebyggende arbeidet knyttet til digital dømmekraft og nettvett. Jevnaldrende har ofte større sjanse for å bli hørt og få gjennomslag enn lærere og skoleledere. Bruk gjerne litt eldre elever for å formidle regler og forventninger ved å la 7. eller 10. klasseelever holde informasjonsmøter og opplegg om nettvett og håndteringskompetanse for de andre elevene.
- Engasjere elevrådet aktivt i det forebyggende arbeidet. Miljøgrupper med fokus på skolemiljø kan også engasjere seg i forhold til digitale krenkelser.
- Bruke elever som Cyber Leaders. Cyber Leaders skal lære ansatte om livet på nett og hvilke spill, apper, sosiale medier etc. som brukes av elevene til enhver tid. Cyber Leaders kan også få et utvidet ansvar for å spre gode holdninger om positiv nettbruk.
- Samarbeid mellom hjem og skole er viktig for å kommunisere forventninger og holdninger knyttet til barn og unges bruk av digitale medier. Eksterne kompetansemiljøer som for eksempel «Barnevakten» kan arrangere opplegg for foresatte og elever. Digital dømmekraft bør tematiseres på foreldremøtene i hver klasse.

Kilde: *Digital mobbing* av Elisabeth Staksrud, 2013

Hvordan følge med på om barn og unge har det trygt og godt?

Alle som arbeider med barn og unge har plikt til å følge med på om de har det trygt og godt, og om nødvendig gripe inn og varsle. Skolene må dokumentere at man følger med og griper inn jf. aktivitetsplikten. Under er tegn man bør se etter:

- fysiske skader, som blåmerker, skrammer eller ødelagte klær som barn/unge har vansker med å forklare
- endringer i atferdsmønster, eks. sliten, sint, urolig, tilbaketrukket
- går mye alene i friminutt, trekker seg tilbake
- mister appetitten, sover dårlig
- fravær på skolen og utvikling av skolevegringsadferd
- redd for å gå til og fra skolen, går omveier
- tap av eiendeler, klær, penger, utstyr, skolebøker
- trist, engstelig eller deprimert over tid
- klager over fysiske plager som hodepine, magesmerter eller svimmelhet
- begynner å plage søsken eller barn som er mindre eller svakere
- mister venner plutselig og vil ikke være sammen med de gamle vennene
- faglig tilbakegang på skolen
- endret atferd etter å ha vært på nett, lest SMS, sosiale medier etc.

Hvordan avdekke at barn og unge ikke har det trygt og godt?

Mobbing og krenkelser som utestenging, baksnakking og mobbing på nett kan være vanskelig å oppdage. Skjult mobbing starter ofte med baksnakking og ryktespredning. Det finnes flere metoder/verktøy for å avdekke mobbing og krenkelser, også skjult mobbing.

Metoder/verktøy for å avdekke at barn og unge ikke har det trygt og godt

Elevsamtaler	Se vedlegg 23
Snakk med meg-metoden	Se vedlegg 27
Ulike kartleggingsverktøy	Se vedlegg 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20
Faste klassemøter og/eller jente- og guttegrupper	Se vedlegg 3
Sosiogram	Se vedlegg 19
Systematisk observasjon i timer, overganger og friminutt	Se vedlegg 12, 13, 14, 15, 16
Godt inspeksjonssystem/tilsyn i friminutt, bruk av logg	Se vedlegg 9, 10
Samtaler med foresatte	
Samtaler med andre lærere, miljøterapeuter, helsesøster etc.	
Ikke-anonyme spørreundersøkelser og Elevundersøkelsen	Se vedlegg 10, 17, 18, 20
Bruk av logg hvor elevene kan skrive hvordan de har det, for eksempel digital logg som Showbie eller postkasser/bokser hvor elevene kan gi tilbakemeldinger på trivsel og skolemiljø	

9 Livsmestring, helse og folkehelse i barnehage og skole

Livsmestring og helse er et sentralt tema i *Rammeplan for barnehagen*. Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

Overordnet del av læreplanen – *verdier og prinsipper for grunnopplæringen* inneholder tre tverrfaglige temaer som skal prioriteres som temaer i alle skolefag der det er relevant. De tverrfaglige temaene *demokrati og medborgerskap, bærekraftig utvikling og folkehelse og livsmestring* tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer. Temaet folkehelse og livsmestring skal bidra til at elevene utvikler kompetanse som fremmer deres helse og gjør dem i stand til å håndtere ulike utfordringer i livet. Elevene skal lære å mestre hverdagen og få støtte til å oppleve livet som meningsfylt. Målene for hva elevene skal lære innenfor temaene, skal uttrykkes i kompetansemål for fag der det er relevant.⁴

Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Aktuelle temaer innenfor området er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under området.

Fundamentet for folkehelse og livsmestring i skolen er at eleven opplever mestring og et trygt og godt psykososialt miljø. Utvikling av sosiale og emosjonelle ferdigheter som beskrevet i kapittel 3 er også et viktig grunnlag. Livsmestring for barn og unge er nært knyttet til begrepet om psykisk helse. Når barn har god psykisk helse har det: «evnen til å mestre tanker, følelser og atferd. Evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang hører også inn under begrepet. Fraværet av psykiske plager er ikke tilstrekkelig indikasjon på god psykisk helse. Følelse av tilfredshet, empati, selvkontroll og samarbeidsevne inkluderes ofte».⁵ Psykisk helse er et av områdene innenfor temaet folkehelse og livsmestring.

Konkret innebærer folkehelse og livsmestring at eleven trenes i å utvikle ferdigheter og strategier som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, endringer og konflikter på en best mulig måte. Elevene må bevisstgjøres og øve på hvordan man kan møte og mestre ulike situasjoner i livet – og få noen verktøy som ruster en til å fungere personlig, i samspill med andre og i møte med verden. Dette må integreres i de ulike fagene i skolen gjennom undervisningsopplegg, samtale og øvelse knyttet til temaene innenfor området.

Vedlegg 27 viser forslag til undervisningsopplegg og ressurser for å arbeide med folkehelse og livsmestring i skolen. I Ullensakerskolen gjennomføres et tverrfaglig undervisningsopplegg i regi av ulike forebyggende tjenester for alle elever på 5. og 8. trinn hvert år.

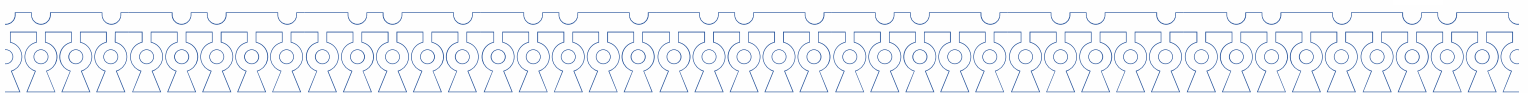
⁴ Overordnet del ble vedtatt i 2017. Nye læreplaner for fagene er under utarbeidelse og skal gjelde fra 2020.

⁵ Mathiesen et al. 2007:17, sitert Harsem 2011

Godt tverrfaglig samarbeid er avgjørende for arbeidet med folkehelse og livsmestring. Ansatte i barnehage og skole må ha oversikt over relevante hjelpeinstanser, vite hvordan de kan henvise barn og unge til disse og få støtte fra profesjonelle samarbeidspartnere. Gjennom den daglige og nære kontakten med barn og unge er ansatte i barnehage og skole i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om omsorgs- og livssituasjon. Personalet skal ha et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og vite hvordan dette kan forebygges og oppdages.

Ullensaker kommune er i gang med å implementere BTI-modellen (Bedre Tverrfaglig Innsats). BTI-modellen er en modell for å sikre tidlig innsats og godt tverrfaglig samarbeid omkring barn og unge. Modellen omfatter alle ansatte i Ullensaker som gjennom sitt arbeid kommer i kontakt med barn og unge som har behov for ekstra støtte og oppmerksomhet.⁶

⁶ Tiltaksvifte med oversikt over tverrfaglige møteplasser og tiltak for barn og ungdom, samt verktøy til bruk i arbeidet med BTI-modellen er under utarbeidelse per desember 2018. Verktøyene skal styrke arbeidet med tidlig identifisering, beslutning og tverrfaglig tidlig innsats.



10 Kompetanse- og veiledningssenter

Ullensaker kommunes kompetanse- og veiledningssenter har et team av læringsmiljøveiledere som skal støtte og bistå skoleeier og skoleledere med å nå målet om at alle barn og unge skal vokse opp til å bli en best mulig utgave av seg selv.

Læringsmiljøveiledernes oppgaver:

- Bistå grunnskolene med kartlegging og oppfølging av enkeltelever og/eller klassemiljø
- Veilede lærere og andre ansatte i klasse/gruppeledelse, relasjonsbygging, læringsmiljø
- Følge opp elever med skolevegringsatferd
- Bistå skoler på systemnivå i eget utviklingsarbeid på læringsmiljøfeltet
- Bidra med relevante analyser, kunnskap og erfaring inn i samarbeid med områdesjefer og kommunaldirektør
- Være oppdatert på relevant forskning og teori på fagfeltet
- Bistå i implementering av handlingsplan for trygt og godt leke- og læringsmiljø





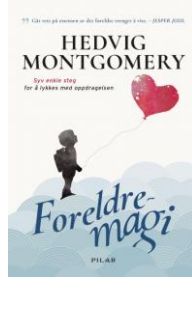
Læringsmiljøveilederne arbeider utadrettet mot skolene gjennom veiledning av ansatte i Ullensakerskolene. Alle tiltak som iverksettes skal bygge på kartlegging og observasjon, og være forankret i forskning. Eksempler på tiltak kan være modellering av god praksis, veiledning i relasjonsbygging, støtte i samarbeidet med foresatte, oppfølging i skolevegringsatferd etc. En av læringsmiljøveilederne har særskilt ansvar og kunnskap og oppfølging av opplæringslovens kapittel 9A.

Alle skolene i Ullensaker har miljøterapeut som arbeider forebyggende med hele skolemiljøet, samt oppfølging av enkeltelever. Kompetanse- og veiledningssenteret har ansvar for organisering og gjennomføring av kommunens miljøterapeutforum, hvor miljøterapeutene med jevne mellomrom møtes for erfaringsdeling og samarbeid.

Ullensaker kommune har utarbeidet prosedyre for samarbeid med læringsmiljøveilederne og prosedyre for bekymringsfullt fravær. Prosedyrene angir retningslinjer og handlingssløyfe ved behov for bistand fra læringsmiljøveilederne. Andre aktuelle prosedyrer utarbeides etter behov og legges i Kvalitetssystemet.

Alle ansatte skal gjøre seg kjent med kvalitetssystemet og gjeldende prosedyrer som man i sin arbeidshverdag skal forholde seg til.

11 Anbefalt litteratur

	<p>Se barnet innenfra: hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen Tørsteinson, Brandtæg, Øiestad, 2013</p> <p>Tilknytningen til foreldrene danner den viktigste rammen rundt barns utvikling. Barnehageansatte er imidlertid en klar nummer to for mange. Denne boka viser hvordan Trygghetssirkelen kan danne utgangspunkt for omsorg i barnehagen. Forfatterne gir en grundig innføring i modellen, og viser hvordan de voksne i barnehagen kan øke sin bevissthet om barns behov og skape trygghet, vise godhet, regulere barns følelser og hjelpe til i lek og vennskap.</p>
	<p>Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet Tørsteinson, Brandtæg, Øiestad, 2016</p> <p>Med utgangspunkt i kunnskap fra tilknytningsteori og forskning viser forfatterne hvordan du kan styrke din egen mentaliseringsevne og utvikle trygge relasjoner til elevene ved hjelp av modellen Trygghetssirkelen (Circle of Security). Modellen bidrar til å bevisstgjøre oss om hva barn trenger for å falle til ro og føle seg trygge. Boka presenterer kunnskap som hjelper deg til å forstå hva elevers atferd skyldes, og hjelp til å se eleven innenfra. Man får også tips til hvordan man kan være sammen med barn med ulike temperament.</p>
	<p>Du og barnet. Om å skape gode relasjoner med barn. Løvlie Schibbye, A.L og Løvlie, E. 2017</p> <p>Forfatterne tar utgangspunkt i eksempler fra våre daglige liv med barn og viser hvordan gode relasjonelle møter skapes og hvor skjebnesvangre de blir. Sentrale begreper er anerkjennelse, tilknytning, lytting, følelsesregulering og grensesetting. Boka gir tips til hvordan vi kan skape gode relasjoner til barna og samtidig styrke selvfølelsen deres.</p>
	<p>Jakten på den gode barndom Pape, K. 2013</p> <p>Voksnes væremåte, holdninger, prioriteringer og valg har en enorm betydning for barns opplevelse av seg selv som betydningsfulle deltakere i barnehagens lekende fellesskap. Boka handler om hvordan barnehagen kan arbeide systematisk og målrettet for å gi hvert enkelt barn en god barndom i et inkluderende miljø, gjennom å fokusere på voksenrollen, lek og lekende samspill.</p>
	<p>Foreldremagi Montgomery, H. 2018</p> <p>Montgomery deler i boka erfaringer og tips fra mange års arbeid med barn og familier. For å bli lykkelige, trenger vi å lære trygghet. Det er en del av det vi kaller tilknytning. Tilknytning handler om tilhørighet, emosjonell bekræftelse og god selvfølelse.</p>
	<p>Lekelyst; med rom for innelek Brendeland, T. 2018</p> <p>Forfatteren utfordrer leseren med spørsmålet: Er du en lekeklok voksen i en lekeklok barnehage? Med denne boka får man god hjelp til å oppdage noen hindringer og gjøre noe med dem, slik at barna i langt større grad opplever leken som fri. Boka gir tips til innredning av lekerom som inspirerer og gir barn og voksne gode muligheter til lekende samspill.</p>

	<p>Å undervise i sosial kompetanse Glavin, P. og Lindbäck, S.O. 2014</p> <p>Boka er ment som en praktisk veileder for lærere og kan brukes når du skal planlegge sosiale aktiviteter i klasserommet. Hvert kapittel har forslag til hvordan du kan organisere undervisning av sosial kompetanse. Boka gir også en kort innføring i de teoriene som forfatterne bygger sine pedagogiske ideer på.</p>
	<p>Samarbeidslæring i klasserommet Mjelde Flatås, R.</p> <p>Hefte fra Pedlex som viser metoder og øvelser som krever samarbeid, dialog og meningsbrytning. Heftet gir tips til skolens arbeid med å støtte elevens sosiale læring og utvikling gjennom arbeid med fagene og i skolehverdagen for øvrig.</p>
	<p>Relasjonskompetanse i skolen Spurkeland, J. og Onshuus Lysebo, M. 2016</p> <p>Gjennom kortfattet teori, konkrete tips og mange refleksjonsspørsmål utfordrer forfatterne oss til å reflektere over egen praksis. Heftet presenterer en praktisk tilnærming til utvikling av relasjonskompetanse.</p>
	<p>Elevenes læringsmiljø – lærerens muligheter Bergkastet, Dahl, Hansen, 2009</p> <p>Boka er en praktisk håndbok i effektiv og relasjonsorientert gruppe- og undervisningsledelse. Sentrale temaer er positiv kommunikasjon med elever, hvordan motivere elever, samarbeid med hjemmet og håndtering av utfordrende atferd. I tillegg til eksemplene presenteres oppgaver og konkrete fremgangsmåter.</p>
	<p>Inkluderende læringsmiljø. Faglig og sosialt. Bergkastet, Duesund og Westvig, 2015</p> <p>Forfatterne forsøker å systematisere og reflektere rundt hva det er som skaper gode læringsmiljøer. I boka tematiseres hvordan skoleledere og lærere kan arbeide helhetlig og systematisk med elevers læringsmiljø. Det gis konkrete råd om proaktiv klasseledelse, positiv kommunikasjon, vennskap, læringsdialog og hjem-skole-samarbeid.</p>
	<p>Relasjonen lærer og elev: avgjørende for elevenes læring og trivsel Drugli, M. B. 2012</p> <p>Boka handler om relasjonen mellom lærer og elev, hva den betyr for hvordan elever finner seg til rette på skolen og deres læringsprosess. Boka gir en bred oversikt over forskning på området. I tillegg gis konkrete forslag til hvordan man kan skape positive relasjoner og endre negative relasjoner.</p>
	<p>Klasseledelse og relasjoner Mjelde Flatås, R.</p> <p>Hefte fra Pedlex som inneholder mer enn 60 leker og øvelser som kan brukes i grunnskolen. Målet er – gjennom leker og øvelser – å bidra til trygge elever og bedre læring.</p>

	<p>Hjem og skole Nordahl, T. 2015</p> <p>Samarbeidet mellom hjem og skole er tema for boka. Boka gir råd og hjelp til lærere, skoleledere og foreldre om hvordan samarbeidet mellom skole og hjem kan foregå på en best mulig måte. Konkrete eksempler på godt samarbeid mellom hjem og skole gis.</p>
	<p>Atferdsproblemer blant barn og unge Nordahl, T. m.fl. 2005</p> <p>Boka beskriver og presenterer teori og praktiske tilnærminger og strategier til hvordan atferdsproblemer kan reduseres og forebygges. Arbeid med atferdsproblemer bør innebære en kombinasjon av å soppe uønsket atferd og å lære barn og unge prososial kompetanse. Strategiene som beskrives bygger på forskningsbasert kunnskap.</p>
	<p>Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge Ogden, T. 2015</p> <p>Boka tar for seg atferdsproblemer som uttrykk for manglende sosial kompetanse, og legger vekt på hvordan problemene kan forebygges og reduseres gjennom mestrings- og kompetansecfremmende tiltak. Det er fokus på inkludering og hvordan tilbud og tiltak kan tilpasses mangfoldet blant barn og unge.</p>
	<p>Skolen og de utfordrende elevene Om forebygging og reduksjon av problematferd Overland, T. 2006</p> <p>Gjennom teori og praktiske eksempler viser forfatteren hvordan skolen kan møte elever med utfordrende atferd. Målet er å rette oppmerksomheten mot forhold som kan endres og oppnå varige positive endringer i atferden.</p>
	<p>Barn i utfordringer Fandrem, Fuglestad, Løge, Roland og Westergård, 2013</p> <p>Boka presenterer forskning og praksisnær kunnskap om hvordan man kan arbeide med saker som oppleves vanskelige. Med utgangspunkt i forskningsprosjektet «De utfordrende barna» viser forfatterne hvordan man, gjennom tidlig innsats og systemrettet arbeid, kan sette inn tiltak overfor barn som viser utagerende atferd, trekker seg tilbake, oppleves dominerende eller strever på andre vis.</p>
	<p>Mobbingens psykologi. Hva kan skolen gjøre? Roland, E. 2014</p> <p>Forfatteren er en av landets ledende eksperter på mobbing. Boka er praktisk oppbygd og viser framgangsmåter for hvordan skolens ledelse kan bidra til en standard som forebygger mobbing på alle trinn i skolen. Lærere og assistenter får verktøy for systematisk å bygge relasjoner, rutiner og normer i elevgruppen, og boka viser hvordan dette forebygger mobbing.</p>
	<p>Digital mobbing Staksrud, E. 2013</p> <p>Boken tar utgangspunkt i norsk og internasjonal forskning omkring barns bruk av internett. Basert på denne kunnskapen gir forfatteren konkrete råd om hvordan voksne, både lærere og foreldre, kan hjelpe barn som blir mobbet – og barn som mobber selv. Boka er anbefalt av Fylkesmannen som ressurs i forhold til digital mobbing.</p>

	<p>Slik stopper vi mobbing – en håndbok Moen, E. 2014</p> <p>Praktisk håndbok som forklarer hvordan mobbing kan stoppes. Steg for steg presenteres en handlingsløype som kan tas i bruk for å identifisere, stoppe og forhindre ny mobbing. Konkrete eksempler fra virkeligheten illustrerer fremgangsmåten. Forfatteren bygger på veiledning av skoler i en rekke mobbesaker. Boka er skrevet for ansatte i skolen.</p>
	<p>Problemløsningsmodeller Roland, E (red.). 2015</p> <p>Boka handler om atferdsvansker, i all hovedsak kollektive problemer der grupper eller klassen med elever som har utviklet negativ atferd. I boka finnes gode eksempler og ulike metoder for å arbeide med utfordrende saker som disiplinivansker og mobbing.</p>
	<p>Snu-metoden mot kollektive atferdsvansker Roland, E. 2018</p> <p>Snu-metoden er en framgangsmåte for å endre klasser eller grupper med alvorlige, kollektive atferdsvansker. Snu-metoden kan brukes når det er mye uro i klassen og lærerne for klassen har mistet makten. Metoden er utprøvd, og går blant annet ut på at læreren får hjelp til å kartlegge elevene og gjeninnføre gode rutiner i klasserommet.</p>
	<p>Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv Sælebakke, A. 2017</p> <p>Boka setter læreplanens tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring inn i et relasjonelt perspektiv, med utgangspunkt i lærer-elev-relasjonen. Grunnleggende livsmestringstemaer som evnen til å være i kontakt med seg selv og med andre, evnen til å utvikle empati og samhørighet og evnen til å samarbeide og bidra til fellesskapet. Boka er praktisk rettet og gir konkrete verktøy både til trening av relasjonskompetanse og til arbeidet med livsmestring og helse i skolen.</p>
	<p>Psykisk helse i skolen Bru, E. (red.). 2016</p> <p>Boka tematiserer psykiske helseplager som blant annet angst, depresjoner, spiseforstyrrelser og skolevegning. Elever med psykiske helseplager har støtte utfordringer enn andre med å utvikle sin evne til å mestre utfordringer og har dermed behov for tettere oppfølging og støtte i skolehverdagen. Forfatterne viser hvordan lærere kan avdekke psykiske plager og støtte elevene slik at de får den hjelpen de trenger.</p>
	<p>Bli kvitt styggen på ryggen: selvtillitsboka Skagseth, E. 2016</p> <p>Boka handler om å klare å beholde selvtillit når man føler at verden går imot, og om at man klarer mer enn man tror. Boka egner seg til samtaler med ungdom og har som mål å gi ungdom verktøy til selvhjelp. Gir målgruppa innsikt og trening i enkle kognitive teknikker og verktøy for å bedre selvfølelsen og selvtillit. Passer i arbeidet med folkehelse og livsmestring for ungdom.</p>
	<p>Skolefravær Havik, T. 2018</p> <p>I boka beskrives skolefravær, risikofaktorer og tiltak. Boka skaper et kunnskapsgrunnlag om skolefravær, og er et utgangspunkt for refleksjon og videre arbeid med skolefravær i skolene, i samarbeidet mellom skole og hjem og i støtteapparatet rundt barn og deres familier.</p>

Litteraturliste

Aasen, A.M, Nordahl, T., Mælan, E.N., Drugli, M.B. & Myhr, L. (2015). *Relasjonsbasert klasseledelse – et komplekst fenomen*. Oppdragsrapport fra Høgskolen i Hedmark. Nedlastet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/forskningsrapporter/relasjonsbasert-klasseledelse-hihm-00000002.pdf>

Bergkastet, I., Duesund, C. & Skyseth Westvig, T. (2015). *Inkluderende læringsmiljø. Faglig og sosialt*. Gyldendal akademisk forlag.

Drugli, M. (2012). *Relasjonen lærer og elev – avgjørende for elevenes læring og trivsel*. Cappelen Damm Høyskoleforlaget.

Drugli, M.B & Nordahl, T. (2014). *Dyrk lærernes relasjonskompetanse*. Hentet 14.11.18 fra Psykologisk.no: <https://psykologisk.no/2014/10/dyrk-laerernes-relasjonskompetanse/>

Drugli, M.B & Nordahl, T. (2016). *Samarbeidet mellom hjem og skole*. Nedlastet fra <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/samarbeid/hjem-skole-samarbeid/samarbeidet-mellom-hjem-og-skole>

Forskergruppen (2009). *Materiell for helhetlig arbeid med læringsmiljøet*. Utdanningsdirektoratet.

FNs barnekonvensjon (1989). Nedlastet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/fns-barnekonvensjon/id88078/>

Hattie, J. (2009). *Visible learning. A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. New York: Routledge.

Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen*.

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU). (2017). *Livsmestring i skolen*.

Løvlie, E. & Schibbye, A. (2017). *Du og barnet - om å skape gode relasjoner til barn*. Universitetsforlaget.

Lund, I. (2017). *Relasjonskompetanse inn i lærerutdanningene*. Hentet 14.11.18 fra Bedre skole (1), 20-25.

Læringssenteret. (2003). Veileder for skole: *Utvikling av sosial kompetanse*.

Onshuus Lysebo, M., & Spurkeland, J. (2016). *Relasjonskompetanse i skolen*.

Pape, K. (2002). *Fra ord til handling, fra handling til ord*. Kommuneforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2018). *Barnehage- og skolemiljø*.

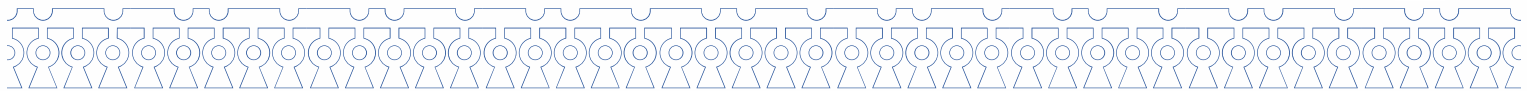
Kunnskapsdepartementet (2017). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*.

Staksrud, E. (2013). *Digital mobbing*. Kommuneforlaget.

Sælebakke, A. (2018). *Livsmestring i skolen – et relasjonelt perspektiv*. Gyldendal Akademisk.

Spurkeland, J. (2012). *Relasjonskompetanse*. Universitetsforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2012). Veileder for barnehage: *Barns trivsel - voksnes ansvar*.



Vedlegg

1. Arbeid for å fremme barn og unges sosiale kompetanse
2. Refleksjonsverktøy for barnehage – refleksjon rundt egne holdninger og praksis
3. Forslag til aktiviteter for å tilrettelegge for vennskap og skape gode relasjoner
4. Eksempel på vennskapsuke – Algarheim skole
5. Kartlegging av voksnes holdninger til enkeltebarn/elever
6. Kartlegging av barna og voksnes aktivitet i frilekperioden
7. Skjema for kartlegging av sosiale ferdigheter for 1.- 6. trinn
8. Pluss/minus-skjema ungdomstrinn
9. Rutine for systematisk tilsyn i friminutt
10. Skolegårdsundersøkelse
11. Eksempel på logg til bruk i friminutt
12. Systematisk observasjon
13. Eksempel på plan for observasjon
14. Eksempel på observasjonsskjema
15. Eksempel på observasjonsskjema for samspill og kommunikasjon
16. Eksempel på observasjonslogg i klasserommet
17. Skjema for kartlegging av klassens sosiale miljø
18. Klassemiljøundersøkelser
19. Sosiogram
20. Sjekkliste ved mistanke om mobbing
21. Modell av det autoritative perspektivet
22. Banking time
23. Sjekkliste for relasjonsbyggende elevsamtale
24. Skjema for vurdering av egen praksis – støttende relasjoner
25. Skjema for observasjon av læringsmiljø
26. Eksempel på gladmelding til foresatte
27. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med folkehelse og livsmestring i skolen
28. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med digital dømmekraft
29. Modell av trygghetssirkelen (Circle of Security)

1. Arbeid for å fremme barn og unges sosiale kompetanse

Kompetanse	Ferdigheter	Forslag til aktiviteter	Den voksnes rolle
Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Vise omtanke for andre • Respektet andres synspunkter og følelser • Lytte til andre • Rose andre • Evne til innlevelse og forståelse 	Aktuelle vedlegg: <ul style="list-style-type: none"> • Vedlegg 3 • Vedlegg 4 • Vedlegg 6 • Vedlegg 26 	<ul style="list-style-type: none"> • Være rollemodell • Lytte og forsøke å forstå andres opplevelse • Rose empatiske handlinger • Ta seg tid til å gå inn i konfliktsituasjoner (Hva skjedde nå? Hvordan tror du Per har det nå?)
Selvhevdelse	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne be om hjelp og spørre hvis man lurer på noe • Kunne ta kontakt og initiativ og invitere andre • Kunne hevde seg selv og egne meninger • Våge å stå imot gruppepress 		<ul style="list-style-type: none"> • Sørge for at alle blir sett og hørt, også i konfliktsituasjoner • Oppmuntre til positivt selvsnakk • Være observant og støttende • Lytte og anerkjenne • Skape trygghetsrammer som gjør at barn og unge tør å si fra
Ansvarlighet	<ul style="list-style-type: none"> • Vise respekt for egne og andres eiendeler og arbeid • Kunne utføre og fullføre oppgaver • Kunne følge med og etterkomme den voksnes instruksjoner 		<ul style="list-style-type: none"> • Vise tydelige forventninger • Bevisstgjøre og påminne • Modellere og veilede
Samarbeid	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne følge regler og beskjeder • Kunne tilpasse seg fellesskapet og ta hensyn til andre • Kunne dele med andre • Kunne hjelpe og inkludere andre • Kunne bruke tiden fornuftig mens man venter på tur 		<ul style="list-style-type: none"> • Ha positive, sosiale holdninger • Veilede i å spørre hverandre om å låne, dele, samarbeide ol. • Være rollemodell når det gjelder å vise omsorg og inkludering • Deltakende og tilstedeværende voksne • Rose
Selvkontroll	<ul style="list-style-type: none"> • Kunne tilpasse seg ulike situasjoner • Kunne utsette egne behov og ønsker • Kunne beherske sinne/frustrasjon og finne hensiktsmessige alternativer i konfliktsituasjoner • Kunne se og vurdere konsekvensen av egne handlinger 		<ul style="list-style-type: none"> • Anerkjenne følelser • Se signaler og være i forkant av følelsesutbrudd • Regulere barnet/eleven • Veilede barnet til alternative måter å uttrykke følelser på • Være kjent med egne følelser og sårbarheter • Ha strategier for konflikthåndtering

2. Refleksjonsverktøy for barnehage - refleksjon rundt egne holdninger og praksis

Under er tips til påstander som kan brukes i personalgruppa for å reflektere rundt egne holdninger og praksis. Verktøyet kan brukes på ulike måter, og barnehagen/skolen må vurdere hva som er mest hensiktsmessig. Refleksjonspåstandene kan arbeides med på planleggingsdager, personalmøter og avdelingsmøter for å sikre at alle ansatte involveres.

- Alle ansatte gjør sin egen vurdering i refleksjonsverktøyet
- Avdelingen går sammen gjennom skjemaet og begrunner hvorfor man har krysset av i rute A, B, C og D. I denne runden er refleksjonen viktig, og det kan være nyttig å ha med seg hjelpespmåsmål som: hvorfor skåret jeg oss der? Hva er grunnen til at vi vurderer det ulikt?
- Avdelingen velger ut noen områder for videre arbeid, setter opp mål, tiltak og frist for dette arbeidet

A = alltid, B = ofte, C = noen ganger, D = aldri, E = eventuelle kommentarer

Personalets holdninger

Hvor enig er du?	A	B	C	D	E
Alle barn skal få være med i leken					
Barn må tåle å bli holdt utenfor leken					
Alle barn skal ha noen å leke med					
Negative handlinger mellom barn er mobbing					
Voksne skal blande seg inn i konflikter mellom barn					
Barn skal håndtere konfliktene sine selv					
Voksne skal være sammen med barn					
Jeg er en god rollemodell					
Barns signaler og uttrykk blir tatt på alvor					

Barn som slår, dytter, biter ol er ansvarlige for handlingen					
Barn som ekskluderer er ansvarlige for handlingen					
Barn som ekskluderer har godt av å bli ekskludert					
Det er lettere å tro på noen barns forklaringer enn på andres					
Alle barn får like mye oppmerksomhet					
Oppmerksomheten personalet gir barn er positiv					
Mobbing skjer hos oss					
Jeg omtaler barn på en respektfull måte					
Nye barn er integrert og en del av fellesskapet					
Barn som strever med samspillet og relasjonen får hjelp					
Alle barn trives i barnehagen/skolen					
Alle barn har tro på seg selv					
Alle barn «sier» fra om egne behov, ønsker eller meninger					
Alle barn bryr seg om hverandre					
Jeg har god relasjon til alle barna					
Jeg tar det enkelte barns utsagn om utestenging på alvor					

3. Forslag til aktiviteter for å tilrettelegge for vennskap og gode relasjoner

Bruke lek som relasjonsbygging

Lek er en mulighet for likeverdig relasjon mellom elev og lærer, og samspill i lek kan være et bidrag inn i «relasjonsbanken». Korte leker kan brukes som avbrekk i timene, for å samle energi og konsentrasjon til å fortsette læringsarbeidet. Lærer bør være i forkant og sette i gang et avbrekk før uro brer seg. Det finnes mange ulike leker man kan benytte for å fremme sosiale ferdigheter og bygge relasjoner, og det er lurt å bruke leker som krever samarbeid.

Legge til rette for felles opplevelser og aktiviteter

Gode fellesopplevelser skaper relasjoner. Det kan være turer, fellessamling, sangstunder, klassemøter, aktivitetsdager med fellesaktiviteter, vennskapsuke etc.

Samtaler

Læreren har unike muligheter til å bygge relasjoner og bli bedre kjent med elevene gjennom samtaler. Læreren gjør klokt i å bruke elevsamtaler aktivt og tilpasse antall samtaler, form og varighet ut fra den enkelte elevs behov. Elevsamtalene kan utgjøre korte muligheter og øyeblikk i skolehverdagen hvor læreren har mulighet til å se og anerkjenne den enkelte elev. Å sette av tid til samtaler kan sees som en viktig investering i relasjonsarbeidet og gir mulighet til å avdekke psykiske vansker eller andre utfordringer eleven trenger hjelp med.

Tematisere og arbeide med vennskap i gruppa

Læreren bør tematisere og snakke om vennskap i gruppa/klassen jevnlig. Videosnutter, TV-serier, sanger og tekster kan brukes for å samtale om vennskap, hva som er en god venn og betydningen av vennskap.

Fadderordning

Bruk av eldre elever som faddere for elever på de laveste trinnene er et tiltak for å tilrettelegge for at nyankomne elever får en trygg og god startfase i prosessen med å integreres i et nytt skolemiljø. Fadderordning kan brukes på både barne- og ungdomsskolen.

Lekevenn og lekegrupper

Læreren kan velge to og to elever (lekevenner) som skal leke med hverandre i en periode. Lekegrupper består av 3-4 elever, valgt av lærer, som skal leke med hverandre i friminuttene i en periode. Foresatte kan også oppfordres til å organisere lekegrupper etter skoletid. Slike tiltak kan bidra positivt for elever som har vansker med å komme inn i leken og bidra til at flere blir kjent.

Hemmelig venn

Lærer lar hver elev få trekke hvem sin hemmelige venn de skal være. Elevene får i oppgave å si og gjøre noe hyggelig for sin venn en bestemt periode, men uten å røpe hvem de har som sin hemmelige venn. På forhånd må dere bestemme hvor lenge det skal vare. Hemmelig venn kan brukes på alle klassetrinn.

Vennskapsuke

Skolen kan arrangere en uke, gjerne tidlig i skoleåret, med spesielt fokus på trygt og godt læringsmiljø. Uken kan være fylt av aktiviteter og arrangementer med vennskap som tema. Digital dømmekraft og nettvett kan naturlig være et av temaene.

Klassemøter

Kontaktlærer bør legge til rette for jevnlig klassemøter for å ta opp ting som angår klassen. I klassemøtene er det naturlig å ta opp trivsel, vennskap og klasse miljø.

Jente- og guttemøter

Møter hvor elevene deles etter kjønn og tar opp aktuelle tema. Denne organiseringen kan bidra til at elevene opplever at det er enklere å ta opp vanskelige saker.

4. Eksempel på vennskapsuke – Algarheim skole

En vennskapsuke med ekstra fokus på vennskap, relasjoner og inkludering er et tiltak som kan skape samhold og forebygge mobbing og krenkelser. Uken kan være fylt av aktiviteter, arrangementer og undervisningsopplegg med vennskap som tema. Under er eksempel på innhold og aktiviteter fra Algarheim skole.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Elevfrokost					
Elevrådet	Dele ut frukt på morgenen + kaffe til foresatte	Elevrådet har stand i skolegården			
I klassene	Introduksjon til produksjon av vennskapstema i klassene	Produksjon av vennskapstema Barnevakten kommer – se egen plan	Joggedag for 1.-7. trinn hel dag - plakater om vennskap i hele løypa + musikk om vennskap rundt omkring Saftstasjon	Produksjon av vennskapstema Temadag: digital mobbing/digital dømmekraft	Produksjon av vennskapstema – avslutte temaet. Visning av produkter? - oppsummering vennskapsuke i klassene
Daglig i klasserommet	Snakk om vennskap (positivt selvbilde, trygg identitet, grensesetting, håndtere tanker, følelser, relasjoner) – øv på BlimE-dansen, høytlesing av tekster med tema vennskap etc. Tips til aktuelle nettsteder/opplegg.				
Aktiviteter i friminutt Ansvar: ledelsen	Trivselslederleker « Ord om vennskap » - plakat på vegg utendørs	Trivselslederleker «Finn noen som-dagen» « Ord om vennskap »		Trivselslederleker « Ord om vennskap »	Fellessamling ute 10.15 med premieutdeling fra joggedagen + felles BlimE-dans. Utdeling av saft og pølser
Felles aktivitet i undervisningen	Fellessamling med sanger om vennskap (vis BlimE-dansen)				
Forslag til produksjon av vennskapstema: Dikt, fortellinger, fagtekst, leserinnlegg, lage film om vennskap i apper, personbeskrivelse av en klassevenn, skrive sang i klassen					

5. Kartlegging av voksnes holdninger enkeltbarn/elever

Kartleggingsskjema utviklet av *Kari Pape* som kan brukes både i barnehage og skole. Hensikten er å kartlegge den voksnes holdninger og følelser i forhold til det enkelte barn/elev. Skjemaet fylles ut ved at hver voksen gir hvert barn/elev en av fargene under.

Du gir **rødt** til barnet hvis du føler at en eller flere av setningene under stemmer med dine følelser/holdninger til barnet.

- Barnet som får tråkke inn i sjelen din med støvler på.
- Barnet du gir privilegier.
- Barnet du umiddelbart forstår og blir glad i.
- Barnet du føler at det er spesielt lett å elske.

Du gir **svart** til barnet hvis du føler at en eller flere av setningene under stemmer med dine følelser/holdninger til barnet.

- Barnet som får det til å koke over i deg.
- Barnet som gjør at du blir sintere enn situasjonen skulle tilsi.
- Barnet du ikke alltid forstår.
- Barnet du ikke føler at det er spesielt lett å elske.

Du gir **blått** til barnet hvis du føler at en eller flere av setningene under stemmer med dine følelser/holdninger til barnet.

- Barnet tar sjelden eller aldri kontakt med deg.
- Du tar sjelden eller aldri kontakt med barnet.

Du gir **grønt** til barn som du har en utmerket kontakt med, men som likevel ikke hører inn under rødt. Det er viktig å understreke at du godt kan gi to farger til et og samme barn. Det er fullt mulig å bli eitrende sint på de barna du elsker høyest.

Etter at skjemaet er fylt ut av samtlige voksne i barnehagen eller aktuelle voksne i skolen, bør dere gå gjennom og summere fargekoder for hvert barn/elev. Hvis et eller flere barn/elever får mange svarte, blå eller røde ruter, bør dette få konsekvenser for det videre arbeidet. Se forslag til oppfølging under.

For å få så ærlige svar som mulig er det fornuftig å la den enkelte voksne få fylle ut skjemaet for seg selv. Det kan til og med gjøres anonymt. Skjemaene leveres til styrer/rektor, som fyller opplysningene over i et samleskjema. Det viktigste er ikke å vite hvilke holdninger den enkelte voksne har til det enkelte barn/elev, men å vite hva de voksnes holdninger samlet sett betyr for det enkelte barns/elevs ve og vel i barnehage/skole.

De voksnes navn/ Barnas navn	Voksen:	Voksen:	Voksen:	Voksen:	Voksen:
Barn:					
Barn :					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					
Barn:					

Diskuter

«Svarte barn»

- a) Hva gjør det med et barn at alle/flesteparten av de voksne først og fremst har negative følelser til barnet/eleven? Hva er det som får oss til å «se rødt»?
- b) Hva gjør «svarte holdninger» med de andre barnas/elevenes forhold til det aktuelle barnet/eleven?
- c) Hvilke konkrete tiltak kan vi sette i gang for å endre de voksnes negative holdninger til «svarte» barn/elever?

«Blå» barn

- a) Hva gjør det med et barn/elev som mangler kontakt med en eller flere voksne i barnehagen/skolen?
- b) Hvorfor har de voksne så lite kontakt med barnet/eleven?
- c) Hva gjør «blå avstand» med de andre barnas/elevenes forhold til barnet/eleven?
- d) Hvilke konkrete tiltak vil vi sette i gang for å synliggjøre barnet og øke frekvensen av kontakt med «blå» barn/elever i hverdagen?

«Røde» barn

- a) Hvilke konsekvenser har det for et barn/elev at alle/flesteparten av de voksne «lar dem tråkke dem inn i sjelen sin med støvlene på»?
- b) Kan dette få negative konsekvenser for barnet/eleven?
- c) Hva gjør «rød marsj» med de andre barnas/elevenes forhold til barnet/eleven?
- d) Hvilke konkrete tiltak kan vi sette i gang for å «dempe» de «røde» barna?

Lag en oversikt over de tiltak som skal settes i gang. Sett opp en tidsramme og vær konkret nå det gjelder ansvarsfordeling.

6. Kartlegging av barns og voksnes aktivitet i frilekperioden

Skjemaet er utviklet for å kartlegge barns og voksnes aktivitet i frilekperioden. Bruk skjemaet nedenfor i fire uker. Det skal ikke brukes lang tid hver gang – velg et tidspunkt da alle er kommet. Etter fire uker vil det være mulig å skimte et mønster og fange opp eventuelle barn som i liten grad leker med andre barn. Det vil også være mulig å fange opp hva de voksne bruker tida si på. Husk: Bruk av skjemaet vil ikke gi deg svar på hvordan barnet opplever leken (barneperspektivet). For å finne barneperspektivet må du supplere med annen type observasjon og eventuelt intervju.

1. Hva gjør de forskjellige barna på avdelingen i frilekperioden? (Noter stikkord i tabellen.)

- Hvilke barn leker sammen med andre barn? (Noter navn.) Se i skjemaet.
- Finnes det barn i gruppa som leker rollelek? (Noter navn på barn og ev. voksne)? Er det de samme barna hver dag / ofte?
- Hva gjør de som ikke leker rollelek?
- Er det de samme barna hver dag / ofte?

2. Hva gjør de forskjellige voksne på avdelingen i den samme perioden? (Noter stikkord i tabellen.)

3. Er det barn som er engasjert med puslespill, perler, tegning og liknende?

- Er dette stort sett de samme barna hver dag / ofte, eller varierer det?
- Er det barn som alltid/ofte søker seg til de voksne i frilekperioden?
- Hvis ja, har du gjort deg noen tanker om hvorfor de gjør det?

4. Er det voksne som ikke er involvert i noe av det barna driver med?

- Er dette de samme voksne hver dag/ofte, eller varierer det fra dag til dag? Hvilke erfaringer får barna av de ulike aktivitetene som foregår i frilekperioden, og hvilken læring fører disse erfaringene til?
- Hva lærer de som leker rollelek?
- Hva lærer de som leker alene?
- Hva lærer de som leker med voksne?
- Hva lærer de som sitter rundt bordet – med perler, tegning osv.? Fungerer frilekperioden til beste for alle barn?
- Er leken en «velsignelse» for alle?
- Er den en god læringsarena for alle?
- Er barna flinke til å inkludere, eller finnes det barn i gruppa som holdes utenfor av de andre barna? Er det i tilfelle de samme barna som avviser og de samme som avvises?
- Hvordan kan dere i barnehagen bruke opplysningene til å komme videre i arbeidet med å gjøre leken til en «velsignelse» for alle barn?

Uke:	Mandag Kl __ - __	Tirsdag Kl __ - __	Onsdag Kl __ - __	Torsdag Kl __ - __	Fredag Kl __ - __
Navn på barn/voksen	Aktivitet/sammen med hvem:	Aktivitet/sammen med hvem:	Aktivitet/sammen med hvem:	Aktivitet/sammen med hvem:	Aktivitet/sammen med hvem:

Spesielle merknader: _____

7. Skjema for kartlegging av sosiale ferdigheter for 1.- 6. trinn

Skjemaet er utviklet med utgangspunkt i kartleggingsverktøyet «The Elementary Social Behavior Assessment» (ESBA) for kartlegging av elevenes prososiale atferd og sosiale ferdigheter i 1.- 6. trinn. Skjemaet er validert og tilpasset norske forhold (Arnesen, Smolkowski, Ogden & Melby-Lervåg, 2017). Utsagnene er basert på ferdigheter som lærere mener er viktige for å fremme god sosial og skolefaglig utvikling og mestring. Det har en tre-punkt skala for universell kartlegging. Hensikten med kartleggingen er å øke forståelsen av hva den enkelte strever med for å kunne gi tidlig støtte og målrettet øvelse i spesifikke sosiale ferdigheter. Det igangsettes individuell eller gruppebasert innlæring og oppfølging av sosiale ferdigheter som indikerer lave skårer. Se veiledning: https://www.nubu.no/kartlegging_sosialfungering/

	Nesten alltid	Av og til	Sjelden/aldri
1. Hører godt etter når læreren snakker og gir beskjeder (vender seg mot deg når du snakker, ser på deg og hører etter, er oppmerksom og får med seg det du sier etc.)			
2. Følger lærerens beskjed (tar frem nødvendig materiale, går fort i gang med arbeidsoppgavene, gjør det han/hun er bedt om uten å somle etc.)			
3. Viser god arbeidsinnsats (gjør sitt beste, er engasjert, holder seg til oppgaven, gjør en ting om gangen etc.)			
4. Sitter ved plassen sin og jobber når det er forventet (fullfører oppgavene, arbeider konsentrert etc.)			
5. Ber om hjelp på en hensiktsmessig måte (rekker opp hånden eller viser annet tegn til å trenge hjelp, oppsøker deg, venter på tur etc.)			
6. Oppfører seg som forventet i klasse- og undervisningsrommet			
7. Følger regler selv om jevnaldrende oppmuntrer til å bryte dem			
8. Oppfører seg som forventet utenfor klasse- og undervisningsrommet			
9. Håndterer/regulerer sine følelser på en hensiktsmessig måte (inkluderer både inagerende og utagerende atferd)			
10. Kommuniserer greit med jevnaldrende uten å provosere eller være negativt innstilt (tåler korreksjon, reagerer hensiktsmessig, forholder seg rolig etc.)			
11. Går godt overens med jevnaldrende (er vennlig, roser og anerkjenner andre, tar andre med på lek/aktiviteter etc.)			
12. Løser konflikter med jevnaldrende uten hjelp fra voksne (snakker rolig, godtar et unnskyld fra andre, beklager når han/hun gjør feil, inngå kompromisser etc.)			

8. Pluss/minus-skjema ungdomstrinn

+/-skjema er et hjelpemiddel for å kartlegge positive (+) og negative (-) deler ved hverdagen for barn og unge. Skjemaet gir elevene mulighet til å fortelle om sin egen hverdag/skolehverdag og hvordan den oppleves. Skjemaet er delt inn i to sider; en pluss-side og en minus-side. Eleven skal sette pluss eller minus på de ulike punktene. I kommentarfeltet kan man notere elevens begrunnelse. Målet er ikke bare å kartlegge *hva* barnet/ungdommen misliker, men også *hvorfor*, slik at det kan gjøres noe med. Skjemaet under er et eksempel til temaer til bruk på ungdomstrinn. Det er valgfritt om man ønsker å bruke hele skjemaet eller om man deler inn i ulike grupper, for eksempel kun fagene. Avslutningsvis kan man stille spørsmålet om tre ønsker fra Aladdins lampe. Eleven står helt fritt i dette spørsmålet til å ønske seg hva som helst. Hensikten er å få innblikk i hva som er viktigst for eleven.

Område	☺	☹	Kommentar
Skolen din			
Skolevegen			
Timeplanen			
Lange økter			
Korte økter			
Ordensregler			
Tavleundervisning			
Læreren hjelper deg			
Jobbe alene			
Jobbe i gruppe			
Arbeids/lekseplan			
Prosjektarbeid			
Ekskursjoner (museum...)			
Turdager			
KRLE			
Norsk lesing			
Norsk skriftlig			
Matematikk			
Engelsk skriftlig			
Engelsk muntlig			
Samfunnsfag			
Naturfag			
Kroppsøving			
Svømming			

Sløyd			
Kunst og håndverk			
Mat og helse			
Musikk			
Lekser			
Skriftlig prøve			
Muntlig prøve			
Framføring			
Ferier			
Friminutt			
Gruppa di/klassen			
Guttene			
Jentene			
Mobbing			
Klasserommet			
Kontaktlærer			
Miljøterapeut			
Rektor			
Aleneundervisning			
Film			
Slåssing			
Sosiale medier			
Bøker			
Nyheter			
TV-serier			
Høre på musikk			
Synge			
Spille et instrument			
Rydde rommet			
Hjelpe til hjemme			
Passe søsken			
Være med venner			
Kontakt med eldre			
Politikk/samfunnsengasjement			
Husdyr			

Tobakk			
Alkohol			
Andre rusmidler			
Fritidsaktiviteter			
Matpakke			
Foreldre			
Jobb			






Aladdins lampe/tre ønsker for skolen:

1)

2)

3)

9. Rutine for systematisk tilsyn i friminutt

Ha tilsyn og gi veiledning på en slik måte at du hele tiden har oversikt over alle deler av uteområdet som du har ansvar for.	Bevegelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Beveg deg hele tiden slik at du kommer i kontakt med så mange elever som mulig og vær synlig (gjerne med vest) • Beveg deg i uregelmessige ruter slik at elevene ikke kan forutse når du kommer. Ha som mål å bevege deg til alle steder • Vær spesielt oppmerksom på konflikter
	Skanning 	<ul style="list-style-type: none"> • Se og lytt! • Se etter ønsket og uønsket atferd. Vær spesielt oppmerksom på områder der det kan oppstå konflikter • Øk muligheten for positiv samhandling og oppmuntring av ønsket atferd
Vær positiv og oppmuntrende for å støtte opp om en positiv atferd.	Positiv involvering 	<ul style="list-style-type: none"> • Involver deg ofte • Vær åpen, vennlig og hjelpsom • Gi spesifikk positiv oppmerksomhet til positiv atferd
	Oppmuntring 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk anerkjennelser for spesifikk atferd • Gi anerkjennelsen så fort som mulig
Håndter utfordrende atferd på en konsekvent måte. Bruk milde, rimelige og forutsigbare konsekvenser.	Håndtering av utfordrende atferd 	<ul style="list-style-type: none"> • Korrigjer atferden umiddelbart • Fokuser på den spesifikke atferden som skal stoppe • Håndter problemet så privat som mulig (på tomannshånd) • Vær rolig, bruk enkelt språk • Vær vennlig og bestemt • Stopp argumentasjoner • Opptre rettferdig

10. Skolegårdsundersøkelse

Hensikten med en skolegårdsundersøkelse er å kartlegge hvordan elevene opplever skolegården og avdekke hvor i skolegården eventuelle ubehagelige episoder, krenkelser og annen uønsket atferd skjer. Resultatene bør ligge til grunn for skolens planlegging og prioritering av inspeksjon, plassering av TL-aktiviteter og andre tiltak for å skape en skolegård som oppleves trygg for alle elever.

Til læreren	
<p>Dette er skolegårdsundersøkelsen:</p> <p>Skolegårdsundersøkelsen gjennomføres som en samtale i klassen/gruppen eller med enkeltelever. Etter noen spørsmål skal elevene sette kryss på kartet der han/hun oppholder seg, og der han/hun føler seg utrygg.</p> <p>Hver elev skal ha hvert sitt kart, slik at de ikke kan se hva andre har svart. Når alle har svart, tegner du inn røde, grønne og blå kryss på hvert sitt kart, og leverer det til skoleledelsen for videre oppfølging.</p>	<p>Slik gjør du:</p> <p>Les denne teksten for elevene: På vår skole skal alle ha det bra. Ingen skal bli plaget eller ertet. Jeg vil gjerne vite hvordan du har det i friminuttene.</p> <p>Spørsmål til elevene om friminuttet:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Hva liker du å leke i friminuttene?➤ Har du noen å være sammen med i friminuttene?➤ Har du blitt plaget?➤ Har du sett noen andre bli plaget? <p>Se på kartet. Sett kryss (forklar ved behov):</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Hvor liker du å leke? Be elevene sette kryss med grønn farge.➤ Hvor føler du det er utrygt? Be elevene sette kryss med rød farge.➤ Hvor bør de voksne være? Be elevene sette kryss med blå farge.

11. Eksempel på logg til bruk i friminutt

Det er viktig å fange opp elever som er i spesielle situasjoner i friminutt (krangling/uønsket atferd, erting, elever som går mye alene etc.) for å kunne sikre oppfølging og dokumentasjon jf. aktivitetsplikten. Loggføring er en metode for å registrere og dokumentere hendelser. Informasjon fra loggene må ved behov kommuniseres til skoleledelsen, miljøterapeut og andre aktuelle instanser. Det er mange ulike loggsystemer, men det bør gjøres på en så effektiv måte som mulig.

Eksempel på enkel logg

Navn og klasse	Dato/tidspunkt	Situasjon	Signatur
Elev i 5a og elev i 5c	18.11.18: midttimen	Slåss i ballbingen. Inspiserende lærer snakket med elevene.	Lærer
Elev i 2b	Går alene i flere friminutt	Følge med i friminutt neste uke og ha en samtale med eleven.	Lærer

12. Systematisk observasjon

Ved systematisk observasjon planlegger man observasjonen og fokuserer på spesifikke aktiviteter, for eksempel samspill og kommunikasjon i en elevgruppe. Observasjon som metode kan utføres ute, i klasserom eller i overgangssituasjoner. Systematisk observasjon handler om planmessig å observere med ører og øyne hva som foregår i en elevgruppe. Det dreier seg om å få tak i og skrive ned hvordan elevene snakker til hverandre, hvilke signaler de gir hverandre og hvordan de samhandler. Observasjon kan gjennomføres på mange måter, eksempelvis kan man bruke ulike observasjonsskjema eller løpende protokoll, som innebærer at man fortløpende skriver ned sine observasjoner. Det er viktig å skille mellom beskrivelsen av observasjonen og tolkningen av den. Gjennom observasjon kan man fange opp mønster i samhandling som man ellers ikke ser så godt, og observasjon danner grunnlag for kunnskap og eventuelle tiltak.

FORBEREDELSE Før observasjonen begynner, må de som skal observere være omforent om en rekke forhold:	HVA TRENGER VI Å VITE?
<ul style="list-style-type: none">➤ Hva ønsker vi å finne ut?➤ Hvem skal vi observere?➤ Hva er det vi skal fokusere på i samhandlingen mellom dem vi skal observere?➤ Hva slags type observasjon egner seg best til formålet?➤ Skal vi konstruere noen situasjoner eller studere naturlige situasjoner?➤ Hvem skal foreta observasjonen?➤ Når skal det gjøres? Tidsrom og tidspunkt?➤ Hvor lang tid skal brukes hver gang?➤ Hvordan skal observasjonen nedtegnes?➤ Hvordan skal vi nyttiggjøre oss det som nedtegnes?➤ Hva er tidsplan for analyse og planlegging av tiltak i etterkant av observasjonen?	<ul style="list-style-type: none">➤ Temperament➤ Sosial kompetanse<ul style="list-style-type: none">• Empati• Perspektivtaking• Selvkontroll• Selvhevdelse• Følelsesregulering• Samarbeidsevne, ansvarlighet, inkludering• Lekeferdigheter➤ Språk<ul style="list-style-type: none">• Forstå innhold i språk• Kunne uttrykke følelser og meninger➤ Samspill og kommunikasjon mellom elever

13. Eksempel på plan for observasjon

Mål: alle ansatte på teamet skal observere styrker og utviklingsområder hos elev (navn)

Tidspunkt: alle skal observere en økt per dag i uke 12 – 2018

Ansatt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Lærer Bente	Utelek/andre friminutt: Begynnende mobbeatferd/makt	Utelek/første friminutt: Følelsesregulering	Utelek/midttide: Lekeferdigheter	Utelek/midttide: Språkferdigheter	Utelek: Prososiale handlinger
Baseansvarlig SFO Fredrik	Innelek SFO 14.30-15.30 Begynnende mobbeatferd/makt	Innelek SFO 15.00-16.00 Følelsesregulering	Innelek SFO 14.30-15.00 Språkferdigheter	Utelek SFO 14.00-15.00 Lekeferdigheter	Utelek SFO 14.00-15.00 Prososiale handlinger
Lærer Tonje	Overganger (musikk til gym inkl. garderobe) Begynnende mobbeatferd/makt	Overgang spising-garderobe-midttide Følelsesregulering	Overgang fra individuelt arbeid til oppstart gruppearbeid Språkferdigheter	Overgang mellom økter Lekeferdigheter	Overgang fra norsktime til kunst og håndverk Prososiale handlinger

Kilde: Plan for trygt og godt skolemiljø i Bærum kommune: <https://www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skolemiljo.pdf>

14. Eksempel på observasjonsskjema

Skala fra 1-6 hvor 1 er lavest skår.

Begynnende mobbeatferd/makt	1	2	3	4	5	6	Lekeferdigheter	1	2	3	4	5	6
Hvor mye bestemmer eleven over hva som skal gjøres i leken/aktiviteten?							Eleven kommer raskt i lek/aktivitet						
Hvor mye bestemmer eleven hvem som skal være med i aktiviteten?							Eleven tar initiativ til lek/aktivitet						
Hvor mye bestemmer eleven hvilken rolle den enkelte skal ha i aktiviteten?							Eleven blir ofte spurt om å delta i lek/aktivitet						
Følelsesregulering	1	2	3	4	5	6	Eleven blir i kort tid i samme lek/aktivitet						
Eleven setter ord på egne følelser							Eleven blir ofte ekskludert fra lek/aktivitet						
Eleven har et sterkt kroppsspråk							Eleven blir ofte stående å se på andres lek/aktivitet						
Eleven setter ord på hva vedkommende mener andre føler							Eleven går ofte alene når medelever er i lek/aktivitet						
Eleven viser egne følelser							Eleven gir uttrykk for at han/hun ikke ønsker å delta i samspill med andre						
Språkferdigheter og kommunikasjonsstil	1	2	3	4	5	6	Prososiale handlinger	1	2	3	4	5	6
Eleven snakker mye med andre elever							Eleven hjelper ofte andre						
Eleven tar kontakt med andre elever via språklig henvendelse							Eleven hjelper ofte voksne						
Eleven snakker hyggelig til andre elever							Eleven foreslår ofte å dele med medelever						
Eleven omtaler andre elever positivt							Eleven oppmuntrer ofte medelever via ord og handlinger						
Eleven henvender seg med negative kommentarer til medelever							Eleven trøster/viser omsorg overfor medelever						
Eleven snakker nedsettende om medelever							Annet	1	2	3	4	5	6
Eleven tar kontakt med medelever via spark, slag, skubbing													

Kilde: Plan for trygt og godt skolemiljø i Bærum kommune: <https://www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skolemiljo.pdf>

15. Eksempel på observasjonsskjema for samspill og kommunikasjon

Observasjon av samspill og kommunikasjon	Notater
Hvem sier hva til hvem?	
Hva kjennetegner kroppsspråket?	
Hva uttrykker ansiktet og øynene?	
Hva uttrykker tonefallet i stemmen?	
Hva uttrykker handlinger?	
Annet	

Kilde: Plan for trygt og godt skolemiljø i Bærum kommune: <https://www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skolemiljo.pdf>

16. Eksempel på observasjonslogg i klasserommet

Under observasjoner er det viktig at du skriver det du ser, ikke det du tror du ser. Vær kort og konkret i beskrivelsene. Skjemaet er bearbeidet etter modell i Bærum kommunes plan for trygt og godt skolemiljø: <https://www.baerum.kommune.no/globalassets/tjenester/skole/trygt-skolemiljo.pdf>

1. Organisering

Undervisningsform	For eksempel gjennomgang fra lærer, arbeid to og to, i grupper e.l.
Antall voksne	Hvor mange voksne er i rommet? Hvordan er de plassert?
Organisering av elever	Hvordan sitter elevene? En og en, to og to, i grupper e.l.
Antall elever	Hvor mange elever er til stede under observasjonen?

2. Klassemiljø

	Hva du ser:	Tolkninger (dine personlige tolkninger)
Elevdeltakelse	Hvordan aktiviseres elevene? Svarer på spørsmål fra lærer, jobber individuelt, samarbeider e.l.	
Lærers rolle i relasjon/varme og kontroll	Hvordan fremstår den voksne? Smil, blikkontakt, tydelige beskjeder, klare oppgaver, tydelige forventninger, ros, positiv anerkjennelse, klare konsekvenser	
Elevers kontakt verbalt og nonverbalt	Hvordan foregår det sosiale samspillet elevene i mellom? Hvem tar kontakt med hvem? Hvem snakker uten å få ordet? Blikk, andre nonverbale signaler?	

3. Elevens rolle

	Hva du ser:	Tolkninger (dine personlige tolkninger)
Kontakt med andre elever verbalt og nonverbalt	Hvem tar eleven kontakt med? Hvem tar kontakt med eleven? Her må du se etter både verbal og nonverbal kontakt.	
Plassering i rommet	Hvor sitter eleven? Hvem sitter ved siden av, foran og bak?	
Aktivitet i undervisningen	Elevens aktivitet i timen. Svarer på spørsmål fra lærer, følger med, er opptatt av andre ting e.l.	

4. Overgangssituasjoner

	Hva du ser:	Tolkninger (dine personlige tolkninger)
Lærers rolle	Tydelig instruksjon, lærers tilstedeværelse osv.	
Elevenes kontakt verbalt og nonverbalt	Hvem snakker med hvem, blikk, annen nonverbal kontakt e.l.	
Enkeltelevens rolle	Hvem er eleven i kontakt med, plassering, nonverbale signaler e.l.	

5. Oppsummering

Klassemiljø	Hva tenker du knyttet til det du har sett? Lærers rolle i klasserommet, kontrollen, varmen, hvem styrer hva blant elevene, hvordan har elevene det i klasserommet, hvordan er elevene med hverandre osv.
Enkeltelevens rolle	Hva tenker du knyttet til det du har sett? Elevens rolle i miljøet i klassen, hvem styres, hvem påvirkes, er eleven positiv eller negativ bidragsyter osv.

17. Skjema for kartlegging av klassens sosiale miljø

Spørsmålene nedenfor kan brukes for å kartlegge det sosiale miljøet i klassen. De gir et godt bilde av hvordan situasjonen er i klassen. Elevene skal fylle ut dette anonymt. Lærerne kan bruke svarene som grunnlag når de skal drøfte klassemiljøet. Resultatene kan også med fordel drøftes med elevene. Skjemaet er hentet fra Utdanningsdirektoratets støttesider om læring og trivsel (www.udir.no/laering-og-trivsel/skolemiljo/psykososialt-miljo/sosial-kompetanse).

Nr.	Utsagn	Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
1	Jeg har blitt venner med mange i denne klassen.				
2	I denne klassen blir du godtatt selv om du ikke er like flink som andre, og selv om du er litt annerledes enn andre.				
3	Klassekameratene hjelper meg hvis det er noe jeg ikke får til eller ikke skjønner.				
4	Klassekameratene bryr seg om hvordan jeg har det				
5	Klassekameratene mine liker meg.				
6	Det er elever i klassen som jeg ikke går så godt sammen med.				

18. Klassemiljøundersøkelser

I en klassemiljøundersøkelse kan vi få vite noe om hvordan elevene forholder seg til hverandre. Slike undersøkelser er enkle og raske å administrere, og kan gi god oversikt og informasjon som det kan være vanskelig for læreren å observere jf. delplikt *å følge med* i aktivitetsplikten. Det er sentralt å få informasjon, og derfor bør ikke undersøkelsen være anonym. Svarene skal alltid tas på alvor, selv om de alene ikke alltid er uttømmende.

Eksempler på klassemiljøundersøkelser:

Klassetrivsel.no er et nettbasert verktøy til å kartlegge elevenes trivsel og relasjoner. Verktøyet kan brukes til å lage undersøkelser til en eller flere klasser/grupper av elever. I Klassetrivsel.no kan det raskt og enkelt settes opp egne undersøkelser til en eller flere klasser, og man får opp elevenes svar i rapporter med blant annet sosiogram og relasjonsdiagram.

Spekter er et ikke-anonymt verktøy som lærere kan bruke for å avdekke mobbing og kartlegge læringsmiljøet i klassen. Verktøy er utarbeidet av Erling Roland ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning. Spørsmålene er forskningsbaserte og systematisk sammensatt, og det er derfor ikke mulig med egne tilpasninger. Ved bruk av Spekter kan læreren få opplysninger om mobbing, bråk i klassen, popularitet, maktrelasjoner, grupperinger og holdninger. Verktøyet finnes i digital versjon og i papirversjon. Ved å bruke digitalt *Spekter* kan læreren få resultatene som sosiogram og søylediagram. Se mer informasjon om *Spekter* på Læringsmiljøsenderets nettsider: <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/spekter-kartleggingsverktoy/>

Innblikk er et sosial-analytisk verktøy. Metodene i *Innblikk* er spesielt utviklet for å avdekke *skjult mobbing*. Opplysningene som fremkommer gjennom samtaler og kartlegging har til hensikt å gi informasjon om hvem som er pådrivere i eventuell mobbing, og hvordan plaging i så fall foregår. *Innblikk* finnes i både digital versjon og i papirversjon, og består av hefte/elektronisk versjon og spørreskjema for elevsamtale. <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/innblikk-sosial-analytisk-verktoy/>

19. Sosiogram

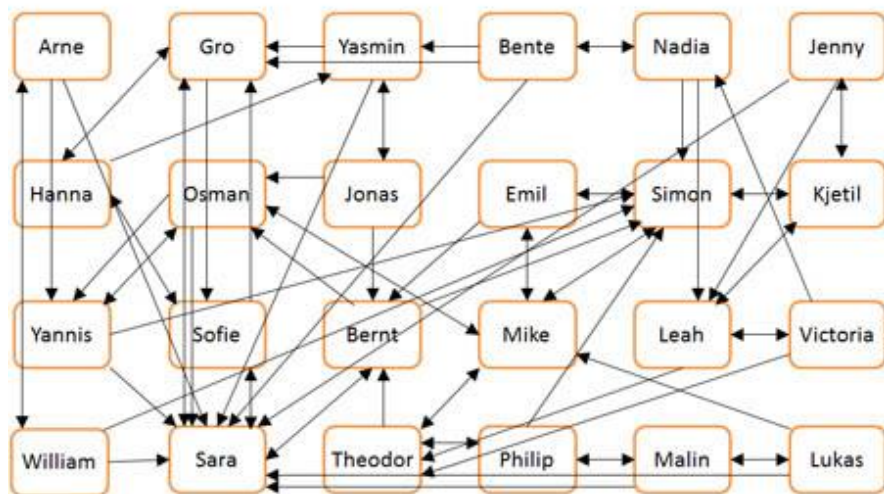
Sosiogram er en visuell framstilling av de sosiale relasjonene i en gruppe. Et sosiogram er til hjelp for å se andre forbindelser enn de som fremstår som mest tydelige og gir lærerne overblikk over eventuell negativ samhandling i gruppa. Digitale sosiogram og relasjonsdiagram vises i blant annet Klassetrivsel.no og [Spekter](http://Spekter.no).

Metode for å sette opp sosiogram:

- Be elevene skrive ned navnet på de tre elevene de helst vil være sammen med i timene, og navnet på de tre elevene de helst vil være sammen med i friminuttet.
- Bruk en klasseliste og registrer hvor mange kryss de enkelte elevene får fra medelever.
- Ut fra disse dataene kan du tegne opp relasjonene mellom elevene i et nettverkskart.

Nedenfor er det satt opp et nettverkskart på bakgrunn av en slik sosiometrisk undersøkelse. De elevene som her har mange piler pekende på navnet sitt er sosialt attraktive i gruppa. De elevene som ikke har noen piler pekende på navnet sitt kan være sosialt isolerte. Metoden gir gode opplysninger om elevenes sosiale attraktivitet og roller i klassen.

Sosiogram: Sammen med i friminuttet



20. Sjekkliste ved mistanke om mobbing

Ved mistanke om mobbing eller en følelse av at noe er galt, kan det være hensiktsmessig å bruke en sjekkliste. Sjekklisten under er mye anvendt og hentet fra boka *Slik stopper vi mobbing* av Erlend Moen. Teamet/lærerne gjennomgår sjekklisten. Er det svart «ja» på flere av spørsmålene, er det god grunn til å igangsette undersøkelser med formål om å avdekke mobbing.

	JA/NEI	KOMMENTAR
Er det særlige sårbare elever i gruppa?		
Har noen av elevene tidligere vært involvert i mobbing?		
Er det elever med proaktiv aggresjon i gruppa?		
Har det vært enkeltepisoder med krenkelser?		
Har det vært endringer i forhold til de voksne i gruppa?		
Ser det ut til at det er uvanlig mange klikker i gruppa?		
Er det elever som er særlig populære?		
Er det noen upopulære elever i gruppa?		
Har det vært episoder med utagering/vold?		

21. Modell av det autoritative perspektivet

Begrepet autorativ klasseledelse brukes ofte om ønsket klasselederstil i skolen. En sentral kilde til begrepet er sosiologen Baumrind (1991). Autoritativ klasselederstil kjennetegnes ved at den vektlegger positiv relasjonsbygging (varme) og grensesetting (kontroll).

Eksempler på relasjonsbygging:

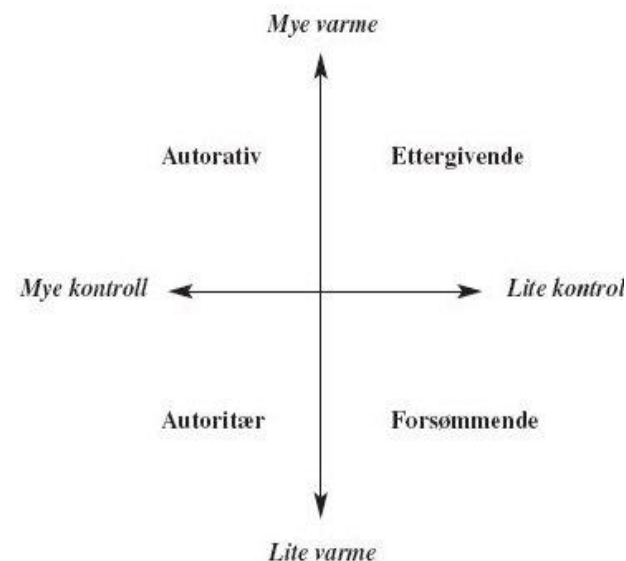
Perspektivtaking, småprat, aktiviteter, mestringsopplevelser, kvalitetstid med noen elever (banking time), god stemning.

Eksempler på krav/kontroll:

Rutiner og forutsigbarhet i det daglige arbeidet, krav til god atferd, støttende grensesetting, krav til innsats.

Ulike varianter av disse danner grunnlaget for fire voksenroller:

- Autoritativ (varm og tydelig/høy på krav)
- Ettergivende (varm, med mindre grad av krav)
- Forsømmende (lav på varme og liten grad av krav)
- Autoritær (høy på krav/kontroll og lav på varme)



Forskningen viser at det er den autoritative rollen som ser ut til å skape best forutsetninger både for sosial og faglig læring. Kombinasjon av relasjonsvarme og krav/kontroll ser ut til å skape gode læringsmiljøer. Kravene og grensene må settes på en respektfull måte, med utgangspunkt i elevens modenhetsnivå og medvirkning. Relasjonsvarmen må være grunnleggende, og vi må se på normdanningen som en læringsprosess. I klasserommet befinner læreren seg kontinuerlig i dynamikken mellom disse aksene, og må balansere det i relasjon til ulike elever. Modellen egner seg som verktøy for refleksjon og utviklingsarbeid knyttet til gruppeledelse og relasjoner.

22. Banking time

«Banking time» er en metode for relasjonsbygging mellom barn og voksen. Den amerikanske psykologen og forskeren Robert Pianta lanserte begrepet som metode til relasjonsbygging på slutten av 1990-tallet. Pianta la vekt på betydningen av relasjoner i arbeidet med sosiale og emosjonelle vansker i skolen. Resultater fra forskning⁷ tyder på at Banking time-intervensjoner kan forbedre kvaliteten på samhandlingen med barn.

Banking time er en metafor for oppsamlet kapital av gode opplevelser mellom lærer og elev, og en modell som har som mål å endre og forbedre lærer/elev-relasjonen. I praksis innebærer metoden en systematisk planlegging av kvalitetstid sammen med enkeltbarn. Læreren må sette seg inn i elevens interesser og investere i tid og oppmerksomhet med eleven.

Målgruppe: elever som viser utfordrende eller avvisende atferd. Gjennom å investere i relasjonen til barnet og få positive opplevelser sammen ut fra det barnet viser interesse for, får den voksne mer å gå på når relasjonen blir utfordrende, for eksempel i grensesettingssituasjoner. Bruk av banking time forutsetter godt teamsamarbeid og at lærere på teamet kartlegger, vurderer og iverksetter tiltak rundt enkeltbarn i fellesskap.

Gjennomføring av banking time:

- Avtale tid for aktivitet basert på elevens ønsker
- Gjerne flere ganger i uka en periode
- Unngå å gi instruksjoner, følge barnet
- Oppmuntre, anerkjenne, vise interesse, sette ord på hva barnet sier og gjør
- Unngå å tolke og vurdere
- Gjenta aktiviteten, uavhengig av atferd
- Skal ikke fungere som belønning eller sanksjon

Ønsket effekt:

- Bygge opp sosial konto med positive, felles opplevelser
- Skape trygghet og samspill
- Eleven føler seg sett og anerkjent
- Styrke relasjonen, varmen og de følelsesmessige båndene mellom barn og voksen
- Forebygge utfordrende atferd
- Lærer kan høste av kontoen når atferdsregulering er nødvendig

⁷ <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/organisasjonsutvikling/kompetanseutvikling/>

23. Sjekkliste for relasjonsbyggende elevsamtale

Sjekklisten kan brukes som utgangspunkt for lærerens selvrefleksjon over innhold og gjennomføring av elevsamtalen. Skjemaet er bearbeidet etter modell fra Utdanningsdirektoratets støttesider om læring og trivsel (www.udir.no/laering-og-trivsel).

	Påstand	JA	NEI
1	Jeg etterspør elevens hjemmesituasjon		
2	Jeg etterspør elevens trivsel i klassen og på skolen		
3	Jeg bruker elevsamtalen for å forstå elevens bakgrunn for handlinger		
4	Jeg etterspør elevens opplevelse i konflikter med medelever og voksne, på en ikke-dømmende måte		
5	Jeg etterspør elevens tanker om hva han/hun kunne gjort for at utviklingen av en konflikt kunne blitt annerledes		
6	Jeg etterspør elevens opplevelse av faglig status		
7	Jeg trekker fram elevens faglig sterke sider for å bygge videre på det eleven mestrer		
8	Jeg etterspør hvordan elevens selv beskriver timer for han/hun lærer mye		
9	Jeg etterspør hva jeg kan gjøre for å støtte eleven slik at han/hun opplever mestring knyttet til faglige og sosiale forventninger		
10	Jeg bruker elevsamtalen til å øve eleven i egen vurdering av fag		
11	Jeg bruker elevsamtalen til å øve eleven i egenvurdering av sosiale ferdigheter		
12	Jeg bruker elevsamtalen til å avtale konkrete delmål (faglig og sosialt)		
13	Eleven inviteres til å vurdere elevsamtalens verdi i forhold til faglig og relasjonell verdi		

24. Skjema for vurdering av egen praksis – støttende relasjoner

Læreren kan gjøre en vurdering av egen praksis ut fra skjemaet. Den enkelte lærer vurderer seg selv på en skala fra 1-6. Dette og eventuelle observasjoner fra kollegaer eller videoopptak av egen praksis kan danne bakteppet for hvordan den enkelte læreren kan utvikle sin egen praksis. Kan følges opp i medarbeidersamtaler. Skjemaet er hentet fra Utdanningsdirektoratets støttesider om læring og trivsel (www.udir.no/laering-og-trivsel/klasseledelse/skjema).

Skala: Sterkt uenig (1), Generelt uenig (2), Delvis uenig (3), Delvis enig (4), Generelt enig (5), Svært enig (6)

PÅSTAND	1	2	3	4	5	6
RELASJONER						
Jeg fremstår som tydelig og trygg						
Jeg har god relasjon til elevene i klassen						
Jeg viser at jeg bryr meg om alle elevene i klassen						
Jeg er engasjert i elevene						
Jeg anerkjenner alle elevene						
Jeg er vennlig i samtale med elevene						
Jeg viser interesse for den enkelte elev og hans eller hennes læringssituasjon						
Jeg er opptatt av den enkelte elev og hans eller hennes mestring						
Jeg passer på å ha øyekontakt med elevene når jeg gir individuelle beskjeder						
Jeg er ikke sarkastisk overfor elever						
Jeg bruker humor på en positiv måte i relasjonsbygging med elevene						
Jeg er støttende i elevenes læringsarbeid						
Jeg arbeider aktivt for å få gode relasjoner til elevene						
Jeg samarbeider og viser foreldrene respekt						
Jeg er en lærer foreldrene har tillit til						

25. Skjema for observasjon av læringsmiljø

Skjemaet under viser observasjonspunkter knyttet til læringsmiljø og lærerens praksis i klasserommet. Ved å benytte et slikt skjema kan den som observerer se etter konkrete kriterier og veilede læreren på disse i forbindelse med for eksempel en skolevandring. Det kan være hensiktsmessig å begrense antall kriterier man observerer per gang og fokusere på noen utvalgte kriterier. Skjemaet er hentet fra Utdanningsdirektoratets støttesider om læring og trivsel (www.udir.no/laering-og-trivsel/klasseledelse/skjema).

1	Oppstart av timen: <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan hilser lærer elevene? - Hvordan samles elevenes oppmerksomhet? - Hvordan markeres oppstart av undervisning? 	Notater og kommentarer:
2	Dagens plan/timens mål: <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kommuniseres planen for dagen/målet med økta? 	
3	Hvordan lærer kommuniserer faglige forventninger: <ul style="list-style-type: none"> - Metode og organisering? 	
4	Hvordan er pultene plassert i klasserommet?	
5	Hvordan etterspør lærer elevens forkunnskap om emnet?	
6	Hvilke forventninger til atferd er synlige? <ul style="list-style-type: none"> - Regler? - Hvordan kommuniserer læreren forventninger til atferd? 	
7	Hvordan oppmuntrer læreren: <ul style="list-style-type: none"> - Forventet atferd? - Faglig arbeid? 	
8	Kontakter læreren hver elev i løpet av økta? <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan? 	
9	Støtter læreren elevene gjennom: <ul style="list-style-type: none"> - Nonverbal kommunikasjon? - Verbal kommunikasjon? 	
10	Bruker læreren humor i kommunikasjon med elevene? <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan? Støttende? Inkluderende? Uthengende? 	
11	Hva gjør læreren når forventninger ikke følges?	
12	Avslutning av timen: <ul style="list-style-type: none"> - Oppsummering? - Overgang? 	
13	Andre observasjoner	

26. Eksempel på gladmelding til foresatte

Å sende gladmeldinger til foresatte kan være et bidrag til å bygge en relasjon til de foresatte. Foresatte til barn med utfordrende atferd får oftest meldinger hjem knyttet til barnets negative atferd. For å bygge en relasjon til foresatte må de oppleve at du liker barnet og erfare dette gjennom dine tilbakemeldinger. Å gi positive tilbakemeldinger kan gjøres gjennom å ta en telefon og fortelle om godt arbeid, lek, samarbeid m.m. Læreren kan også skriftliggjøre dette, som for eksempel under.

GLADMELDING	
I dag vil jeg fortelle at _____ (Elevens navn)	
har vært med på å gjøre klassemiljøet bedre ved å trene på _____ (elevens mål)	
Underskrift	dato

27. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med folkehelse og livsmestring i skolen

Opplegg og ressurser

«**Hei»-spillet:** brettspill om følelser, tanker og situasjoner som hjelper elever til å uttrykke følelser, tørre å snakke om følelser og kjenne igjen følelser. Kan spilles i små grupper eller med bare en elev og voksen.

Jeg vet: digital opplæringsressurs utviklet av salaby.no for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Ressursen skal bidra til at barnehager og skoler legger til rette for og gjennomfører voldsforebyggende og livsmestringsfremmende opplæring. Inneholder foreløpig innhold for barnehage og 1.- 4. trinn, innhold for øvrige trinn kommer i 2019. *Jeg vet* inneholder undervisningsopplegg som tematiserer vold, seksuelle overgrep, sosial kontroll, grooming og mobbing. <http://www.jegvet.no/>

Link: LINK står for livsmestring i norske klasserom og er undervisningsopplegg utarbeidet av lærere, helsesøstre og Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging. LINK består av konkrete, gratis opplegg og ressurser for å jobbe med selvbilde, tilhørighet og mestring. Hensikten er å gi et pedagogisk verktøy for å arbeide med økt livsmestring for barn og unge. <http://linktillivet.no/om.php>

Confident me – en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse: gratis og forskningsbasert undervisningsopplegg som egner seg godt fra 5. klasse og oppover. Opplegget består av lærerveiledning, elevpresentasjon, aktivitetsark og diskusjonskort. Hensikten med opplegget er å styrke elevenes selvfølelse gjennom bevisstgjøring om mediepåvirkning. Opplegget bygger på innholdet i Dove Self-Esteem Project og tilbys til skoler i Norge av Dove i samarbeid med Barnevakten. <https://www.barnevakten.no/foredrag/foredragstilbud/confident-me/>

POFU – Psykologistudentenes opplysningsarbeid for unge: POFU er organisert av Mental Helse Ungdom. Arbeidet går ut på at to psykologistudenter tar en ungdomsskoleklasse og deres lærer gjennom temaene «tanker og følelser, «Når problemene blir for store eller for mange» og «Tips til bedre psykisk helse». Undervisningen varer i tre klokketimer og består av miniforedrag, filmsnutter, gruppeoppgaver, klassesdiskusjoner, lek og øvelser individuelt og i plenum. POFU kan komme til skoler i Oslo og omegn, og besøket er gratis. <http://pofu.no/pofu/>

Venn1 – ungdom og psykisk helse: helsefremmende og forebyggende grunnkurs i psykisk helse for ungdom. Målgruppen er 9.-10. klasse og kurset koordineres av Mental Helse med midler fra Helsedirektoratet. To Venn1-instruktører kommer til skolen og leder elevene trygt gjennom utfordrende tema. To skoletimer beregnes for en gruppe på inntil 30-35 elever, kurset holdes klassevis. <http://www.mentalhelse.no/tjenester/venn1>

Verdensdagen for psykisk helse: Voksne for barn utarbeider pedagogiske opplegg for barnehage og alle skoleslag i anledning verdensdagen for psykisk helse, som markeres årlig. Det er ulike temaer hvert år. http://vfb.no/no/vart_arbeid/psykisk_helse_i_skolen/verdensdagen_for_psykisk_helse/

Redd Barna: har utviklet mye gratis undervisningsmaterieil for å arbeide med trygt, inkluderende klassemiljø, forebygging av mobbing og overgrep og elevmedvirkning i skolen. <https://www.reddbarna.no/skole>

Kjærlighet og grenser: gratis forebyggingsopplegg for 7. og 8. trinn utviklet av Blå Kors. Kjærlighet og grenser er et internasjonalt anerkjent undervisningsopplegg som er oversatt og tilrettelagt til norsk av KoRus Sør. Stressmestring, vennepress, alkohol, dataspill, sosiale medier, grensesetting og kommunikasjon i familien er noen av temaene som tas opp. <https://www.blakors.no/ressursbanken/kjaerlighet-og-grenser/>

Forandringsfabrikken: Forandringsfabrikken har oppsummert kunnskap fra mer enn 5000 elever i ulike undersøkelser. På bakgrunn av dette er heftet «Forandre med varme» utarbeidet. «Forandre med varme» inneholder forslag til måter å arbeide på for å øke trivsel og inkludering i skolen. <https://www.forandringsfabrikken.no/article/forandre-med-varme-1>

Psykologisk førstehjelp: verktøy for å hjelpe barn til å identifisere, sortere og sette ord på tanker og følelser som kan brukes fra barnehagealder og ut grunnskolen. Målet med Psykologisk førstehjelp er å ruste barn og unge til å takle vanskelige følelser og utfordrende situasjoner, og slik virke forebyggende for utvikling av psykiske lidelser. *Grønne tanker, glade barn* er barnehageversjonen av psykologisk førstehjelp. Psykologisk førstehjelp kan brukes i barnehage- og klasseromssituasjoner, som selvhjelpsopplegg, i samarbeid med foreldre, på helsestasjon etc. http://www.vfb.no/no/vi_tilbyr/kurs_og_aktiviteter/psykologisk_forstehjelp/

Unicef: ressurs til faddere som inneholder tips til aktiviteter og andre råd om hva elever kan gjøre sammen med fadderbarnet sitt. <https://www.unicef.no/node/108>

Læringsmiljøsenderet: har omfattende ressurser om mobbing, gruppeledelse, inkludering, elevsamtalen, psykisk helse, kompetanseutvikling og samarbeid med foresatte. Ressursene spenner fra tallrike korte filmer med refleksjonsoppgaver, veiledere og temahefter med refleksjonsoppgaver og informasjon om verktøy for å avdekke krenkelser. Læringsmiljøsenderet er en god ressurs for både lærere og skoleledere. www.laeringsmiljosenteret.uis.no

Utdanningsdirektoratet: inneholder ressurser for lærere og skoleledere som kan brukes for å arbeide med gruppeledelse, relasjoner, sosial kompetanse, psykisk helse og samarbeid med foresatte. Korte filmer med refleksjonsspørsmål, caser med tilhørende spørsmål, eksempler på gode planer og fagartikler. www.udir.no

Snakk med meg: kartleggings- og oppfølgingsmetode hvor skolens ledelse intervjuer klasser eller hele elevtrinn. Hensikten er å utdype samarbeidet mellom ledelse og kontaktlærer om arbeidet mot mobbing og for trivsel. Metoden er utviklet av Kjetil Tveit Hasselberg og kan brukes vederlagsfritt i alle norske skoler. <https://www.personalomsorg.no/sites/all/files/user/personalomsorg/smm-a5-2015.pdf>

Snakke: digital ressurs utviklet av de regionale kompetansesentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging og Attensi, på oppdrag fra Bufdir. Ressursen skal øke fagkunnskap og gi handlingskompetanse hos alle som arbeider med barn og unge. Målet er å gjøre de voksne tryggere og modigere i samtaler med barn og unge ved bekymring. <https://www.snakkemedbarn.no/>

Programmer

Det finnes ulike forebyggende programmer mot mobbing som kan brukes i arbeidet for å skape et trygt og godt miljø. Skolene i Ullensaker er ikke forpliktet til å bruke et spesifikt program, men flere skoler bruker programmer som *Det er mitt valg* og *Trivselslederprogrammet*.

Trivselslederprogrammet: gjennom Trivselslederprogrammet trenes elever i 4.-10. trinn til å ta et ekstra ansvar for å få alle med i leken. Disse elevene blir trivselsledere og jobber for å inkludere medelever i lek og aktivitet i skolegården. Programmet bidrar til økt og mer variert lek og aktivitet i skolegården, og reduserer konflikter blant elever. Trivselslederprogrammet styrker det psykososiale miljøet ved blant annet å legge til rette for at elever skal kunne bygge gode vennskapsrelasjoner. <https://trivselsleder.no/>

Det er mitt valg: forebyggende undervisningsprogram i sosial og emosjonell kompetanse som kan brukes fra barnehage og ut videregående skole. Mitt valg eies av stiftelsen *Det er mitt valg*, som er en del av Lions Norge. Programmet er basert på Lions Quest som brukes over store deler av verden. Mitt valg tilbyr kurs ledet av sertifiserte instruktører. Målet med programmet er å gi barn og elever verktøy for å kunne ta gode, selvstendige avgjørelser og det kan enkelt inkluderes i undervisningen. <http://www.determittvalg.no/>

Steg for steg: undervisningsprogram for utvikling av barns sosiale kompetanse som kan brukes i barnehage og 1. og 2. trinn i grunnskolen. Steg for steg har som mål å øke barnas sosiale kompetanse gjennom positiv sosial ferdighetstrening, og bygger på hovedområdene empati, problemløsning og mestring av sinne. <https://www.prososial.no/index.php/steg-for-steg-mainmenu-29>

Zippys venner: program der barn på 1.-4. trinn i barneskolen skal lære livsmestring gjennom å mestre dagliglivets utfordringer, identifisere og snakke om følelser og støtte andre. Barna deltar og medvirker gjennom dialogiske prosesser. Zippys venner et tiltak for å jobbe systematisk med å fremme god psykisk helse og et godt psykososialt miljø. http://www.vfb.no/filestore/Vi_tilbyrNY/zippys_venner/filer/WEB_ZippysVenner_info.pdf

Mot: program for ungdomstrinnet som har som mål å utvikle robust ungdom som inkluderer alle. MOTs program Robust ungdom 12-16 består av 12 MOT-økter som skal gjennomføres i løpet av ungdomsskolen. Programmet gjennomføres av spesielt rekrutterte mennesker som er gode til å nå inn til ungdom. Bruk av programmet forutsetter at kommunen inngår partnerskap med MOT. <https://www.mot.no/>

Zero: program mot mobbing utviklet av Læringsmiljøseneteret ved Universitetet i Stavanger. Programmet består av materiell, faglig støtte og forpliktende arbeid på skolen. Zero-materiell som ligger på nettet, består av veiledningshefter for lærere og elever, mal for handlingsplan mot mobbing og temahefte. <https://laringsmiljosenteret.uis.no>

Olweus: skoleomfattende tiltaksprogram mot mobbing og antisosial atferd. <http://uni.no/nb/uni-helse/olweusprogrammet/>

Pals: står for positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling. PALS er en skoleomfattende innsatsmodell som kjennetegnes av tydelige forventninger til sosiale og skolefaglige kompetansemål og positiv atferd. <https://www.nubu.no/>

Robust: forskningsbasert tiltak for ungdomsskoleelever utviklet av læringsmiljøseneteret i samarbeid med Handelshøgskolen ved universitetet i Stavanger. Robust kurser lærere i å undervise i temaene lærende tankesett, evne til å kunne regulere emosjoner, evne til problemløsning, oppmerksomt nærvær, sosial kompetanse og sosialt ansvar. Målet med Robust er å arbeide med elevers evne til å håndtere utfordringene de står overfor gjennom å utvikle deres sosiale og emosjonelle kompetanse. Opplegget har også som mål å øke elevenes motivasjon for skolearbeidet og ruste til livsmestring. Programmet prøves ut på 8. trinn i Bærum kommune skoleåret 2018/19, og skal gjennom en forskningsmessig evaluering for å undersøke effekt før det eventuelt gjøres tilgjengelig <https://laringsmiljosenteret.uis.no/forsknings-og-utviklingsprosjekter/psykisk-helse/robust/>

Drømmeskolen: del av Helsedirektoratets satsning «Psykisk helse i skolen» og et tiltak for ungdomsskoler, utviklet av Voksne for barn. Modellen omfatter hele skolen. Målet er å skape et læringsmiljø hvor elevene opplever trygghet og tilhørighet, får brukt ressursene sine og hvor den psykiske helsen til den enkelte elev fremmes. Elevmentorene er viktig aktører i opplegget, og disse får opplæring og veiledning i hvordan de kan bidra til at medelever føler seg sett og ivaretatt når de er på skolen. http://vfb.no/no/vi_tilbyr/drommeskolen/

Circle of Security (COS): ble opprinnelig laget for å gi opplæring i tilknytningspsykologi for foreldre som trengte å styrkes i omsorgsrollen. Modellen har solid forankring i forskning. Trygghetssirkelen kan også brukes som modell i skolen. Modellen bidrar til å bevisstgjøre oss om hva barn og unge trenger for å falle til ro og føle seg trygge, noe som er et grunnlag for læring.

28. Forslag til opplegg og ressurser for å arbeide med digital dømmekraft

Barnevakten: organisasjon som gir råd om barn og medier. Barnevakten publiserer artikler, forskning og ressurser om digitale medier. Barnevakten arbeider ut fra FN's barnekonvensjon som understreker barns rett til å bruke mediene og deres krav på beskyttelse mot informasjon som kan være skadelig. Barnevakten tilbyr skolebesøk med skreddersydde opplegg for elever, lærere og foresatte. De tilbyr også kveldskole for elever med foresatte, hvor dialogbaserte foredrag og samtalegrupper brukes for å tematisere digital dannelse, nettvett og foresattes rolle i barnas digitale hverdag. <https://www.barnevakten.no/>

Bruk hue: kampanje mot digital mobbing, etter initiativ fra Telenor, Medietilsynet, Røde Kors og Barnevakten. Har tidligere holdt foredrag for skoler om temaet, men arbeider nå med å utvikle et interaktivt og digitalt undervisningsopplegg til bruk i klasserommet. Nettsiden inneholder tips og ressurser om temaet nettmobbing. <https://brukhue.com/>

Medietilsynet innhenter kunnskap om barn og unges mediebruk og gir råd til i forhold til barn og unges bruk av digitale verktøy. Medietilsynet har en innholdsrik nettressurs med tema barn og medier. Nettressursen inneholder filmsnutter, undervisningsopplegg og relevante ressurser som kan brukes av lærere og foresatte. <http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/>

Total kontroll: gratis diskusjonsopplegg for skole og foreldre med barn på 6. – 10. trinn, laget av Medietilsynet. Målet med opplegget er å diskutere grensene mellom barns rett til privatliv og ytringsfrihet versus voksnes ønske om beskyttelse og kontroll. Opplegget egner seg til en skoletime sammen med elevene, eller som tema for foresatte på foreldremøter og inneholder lærerveiledning, filmsnutter og diskusjonsoppgaver. http://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/totalkontroll/#anchor_2817

Redd barna: har nettsted med ressurser om nettvett og tips til aktiviteter som kan brukes både av lærere og foresatte. Nettstedet inneholder filmsnutter, forslag til samtale- og diskusjonsoppgaver, tips til lærere og konkrete aktiviteter som kan brukes i undervisningen. Nettstedet inneholder også ferdige diskusjonsopplegg til bruk i foreldremøter for ulike klassetrinn. <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barn-i-norge/nettvett>

Du bestemmer: pedagogisk verktøy for å øke barn og unges kunnskap om personvern og heve deres digitale dømmekraft. Et samarbeid mellom Utdanningsdirektoratet, Teknologirådet og Datatilsynet. DuBestemmer.no inneholder mange ressurser som artikler, filmsnutter, historier fra virkeligheten og diskusjonsoppgaver m.m. Ressursene er godt egnet også til bruk i foreldremøter. <https://www.dubestemmer.no/>

Ikt i praksis: Utdanningsdirektoratet sin nettside for deling av digital pedagogisk praksis. Nettstedet inneholder mange opplegg og ressurser om digital dømmekraft og digital mobbing. <https://iktipraksis.iktsenteret.no/tema/digital-doemmekraft>

Eventyrlandet: Blå Kors har i samarbeid med Barnevakten og Snakkommobbing.no laget filmen *Eventyrlandet* og tilhørende samtaleopplegg for aldersgruppen 9-13 år. Filmen og samtaleopplegget er laget for å skape refleksjon rundt digitale gleder og utfordringer. Opplegget er godt egnet til bruk på foreldremøter.

Opplegget egner seg fint for å skape motstandsdyktighet mot ytre press, mobbing, problematisk spilling og på den måten forebygge avhengighet.

<https://www.barnevakten.no/eventyrlandet/>

Slett meg: Opprinnelig Datatilsynet sin tjeneste, nå overtatt av Norsk senter for Informasjonssikring. Tjenesten gir hjelp til dem som er krenket på Internett og trenger å få ting slettet. *<https://slettmeg.no/>*

29. Modell av trygghetssirkelen (Circle of Security)

Trygghetssirkelen (Circle of Security) ble opprinnelig laget for å gi opplæring i tilknytningspsykologi for foreldre som trengte å styrkes i omsorgsrollen. Modellen har solid forankring i forskning. Trygghetssirkelen kan også brukes som modell i skolen. Modellen bidrar til å bevisstgjøre oss om hva barn og unge trenger for å falle til ro og føle seg trygge, noe som er et grunnlag for læring.

