

VIP Makkerskap

Tiltak for et godt læringsmiljø fra
VIP Psykisk helse i skolen

Lærerveiledning vgs
2025/2026



Innhold

Hva er VIP Makkerskap?	2
Målsetting.....	3
Lærers forberedelse.....	3
Gjennomføring av VIP Makkerskap første skoledag (forslag)	3
Friksjon i makkerskapet	4
Engstelige elever	5
Elever som ikke er delaktige	5
Pauser	5
Makkerskap på tre	5
Elevmedvirkning.....	5
Viktig å huske på	6
Oppgavesamling	7
Bli kjent-oppgaver	7
Oppgaver knyttet til klassemiljø, makkerpar og makkergrupper	11
VIP Psykisk helse i skolen	17



Foto: Tine Poppe

Skolestart kan være svært avgjørende for elevenes videre læringsmiljø. VIP Makerskap er et praktisk verktøy ved skolestart og i det psykososiale arbeidet ved skolen generelt. Tiltaket kan legge grunnlaget for et godt klassemiljø og være et viktig bidrag i skolens arbeid med folkehelse og livsmestring. Derfor anbefales VIP Makerskap gjennom hele skoleåret og på alle trinn.

Makker partner

Substantiv maskulin

Medspiller, medarbeider, alliert, hjelper, kompanjong

være makkere i kortspill, dele oppgavene med sin makker

(Store norske leksikon og The Free Dictionary)



Foto: Colourbox

Hva er VIP Makerskap?

Vi vet at elevene bruker mye energi de første ukene av skoleåret på å finne sin sosiale plass og at faglig og sosial fungering henger tett sammen. Ved å benytte VIP Makerskap allerede fra første skoledag, legges det til rette for at elevene blir kjent på tvers av eksisterende relasjoner, noe som forebygger ekskluderende klikkdannelser. VIP Makerskap handler om kollegialt felleskap – å øve på å være en god kollega for sine ulike medelever.

VIP Makerskap er et tilbud fra [VIP Psykisk helse i skolen](#). VIP Psykisk helse i skolen tilbyr ulike programmer og kurs, deriblant VIP Snakk om det (tidligere VIP-programmet), VIP Makerskap og VIP Traumekurs. VIP Makerskap er vårt mest brukte tiltak – i skoleåret 2024/2025 ble det benyttet av over 150 videregående skoler i Norge, der flertallet bruker tiltaket på alle trinn.

Makerskapskonseptet er hentet fra den danske organisasjonen [Network](#) og bygger på kjente prinsipper for klasseledelse. Prinsippene er neppe fremmede for skolen. VIP Makerskap er derimot strukturert som en del av det viktige arbeidet med psykisk helse ved den enkelte skole, og satt i sammenheng med implementeringen av det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring (FoL). Gjennomføringen av VIP Makerskap kan med fordel også sees i sammenheng med gjennomføring av VIP Snakk om det, der elevene har økter om temaet psykisk helse med kontaktlærer og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

Kontakt- og faglærer tar ansvar for å danne makkerpar og makkergrupper i sine klasser fra første skoledag av. Makkerpar og makkergrupper har bestemte oppgaver knyttet til hverandre, og inndelingen benyttes også til faglig samarbeid. Etter tre uker rulleres par og grupper, slik at man får anledning til å samarbeide med forskjellige medelever. Ved hvert bytte er det viktig å minne elevene på at de ikke uttrykker sterke følelser rundt byttene da det kan være sårende for andre. VIP Makerskap handler om å gi elevene en trygg og forutsigbar overgang fra ungdomsskole til videregående skole, samt et godt læringsmiljø på alle trinn, som fremmer trygghet og tilhørighet. Gjennom aktiv bruk av VIP Makerskap får makkerne trening i sosial kompetanse som empati, samarbeid, positiv selvhverdelse, respekt, selvkontroll, fleksibilitet, ansvarlighet og kommunikasjon. Innholdet i disse begrepene bør utforskes muntlig i makkergruppene ved skoleoppstart for så å drøftes sammen i klassen med lærer.

Folkehelse og livsmestring (FoL)

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

Målsetting

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

Delmålene er:

- Elevens psykiske helse, trivsel og læring styrkes.
- Elevens sosiale og relasjonelle kompetanse utvikles.
- Oppstart av nytt skoleår oppleves trygt og forutsigbart.
- Et godt klassemiljø etableres tidlig.
- Elevene blir kjent med de andre i klassen.
- Elevene lærer å skape gode arbeidsrelasjoner.

Lærers forberedelse

- Lag makkerpar og makkergrupper i din klasse (i alle fag). Det er et poeng at makkerskapene skal være tilfeldig utvalgt slik at elevene lærer hverandre å kjenne på kryss og tvers.
- Del info om makkerinndeling med andre lærere for klassen.
- Lag navnelapper for alle elevene (lappene teipes fast på pulten).
- Skriv ut dokumentet "Til eleven" til elevene.
- Forbered oppgaver til bruk ved oppstart (se egen oppgavesamling i denne veilederen). Vi anbefaler at makkergruppene utarbeider en gruppekontrakt ved hvert makkerbytte. Dette skaper en felles forståelse og forpliktelse til makkergruppa hos elevene. Dessuten kan prosessen bidra til trening i ferdigheter som turtaking, gruppeledelse og aktiv lytting. For mer informasjon om gruppekontrakt se oppgavesamling i denne veilederen og i dokumentet "Til eleven".

Gjennomføring av VIP Makkerskap første skoledag (forslag)

1. Elevene kommer inn i klassen og setter seg ved plassen med sitt navn. De sitter ved siden av sin makker og i nærheten av sin makkergruppe (for eksempel rett bak/foran slik at man blir en gruppe ved å snu seg). Lærer starter med å si noe om VIP Makkerskap og hvorfor skolen gjennomfører dette. Hva er målet? Hvor lenge varer det? Hvilke aktiviteter skal klassen igjennom? Si også noe om VIP Snakk om det dersom skolen også gjennomfører dette, samt noe om folkehelse og livsmestring. Slik kan elevene få mulighet til å se arbeidet med psykisk helse ved skolen i en større helhet.

2. Makkerpar og makkergrupper presenteres. Del ut dokumentet «Til eleven». Gå igjennom skrivet sammen med klassen. Sørg for at makkerne utveksler kontaktinfo (skolens valgte kommunikasjonsplattform).
3. For å bli bedre kjent, og for at alle skal komme på banen første dag, intervjuer elevene hverandre i makkerpar. De får utlevert en liste over mulige spørsmål, og velger tre av disse. Oppgaven heter «Møt din makker» og ligger i oppgavesamlingen i denne veilederen samt i dokumentet «Til Eleven»). Intervjuene skal være korte og framlegget skal være på omtrent 10 sekunder. Eksempel: Dette er Aisha. Hun liker fotball og dyr og ønsker å bli dataingeniør. I går spiste hun pizza til middag.
4. Hvis man får tid og ønsker det kan man gjerne jobbe med flere makkeroppgaver. Dette kan også gjøres senere i egne økter, ved makkerbytter eller som start på timen når man skal jobbe med gruppearbeid. Se side 7 for forslag til oppgaver.
5. VIP Makkerskap kan også være en inngang til å lage trivselsregler sammen som klasse. Makkergruppene kan f.eks komme med tre forslag hver til hvordan de ønsker å ha det i klassen, før man tar en gjennomgang i fellesskap og lander på noen trivselsregler som skal gjelde for alle i klassen. Trivselsreglene henges opp slik at de blir synlige og kan evalueres jevnlig sammen med elevene (Hvor er vi? Hvor vil vi?).
6. Ved hvert makkerbytte utarbeides en egen gruppekontrakt i makkergruppa (se oppgavesamlinga i denne veilederen. Samarbeidet med makker/makkergruppe avsluttes med en kort prat om samarbeidet. “Hva har vært styrken ved vårt samarbeid?” “Hvilke erfaringer vil du ta med deg videre til neste samarbeid med makker/makkergruppe”. Her er det også fint å snakke om hvordan gruppekontrakten har fungert.

Friksjon i makkerskapet

Det kan skje at enkelte elever viser motstand mot makkerordningen i starten. Da hjelper det at lærer viser forståelse, men samtidig er tydelig og står fast ved ordningen. Å finne løsninger når det oppstår friksjon i makkerskapet kan gi mestringsfølelse og er god sosial trening. Hjelp elevene med å sette søkelys på det kollegiale i VIP Makkerskap, og minn om at alle får nye makkere hver tredje uke. Snakk gjerne med makkerparet og hør hva som skal til for at samarbeidet kan fungere bedre. Hvis makkerskapet til tross for dette virkelig ikke fungerer, kan det være lurt å flytte fokus og ansvar fra makkerpar til makkergruppe.

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

Engstelige elever

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

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

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

Elever som ikke er delaktige

For noen elever kan samarbeid og sosial interaksjon skape store utfordringer, som gjør at de trekker seg unna/melder seg ut. Dette kan det være ulike grunner til og noen elever har behov for visse tilrettelegginger. Det er fortsatt viktig å inkludere også disse elevene ved jevnlig å invitere til samarbeid. Det kan være lurt å ha en plan med fokus på mestring utfra elevens forutsetninger. Inkluder eleven i utarbeidelsen av denne planen.

Pauser

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

Makkerskap på tre

Klassen går ikke alltid opp i partall, og det kan fort skje at noen må være i makkerskap på tre personer. Ingen elev skal stå alene. Makkergruppa blir da bestående av fem personer. Dette trenger absolutt ikke være negativt, men det er fint å passe på at disse får være i par ved neste makkerbytte. Det er vanlig å oppleve at noen slutter eller bytter klasse de første dagene av et nytt skoleår. Hvis ikke klassen får nye elever kan de resterende elevene i en makkergruppe danne et makkerpar på to eller tre elever.

Elevmedvirkning

En ide er å la elevene selv komme med forslag og ønsker til gjennomføring av VIP Makkerskap, f.eks halvveis i skoleåret. Det kan f.eks være innspill og forslag til flere oppgaver eller kanskje elevene har noen ønsker mtp å styrke makkergruppenes sosiale fungering. Å åpne for elevmedvirkning skaper ofte engasjement og et eierforhold til tiltaket.

Viktig å huske på

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

- VIP Makkerskap må være forankret i ledelsen ved skolen.
- God opplæring og oppfølging av lærerne er avgjørende for at VIP Makkerskap skal fungere. Sett av tid jevnlig. VIP Makkerskap skal være en del av skolens årshjul.
- VIP Makkerskap gjennomføres fra dag én (i det elevene kommer inn i klasserommet).
- Det er viktig å være forberedt på at noen ikke kommer slik at man raskt kan slå makkere og makkergrupper sammen.
- Sannsynligheten er stor for at noen makkerskap blir bestående av tre personer.
- Presiser at VIP Makkerskap er et kollegaprojekt. Vis gjerne til arbeidslivet og til lærerens egen arbeidshverdag.
- Presiser at makkergruppene er et ekstra sosialt sikkerhetsnett hvis makker skulle slutte eller være borte og at man vil få ny makker dersom noen slutter.
- Gode overganger i makkerbyttene har betydning. Å ta seg tid til å gjøre oppgaver, samt minne om makkernes rolle, bidrar til en trygg og forutsigbar gjennomføring. Gruppekontrakten kan også være til hjelp.
- Sikre en god avslutning på makkerskapet, der alle kommer til ordet om noe som har fungert med samarbeidet. Gruppekontrakten kan evalueres.

Oppgavesamling

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

Bli kjent-oppgaver

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

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

Møt din makker

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

Mulige spørsmål:

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

MENNESKELIG BINGO

Finn en som passer til beskrivelsen og skriv navnet i boksen.
Når du har stilt et spørsmål, må du gå videre til en ny elev for neste spørsmål.

**Når man har fylt ut fem på rad roper man bingo.
Spillet kan fortsette til flere har fått bingo**

Kan spille et musikk-instrument	Har en søster	Har holdt en slange	Kan vifte med nesebora	Drømmer om å hoppe i fallskjerm
Sover med sokker	Snorker	Har svømt med delfiner	Har vært i fem land	Har sovet under åpen himmel
Biter negler	Kan snakke flere enn to språk	Liker sterk mat	Liker matte	Liker ikke brokkoli
Elsker sport	Født i samme måned som meg	Er oppmerksom på pusten	Har vunnet en konkurranse	Har to etternavn
Kan fortelle en vits	Har et kjæledyr	Liker å game	Har gjort noe helt sprøtt	Liker å danse

Fruktnavn

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

Bildet om meg

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

Navneball

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

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

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

Fire-hjørners-øvelse

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

- a) Er enebarn, er storesøsken, er småsøsken, har både storesøsken og småsøsken
- b) Er født i Nord- eller Midt-Norge, Øst- eller Sørlandet, Vestlandet eller utlandet
- c) Liker best: Fjell, sjø, storby, hjemme
- d) Har bursdag om: Vinteren, våren, sommeren eller høsten
- e) Liker best godteriet: Sjokolade, potetgull, salt godteri, søtt godteri

- f) Liker best filmsjangeren: Komedie, drama, action, skrekk
- g) Liker best: Hund, katt, hest, ingen dyr
- h) Yndlingsfag: Kroppsøving, norsk, matte, samfunnsfag
- i) Hører helst på: Pop, rock, musikal, hiphop

Gjett en barndomsdrøm

Klassen deles inn i grupper à åtte personer. På små papirlapper skal alle elever nå skrive, hva de drømte om å bli som barn. Lappene brettes og blandes på bordet. På skift trekker en elev en lapp, og skal heretter gjette, hvem som har skrevet den gjeldende barndomsdrøm.

Trekker man sin egen drøm, legger man lappen tilbake i bunken og trekker en ny. Bunken blandes, så det ikke er tydelig hvilken lapp som ble lagt tilbake. Lappen legges foran den elev som gjettes på. Ingen sier noe før til sist. Elevene skal ikke legge en lapp foran én, som allerede har en lapp liggende foran seg.

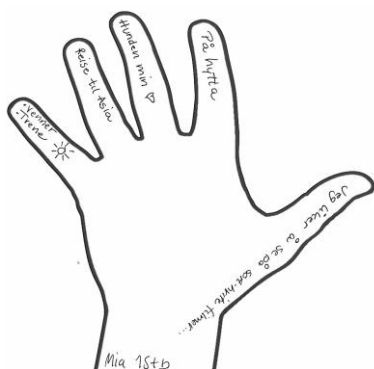
Til sist tas en runde, hvor elevene én etter én avslører deres barndomsdrøm.

Hånden

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

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

Det er fint om lærer starter, og dermed bruker seg selv som eksempel. Slik kan lista legges lavt med tanke på hva man deler. Når elevene er ferdige, snakker makkerparene om resultatene. Makkerne presenterer hverandre i makkergruppa/klassen. Ved presentasjonen i klassen kan kontaktlærer stille oppfølgende spørsmål om noen trenger støtte i sin presentasjon av makkeren.



Oppgaver knyttet til klassemiljø, makkerpar og makkergrupper

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

En god ting ved denne dagen

Sitt gjerne i ring. Elevene skal tenke på sin morgen og finne en positiv ting ved den. Det kan være noe helt enkelt. Her finnes ingen fasit. Elevene får litt tid til å tenke før man snakker etter tur. Det kan være lurt at lærer begynner. NB! Legg lista lavt med noe som er enkelt, for eksempel: «en kopp kaffe», eller «at sola skinner».

Tips: Øvelsen kan også være en fin avslutning etter en skoletime eller ved skoledagens slutt: «Hva har vært bra ved denne skoletimen?» eller «... ved denne dagen?»

Hva har du i veska eller i sekken?

Alle elevene tar en titt i veska eller sekken sin og tar opp en ting som enten beskriver dem som person eller som handler om et morsomt glimt fra livet. Når alle har funnet en ting, inviteres hver og en til å dele.



Tegn en felles sykkel

Elevene går sammen med deres makker. De skal nå tegne en felles sykkel. Det foregår ved at den ene elev først tegner noe, f.eks. et hjul, og den andre eleven får kun komme med ros og være positiv overfor det, som tegnes. Deretter er det den andre elevens tur til å tegne noe på sykkelen, og motta ros for det. Elevene veksler så på å tegne en ny ting på sykkelen, og gi hverandre ros på skift. De må gjerne tegne ting, som normalt ikke hører hjemme på en sykkel, f.eks. en parasoll.

Tips:

Vis eventuelt elevene denne aktivitet på tavlen sammen med en elev. Skru godt opp for rosen og det positive. Når øvelsen er slutt, er det viktig å fremheve for elevene, at dette ikke er en metode for å gi faglig feedback, men derimot en øvelse man bruker, når man skal ha litt energi og le sammen. Man skal kjenne i magen, hvor godt det er å få ros fra andre.

Felleshopp

Alle elever stiller seg tett sammen i en sirkel. Det er viktig, at de står skulder ved skulder, så de er i fysisk kontakt med hverandre. Med lukkede øyne skal alle nå i fellesskap koordinere det, så alle hopper samtidig. Det er viktig, at ingen sier noe eller prøver å styre hoppet. Prøv flere ganger, inntil det oppnås felles oppmerksomhet.

Tips:

Elevene må merke hverandre for å få hoppet til å lykkes i fellesskap. Bøyer man seg i knærne, er det lettere å koordinere hoppet.

Gruppekontakt

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

Be elevene sette seg sammen med sin makkergruppe. De skal nå i samarbeid utforme noen regler for godt gruppearbeid i gruppa si. Hver gruppe skal ha en ordstyrer og en referent. De kan lage både faglige og sosiale regler. Vi kaller disse reglene for en gruppekontakt. Noen av punktene under kan brukes som utgangspunkt – i tillegg skal gruppa lage noen egne regler. Alle skal ha mulighet til å komme med forslag, og alle skal være enige i punktene som settes opp.

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

Tips til kontrakt punkter:

Vi velger ordstyrer og referent på omgang.

Makkergruppa spiser lunsj sammen to ganger i uka

Alle forsøker å komme presis til gruppearbeid, og gir beskjed hvis de er forsinket.

Vi lar alle komme til orde, og lytter til hverandre.

Vi prøver ut idéer før vi forkaster dem.

Alle leverer inn det de skal gjøre innen avtalt frist.

Gi positiv respons og tips til hverandres arbeid.

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

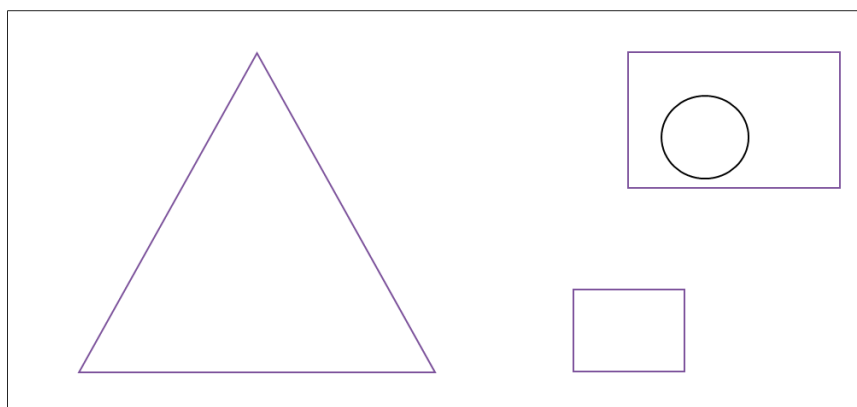
Kommunikasjonsøvelse – for makkerpar

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

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

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

En tegning kan for eksempel se slik ut:



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

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

Aktiv lytting – for makkerpar

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

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

Forløp:

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

AKTIV LYTTING

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

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

Å si ifra til noen når du ønsker endring

Varighet: Ca. en klokke

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

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

2. Oppgave rundt case (30 min)

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

- a) Sitt en og en og tenk igjennom følgende:
 - Hva er målet ditt med samtalen?
 - Hva bør du unngå?
 - Hvordan kan du si ifra til Kim på en ordentlig måte?
 - Hvordan kan du legge opp samtalen slik at Kim ikke opplever den som kritisk eller som et angrep?
 - Bruk tipsene nedenfor.
- b) Elevene jobber videre i makkergruppa. To makkere spiller ut casen, og det andre makkerparet er observatører. Hvis makkerne er tre stk, kan denne øvelsen også gjøres i makkerskapet med en observatør. Det ene makkerparet er Kim og den som sier ifra (Anna). Kim skal ikke svare, men respondere med kroppen og ev. tilbakemeldingslyder. Etterpå kan vedkommende si noe om hvordan det opplevdes. Observatørene observerer situasjonen, kroppsspråket og hvilke ord som blir brukt og noterer ned underveis.
- c) Etterpå snakker gruppa om øvelsen. Hvordan opplevdes det å si ifra? Hvordan opplevdes det å bli sagt ifra til? Hvilke tips ble brukt? Hvordan fungerte dette? Observatørene sier noe om hva de har sett. Er det noe som kunne fungert bedre?
- d) Elevene bytter par-roller og gjør øvelsen en gang til, der de to andre nå er observatører.

3. Oppsummering i plenum (10 min)

Lærer spør om noen vil dele noen tanker om oppgaven.
Hvordan føltes det å følge tipsene? Var det vanskelig? Hva var vanskelig?
Er det noen som har tenkt over hvorfor Kim oppfører seg som hen gjør i gruppearbeidet?

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

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

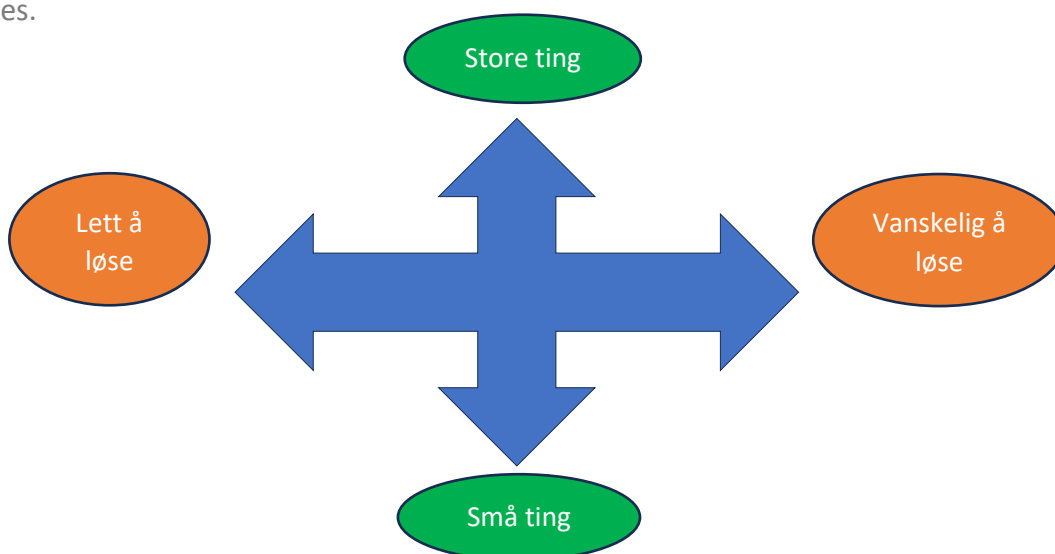
Problem-matrisen

Å snakke om små og store problemer i klassen på en konstruktiv måte, og hvor alle deltar.

- Alle elever får en Post-it-lapp. Elevene får 3 minutter hver for å skrive én ting ned, som de synes, at klassen kunne bli bedre til. Det kan f.eks. være: «Å si hei til hverandre om morgenen», «Å se på den som har ordet» og «La andre slippe til». Lappen er anonym, så elevene skal ikke skrive deres navn på lappen.
- Mens elevene skriver ned, tegner du problem-matrisen (figuren nederst) opp på tavlen, så det blir mulig å sette post-it-lapper opp på den.
- Etter tre minutter, samler du inn lappene. Du bruker to minutter på å se om noen av lappene omhandler det samme og for å sortere evt. useriøse input vekk.
- Du velger deretter en lapp fra bunken og leser den opp for klassen. Dere tar nå en felles prat om, hvor lappen skal plasseres i matrisen (det vil si, er det en stor/liten ting, og hvor lett/vanskelig er den/det at løse?). Slik fortsetter øvelsen, inntil alle lapper er kommet opp – som sagt kan det være overlappende lapper eller useriøse lapper, som ikke skal opp.
- Når alle lapper er plassert på problem-matrisen, skal du i fellesskap med klassen velge ut tre til fem lapper, som dere vil prøve å løse – det vil si de utfordringer, som dere synes, det er viktigst å ta hånd om.
- Så tar dere ett «problem» av gangen og snakker om, hva som skal til for å løse det. Notér elevenes svar ned. Dere har 10 minutter til å gjennomgå de utvalgte lapper og snakke om, hvordan dere kan løse dem.
- Akkurat som problemene skal være så konkrete som mulige, skal løsningene også være konkrete. Det er ikke en løsning å si: «Vi må bli bedre til å si hei», men snakk om, hvilken adferd eller hvilke handlinger som kreves for å bli bedre.

Tips:

Lag en parkeringsplass til det, som ikke kan løses. Skriv en «P» et sted, hvor det er plass, og slå en sirkel rundt - det er parkeringsplassen. Hvis det er skrevet noe på noen lapper, som ikke kan løses på klassenivå (f.eks. «lengre frikvarterer», «dårlig mat i kantinen»), så plasser de på parkeringsplassen. Heng det gjerne opp i klasserommet, og evaluer underveis det som kan løses.



Kilde:
Projektnetwerk.dk

Inkluderende kroppsspråk – for makkergrupper

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

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



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

VIP Psykisk helse i skolen

For mer informasjon, se vår hjemmeside:
vippsykiskhelse.no