



Oslo kommune
Utdanningsetaten

SkolemeglingOSLO

VERKTØYKASSE DEL 2: HÅNDBOK FOR SKOLEMEGLINGSLÆRERE



Innholdsfortegnelse

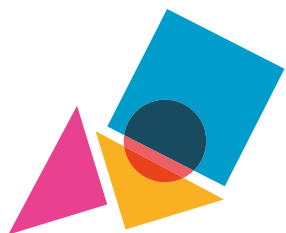
OM DENNE HÅNDBOKEN	8
KAPITTEL 1	10
SKOLEMEGLINGOSLO	12
Skolemegling - hva og hvorfor?	12
Et systemtiltak	12
Skolemeglingspyramiden	13
Skolemeglingslærers rolle	14
Begrunnelse i Opplæringsloven og Kunnskapsløftet	15
HISTORIKK OG IDEOLOGISK FORANKRING	16
Konfliktrådene, megling og «konflikt som mulighet»	16
Elever kan selv!	16
Restorative Justice – gjenopprettende prosesser	17
HVA ER KONFLIKT? HVA ER GOD KONFLIKTHÅNDTERING?	18
Konflikt - en naturlig del av livet.	18
Konflikt som partenes eiendom: Et paradigmeskifte	18
En definisjon av konflikt	18
Konflikt som mulighet. Konflikt som partenes eiendom	18
God konflikthåndtering: partenes rett og plikt til medvirkning	19
PEDAGOGISK TILNÆRMING I OPPLÆRINGEN	20
Deltakende opplæring i verksteder	20
Hva er forskjellen mellom leker og øvelser?	21
Sirkel og samling	21
Skolemeglingslæreren som veileder og trygghet som grunnleggende verdi	22
Gruppeavtale og frivillighet	22
Tips for skolemeglingslæreren som veileder i verksted	22
FORSLAG TIL KONFLIKTHÅNTERINGSVERKSTEDER	24
Grunnoppplæring – de to nederste trinnene i skolemeglingspyramiden	24
Temaer i grunnoppplæringen	24
GRUNNOPPLÆRING DEL 1 - GRUNNSKOLEN	25
Samling 1. Kommunikasjon og positivt fellesskap	25
Samling 2. Hva er konflikt?	26
Samling 3. Følelsenes betydning	26
Samling 4. God kommunikasjon og aktiv lytting	27
Samling 5. Jeg-språk	27
Samling 6. Tredjepart i konflikt – informasjon om elevmegling	28
GRUNNOPPLÆRING DEL 1 – VIDeregående skole	29
Samling 1. God kommunikasjon og positivt fellesskap	29
Samling 2. Bli kjent og bygg fellesskap	30
Samling 3. Hva er konflikt – god kommunikasjon i konflikt	31
KAPITTEL 2	32
MEGLING	34
SkolemeglingOslo og meglings plass i programmet	34
Hva er meglings?	34
Megling som metode for konflikthåndtering – et paradigmeskifte	34
MEGLERENS ROLLE I SKOLEMEGLINGOSLO	36

Hva er elevmegling?	36
Er elevmegling forskjellig fra voksenmegling?	37
MEGLING: FRA KONFLIKT TIL MEGLINGSROMMET – OG ETTERARBEIDET	38
Hvordan kommer saker til megling?	38
Forarbeid til meglingen	38
Forsamtaler til megling	38
Meglingsmøtet	39
Fasene i megling	39
Spørsmål og oppsummeringer – meglerens viktigste verktøy	40
Oppsummeringer	41
Ikke-verbal kommunikasjon	41
Utfordringer i meglingsrommet	41
Oppfølging etter meglingen	43
Uformelle meglinger	43
HVILKE SAKER KAN MEGLES?	44
Egnede saker eller egnede parter?	44
De minste barna, kan de være parter?	44
Kan partene være eldre enn meglerne?	45
Gruppekonflikter	45
Voksen-elev-konflikter	45
Saker der det handler om store erstatningssummer	45
HVORDAN VELGE UT MEGLERE?	46
Meglergruppa	46
Personlig egnethet	46
Utvelgelsesprosessen	47
Individuelle intervjuer	47

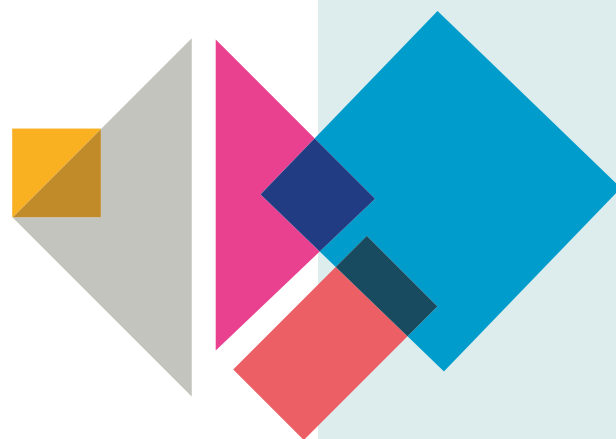


Gruppeintervju	47
Utvelgelsen	47
OPPLÆRING I MEGLING	48
Samling 1. Meglerrollen	48
Samling 2. Fasene i megling	49
Samling 3. Aktiv lytting	49
Samling 4. Gode spørsmål	50
Samling 5. Gode avtaler	50
Samling 6. Konflikttrappa	51
OPPFØLGING AV MEGLERGRUPPA: KVALITETSSIKRING OG INVOLVERING	52
Skoleinterne meglersamlinger	52
Nettverkssamlinger	52
Individuell veiledning	52
SYSTEM OG FORANKRING	53
Før oppstart: Informasjon	53
Opplæring i tillegg til informasjon	53
Meglingsrom	54
Vester, meglervakt og andre systemer for synliggjøring av meglerne	54
Innmelding av saker til megling	54
Skjemaer og statistikk	55
Status og stas!	55
Elever kan selv – meglergruppa som ressurs i den daglige driften av ordningen	55
Skolemeglingslærernes ansvar og oppgaver	55
Skoleledelsens ansvar	56
KAPITTEL 3	58
BESKRIVELSE AV VERKSTEDSØVELSER OG LEKER	60
Oppbygging av et verksted	60
Introduksjon til verksted	61
Samling	62
Tilbakemeldingsrunde etter verkstedet	62
VERKSTEDSØVELSER I ALFABETISK REKKEFØLGE	63
Appelsinøvelsen	63
Bokseringen	64
Bryte koden	65
Definisjon av konflikt	65
Derdianere og Brobyggere	66
Elevmegling – Filmen: Bare uenig?	69
En fjær blir til fem høns	69
Fabrikken	70
Fakta og tolkning	70
Fire ords bygg	71
Fire steg i sinne	72
Flytte stoler	73
Gruppereregler	73
Gå over isen	74
Handling og følelse	75

Hva er en god hjelper i konflikt?	76
Hva er en god klassekamerat? Hva er en god voksen?	77
Identitetssol	78
Jeg-språk – fire trinn i konfliktnedtrappende språk	79
Komme over elva – med magiske sko	83
Konfliktdiagonaler	83
Konflikttrappa	84
Konfliktreet	85
Kroppskart i sinne	86
Lytte på flere nivåer	86
Midt imellom	87
Mini-intervjuer og presentasjon i par	88
Papir, ikke gulv!	88
Personlig veikart	89
Positiv bekreftelse	89
Prikken	90
Radioaktivt avfall	91
Rappe flagg	92
Tegn geometriske figurer	93
Vulkan og beskyttelse	94
Zip, zap, bop	95
MEGLINGSOPPLÆRING	96
Definisjon av megling	96
Definisjon av konflikt - repetisjon	96
Meglerrollen – idémyldring	97
Fasene i megling	98
Rollespill meglingsmøtet - for å prøve ut fasene i meglingsmøtet	98
Rollespill megling - for å prøve ut aktiv lytting	99
Hva er en god avtale?	100
Rollespill megling – trene på å spørre fram gode avtaler	101
Bygge rollespill med konflikttrappa	102
Rollespill megling	103
Hvordan vil du beskrive megling for andre?	103
EVALUERING OG TILBAKEMELDING	104
Tredelt tilbakemelding	104
The Blob Tree	104
Stollek-evaluering	105
ØVELSER TEMATISK	106
Bli kjent, bygge fellesskap	106
Positivt fellesskap	106
Identitet	106
Kommunikasjon	106
Aktiv lytting	106
Konfliktanalyse	106
Følelser i konflikt	106
Kultur og mangfold	106
Informasjon om elevmegling	107



Opplæring av meglere	107
LEKER I ALFABETISK REKKEFØLGE	108
Lek: Anda	108
Lek: Armer og ben 1,2,3,4,5	109
Lek: Bestemors nøkler	109
Lek: Brennmanet	110
Lek: Cowboy og gullgraver	110
Lek: Elgen	110
Lek: Erteposekappløp	111
Lek: Filippinsk orkanlek	111
Lek: Frk Mumle	112
Lek: Gå!	112
Lek: Hei, hei, hei	113
Lek: Hekt deg på et tre!	114
Lek: Hendelsesforløpet	114
Lek: Her sitter jeg, i det høye grønne gresset, og venter på min venn...	115
Lek: Hilse på som om	115
Lek: Hypnose	116
Lek: Klapp, ho, hepp	116
Lek: Koordinasjonsøvelser	117
Lek: Kron og mynt	117
Lek: Liker du naboen din?	118
Lek: Lytte etter skjær i sjøen	118
Lek: Mim en løgn	119
Lek: Molekylleken	119
Lek: Navnelek – Kaste erteposer	120
Lek: Navn tre ganger	120
Lek: Robot	120
Lek: Schwing, schwang, schwung	121
Lek: Sola skinner på	122
Lek: Strutser og pingviner	122
Lek: Supermusa	123
Lek: Sverd og målskive	123
Lek: Ta stolen!	124
Lek: Telle sammen til...	124
Lek: Telle sammen 1,2,3	125
Lek: Ulike måter å gå på	125
LITTERATURLISTE:	126
VEDLEGG	128



Om denne håndboken

Denne håndboken er først og fremst for deg som skal bli, eller allerede er, skolemeglingslærer i Oslo. Med «skolemeglingslærer» mener vi voksne på skolen som er involvert i den daglige driften av skolemeglningen på skolen. I tillegg er den skrevet for deg som ikke er i denne rollen, men som ønsker å gjøre et dypdykk og hente ut innhold fra programmet til bruk i arbeidet ditt på skolen. Du er kanskje skoleleder og ønsker å vite mer om bruk av meglingsverktøyet i skoleorganisasjonen, lærer som ønsker å fokusere på relasjonsarbeid i klasserommet, eller ansatt i Aktivitetsskolen som vil bruke verkstedmetoden i arbeidet ditt. Håndboken kan leses fra perm til perm, eller den kan brukes som oppslagsverk.

Håndboken er et resultat av erfaringer med skolemegling ved over femti Osloskoler siden nittitallet. Den er utviklet av Utdanningsetaten og ført i pennen av Klinsj AS. Enkelte avsnitt og formuleringer er tatt inn fra de opprinnelige heftene om skolemegling, utviklet av Lærings-senteret i forbindelse med det nasjonale skolemeglingsprosjektet. Slik formuleringene er bakt inn i denne nye helheten, er det imidlertid helt og holdent SkolemeglingOSLO som har ansvaret for det faglige innholdet.

Kapittel 1 i håndboken gir grunnleggende kunnskap om skolemegling, om pedagogisk tilnærming og råd om gjennomføring av opplæring i kommunikasjon, konflikthåndtering og megling. Boken inneholder forslag til verksteder både for grunn- og videregående skole, og gjør deg i stand til å designe dine egne, spesialtilpassede verksteder. I opplæringssammenheng har du en veilederrolle, og den blir grundig gjennomgått i dette kapittelet.

Kapittel 2 vil gjøre deg godt kjent med tankegodset til grunn for megling, meglerens rolle og megling som praktisk verktøy. Du vil også lære hvordan du kvalitetssikrer meglingsord-

ningen ved skolen, både med tanke på faglig innhold og praktisk tilrettelegging.

Kapittelet gjør også rede for hvordan meglingsmetoden og meglerens rolle også er relevant utover selve meglingsmøtene - tredje parter er vi ofte i skolehverdagen! Således er kapittelet også et viktig grunnlag i SkolemeglingOSLO-skoler der det ikke gjennomføres formelle meglinger.

Kapittel 3 gir deg beskrivelser av en mengde øvelser og leker til bruk i verksteder, i relasjonsarbeid i klasserommet og ellers på skolen. Verkstedsovelsene og lekene er organisert både alfabetisk og tematisk, slik at det skal være enkelt å finne. Det er mer å hente her enn de øvelsene og lekene som er foreslått til verkstedene i kapittel 1 og 2. Et rikt utvalg er spesielt viktig fordi en aldri kan gjennomføre et fullstendig standardisert konfliktverksted uten tilpasning til deltakerne en møter.

Håndboken er en del av Verktøykasse for SkolemeglingOSLO. Her finner du også håndbøkene:

- Verktøykasse del 1: Innføring og vedlikehold
- Verktøykasse del 3: Relasjonsarbeid i klasserommet
- Verktøykasse del 4: Relasjonsarbeid i Aktivitetsskolen
- Verktøykasse del 5: Håndbok for elevmeglere

En film om skolemegling ligger også i Verktøykassa.

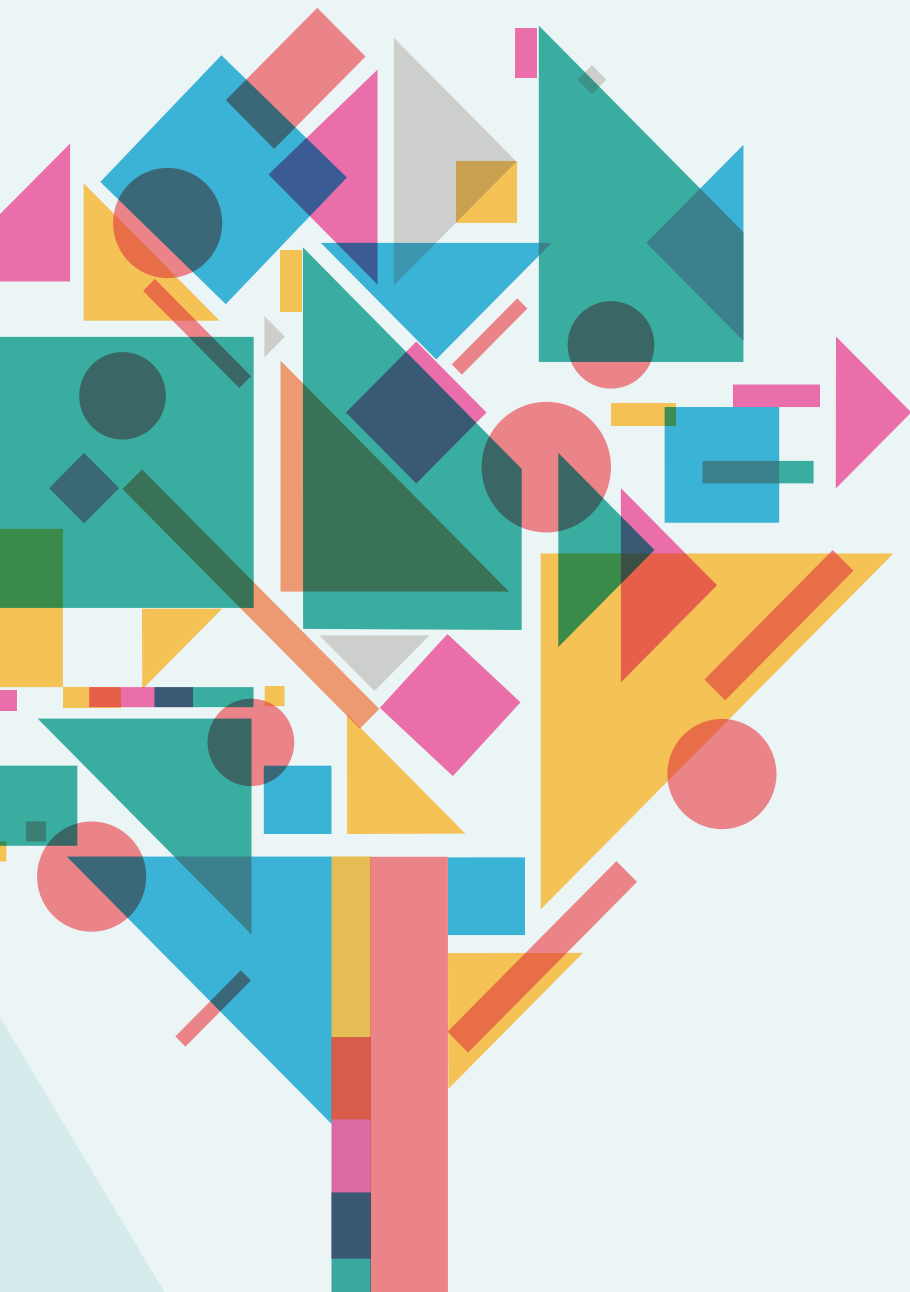
Vi håper at håndboken, sammen med kurs i regi av SkolemeglingOSLO, vil gi deg et godt faglig grunnlag og inspirasjon til å virke som skolemeglingslærer!

Lykke til!





KAPITTEL 1



SkolemeglingOSLO

SKOLEMEGLING – HVA OG HVORFOR?

SkolemeglingOSLO er et opplæringsprogram som handler om å skape et godt fellesskap og læringsmiljø for alle på skolen. Gjennom systematisk å arbeide med å utvikle empati, samarbeidsferdigheter, selvhevdelse, selvkontroll og ansvarlighet¹ er målet å skape et godt læringsmiljø, der mobbing, vold og alvorlige konflikter har dårlige vilkår. Skolen utstyres med konkrete verktøy for å forebygge mobbing og vold og til å håndtere konflikter på en god måte.

En viktig del av SkolemeglingOSLO er *elevmeglingen*. Når elever får opplæring i megling, blir de i stand til å megle i konflikter mellom andre elever. Det er voksne på skolen som vurderer om en konflikt er egnet for elevmegling. SkolemeglingOSLO brukes på alle skoletrinn, fra grunnskolenivå til videregående skole.

SkolemeglingOSLO er et systemtiltak. For at Skolemeglingen skal lykkes, kreves det oppslutning og engasjement fra alle involverte: elever, foreldre, lærere og ikke minst skolens ledelse. Alle bør ha en samstemt forståelse av hva satsningen innebærer og de grunnleggende verdiene bak tiltaket. Skolemegling utvikler en konflikthåndterende kultur som inkluderer:

- avklaring av verdier og holdninger knyttet til konflikt- og menneskesyn
- kompetanse på kommunikasjon og konflikthåndtering
- verdier som åpenhet, fleksibilitet, samarbeid, dialog, toleranse og ansvarlighet
- trygghet og tillit
- demokratisk kompetanse
- mer ro i undervisningen og mer motivasjon for læring
- et miljø der utestengning og mobbing har dårlige vilkår

I Oslo har Utdanningsetaten arbeidet med skolemegling siden 1995, da det første norske

prøveprosjektet startet opp i hovedstaden. I dag deltar ca 35 skoler i SkolemeglingOSLO. Skolene er organisert i et nettverk der elever, lærere og ledelse møtes til erfaringsutveksling og faglig påfyll. En del av skolene er også aktive i lokale «mini-nettverk».

Skolemegling skjer ikke bare i Oslo, men over hele Norge. Det er et landsomfattende program som finner sin begrunnelse og legitimitet i regjeringens tiltaksplan «Trygghet i sentrum» (1997). 9% av norske grunnskoler og 5% av de videregående rapporterte høsten 2010 at de driver skolemegling. Med denne utbredelsen blir Norge ansett som et foregangsland på området. Det er den enkelte skole som, sammen med kommunens skoleadministrasjon og konfliktråd, er ansvarlige for å innføre ordningen.

ET SYSTEMTILTAK

Skolemegling omfatter hele skolen og er et *systemtiltak*. For å lykkes må programmet være solid forankret hos skolens ledelse og ha oppslutning fra lærere, foreldre og elever. Det må arbeides på flere nivåer i skolens organisasjon. Selv om elevene har en sentral rolle, forutsetter skolemeglingen voksen kontroll og ledelse. Særlig viktig for en god gjennomføring er forankringen hos rektor. Skolens øverste leder må gi legitimitet til tiltaket, holde fokus over tid og sikre at nødvendige oppgaver blir fulgt opp. Vedkommende har også ansvar for at det til enhver tid er 2-4 *skolemeglingslærere* som får avsatt arbeidstid til å sikre gjennomføringen av de ulike delene av programmet. Mer om skolemeglingslærerens rolle på side 14.

Pyramiden på neste side viser hvordan skolemeglingen, gjennom tiltak rettet mot ulike grupper på forskjellige nivåer i skolens organisasjon, søker å nå målet om et godt skole- og arbeidsmiljø som forebygger og løser konflikter.

¹ Kunnskapsløftets definisjon av sosial kompetanse: www.udir.no – søk «utvikling av sosial kompetanse veileder for skolen»



Skolemeglingspyramiden.

SKOLEMEGLINGSPYRAMIDEN

Skolemeglingspyramiden gir en oversikt over det tematiske innholdet og opplæringsaktivitetene i SkolemeglingOSLO. Pyramidens form indikerer at den viktigste innsatsen ligger i det forebyggende arbeidet. Forebyggingen innebærer å etablere og ivareta et godt skolemiljø og er representert ved det nederste trinnet. På trinn to handler det om å kjenne til hva som ligger i konflikt, og hvordan man kan kommunisere godt når en selv er part i en konflikt. I og med at SkolemeglingOSLO er å betrakte som en verktøykasse med aktiviteter til bruk der skolen mener den trenger det, er det mange ulike eksempler på hvordan skolemeglingen legger opp opplæringen og hvem som er målgruppa for den. Ofte innebærer innsatsen på de to nederste trinnene i pyramiden at alle elevene på et skoletrinn (ofte sjette klasse på barneskolen, niende klasse på ungdomsskolen og første klasse på videregående skole) først skal undervises i kommunikasjon, empati, samarbeid og inkludering, for deretter å bli opplært i hvordan de kan håndtere egne uenigheter.

Formålet er å skape et fellesskap der det er dårlig grobunn for vonde konflikter, mobbing og vold. Skjer det likevel at elevene kommer opp i uenigheter som de ikke klarer å ordne opp i selv, er skolemeglingens neste virkemiddel *tredjepartshåndtering eller megling*, illustrert i pyramidens tredje trinn. Megling kan du lese mer om under overskriften Megling.

Øverst i pyramiden finner vi de voksne som er involvert i skolesamfunnet - lærere, skoles ledelse, foreldre og lokalsamfunnet. De voksne befinner seg øverst fordi det er de voksne som har ansvaret for arbeidet med det gode læringsmiljøet på skolen. Disse voksne er også den instansen som kobles inn dersom en sak er forsøkt meglet uten at dette førte frem, eller når saken ikke egner seg for megling.

Ved innføring av skolemegling er det vesentlig at de voksne på skolen til enhver tid er bærere av de verdiene og den kompetansen som programmet er basert på. Fordi skolemeglingen handler om å bygge en positiv, verdibasert og

inkluderende praksis, der alle er ansvarlige for å bidra, kan det ikke være slik at elevene skal være dialogorienterte, mens lærerne utøver autoritet uten å lytte. De voksne er viktige rollemodeller i skolehverdagen.

Målet med håndteringen av konflikter uansett nivå vil i henhold til prinsippene for konflikthåndtering i skolemeglingsprogrammet være det samme: å oppnå størst mulig grad av gjenoppretting og gjeninkludering av alle de involverte i det sosiale fellesskapet konflikten oppsto i.

SKOLEMEGLINGSLÆRERENS ROLLE

Skolemeglingslæreren har et spesielt ansvar for gjennomføringen av opplæringstiltakene og utgjør slik skolens faglige ressurs i skolemegling. Skolemeglingslæreren må derfor selv ha gjennomgått kurs i kommunikasjon, konflikthåndtering og megling. Fordi skolemeglingen innebærer utstrakt kontakt med elevene, er det en fordel at skolemeglingslæreren har god tillit blant disse. Når det gjelder grunnkurset i kommunikasjon, konfliktfor-

ståelse og konflikthåndtering skal *alle skolens elever på et utvalgt trinn delta* på dette. Når alle får del i kompetansen, vil skolen ha bedre forutsetninger for å forebygge konflikter, mobbing og vold.

Skolemeglingslærerens oppgaver:

- å ha praktisk ansvar for arbeidet med skolemegling i samarbeid med skolens ledelse, personalet og foreldrene
- å informere om tiltaket i skolemiljøet overfor elever, lærere/andre ansatte og foreldre
- å ha ansvar for gjennomføring av opplæring av elever på et trinn
- å ha ansvar for opplæring og veiledning av skolens elevmeglergruppe
- å bidra med innspill til refleksjon og veiledning om skolemeglingsprogrammet til ledelse og personale
- å bistå som megler i saker på skolen som krever en voksen megler
- å samarbeide med andre skoler om skolemegling

HØST	<ul style="list-style-type: none">• Oppstart med fjorårets meglergruppe• Informasjon til personalet, elever og foreldre om skolemegling og elevmeglingstilbudet sammen med meglergruppa• Opplæring av ett trinn (6.trinn / 9.trinn / Vg1)• Motta søknader og gjennomføre intervjuer med elever som ønsker å bli skoleårets nye elevmeglere og utvelgelse av disse• Deltakelse på aktiviteter i nettverket for skolemegling i Oslo
VÅR	<ul style="list-style-type: none">• Opplæring av nye elevmeglere• Nye elevmeglere inn i meglergruppa, hvor de overlapper med, og får veiledning av fjorårets meglere• Deltakelse på aktiviteter i nettverket for skolemegling i Oslo• Kartlegging, evaluering og videreutvikling av skolemeglingsarbeidet i samarbeid med skolens ledelse

En vanlig syklus for aktiviteter gjennom året ser slik ut.

BEGRUNNELSE I OPPLÆRINGSLOVEN OG KUNNSKAPSLØFTET

Av Opplæringslovens § 9a går det frem at skolen er forpliktet til aktivt og systematisk å sikre og ivareta et godt skole- og arbeidsmiljø for elevene.

§ 9a – 1 Generelle krav

Alle elever i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.

§ 9a – 3 første ledd

Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør.

Også Kunnskapsløftet krever at skoler skal arbeide med å bygge elevenes sosiale kompetanse. Skolene skal legge til rette for at de unge i arbeidet med fagene og i virksomheten ellers, får øve seg i samhandling og problem- og konflikthåndtering. Opplæringen skal bidra til å utvikle sosial tilhørighet og mestring av ulike roller i samfunns- og arbeidslivet og i fritiden.

Innføring av skolemegling er et konkret virkemiddel for å realisere forpliktelsene i Opplæringsloven og Kunnskapsløftet.

Historikk og ideologisk forankring

KONFLIKTRÅDENE, MEGLING OG «KONFLIKT SOM MULIGHET»

USA og en rekke land i Europa, særlig Storbritannia, har bidratt til å utvikle ideen og arbeidet med skolemegling. Hvert land har tilpasset metoden til sin kultur og sitt særpreg, men i alle landene bygger skolemeglingen på erfaringer der *megling* er den bærende metode. I Norge er skolemegling utviklet i samarbeid med Konfliktrådene.

I Norge startet forsøksprosjekter med konfliktråd² i 1977. Den gang som nå tilbød Konfliktrådet megling som en alternativ konflikthåndteringsmetode til vanlig strafferettslig behandling i regi av politi og påtalemyndighet. Det var professor i kriminologi Nils Christie som målbar ideen om konfliktråd og megling som en måte å bringe konfliktene tilbake fra juristene til folket – «fra konflikt-tyvene til dem som rettmessig eier dem»³. For å bistå partene i konflikt, skulle konfliktrådets *mejlere* – tredjeparter med kompetanse i kommunikasjon, konflikthåndtering og megling – trekkes inn som pådrivere og støttepersoner.

Konfliktrådenes ideologiske fundament er et positivt syn på konflikt – at konflikter gir muligheter for læring og utvikling. Konfliktrådene med sin meglingskompetanse skulle ta seg av mindre alvorlige lovbrudd og andre konflikter, og dermed styrke lokalsamfunnets evne til å ordne opp selv, noe som indirekte også kunne ha en kriminalitetsforebyggende effekt. Konfliktrådene utviklet etter hvert høy kompetanse i å megle i konflikter og fikk gode resultater. *Lov om megling i konfliktarbeid* ble vedtatt av Stortinget i 1992 og i dag er alle norske kommuner forpliktet til å tilby innbyggerne en konfliktrådsordning. Kommuner som ikke har et eget konfliktråd, er knyttet til et interkommunalt samarbeid om dette.

Skolemeglingen bygger i stor grad på konfliktrådsmodellens prinsipper og erfaringer. Det

positive synet om at konflikter representerer muligheter for læring og utvikling er det samme, likeledes ideen om at partene i en konflikt har rett til å ordne opp selv. Meglingsmetoden er tilsvarende og i likhet med Konfliktrådet som er en lekmannsordning, gis det i skolemegling tilbud om bistand fra medelever når man er i konflikt. Prinsippet er det samme: Man får hjelp av likemenn.

ELEVER KAN SELV!

Skolemeglingen baserer seg på at «elever kan selv», og de unge er derfor de viktigste aktørene i programmet. Siden elevene eier sine egne konflikter og kjenner kulturen på sin egen skole på en annen måte enn de voksne, er tanken at de også er godt egnet til å løse uenighetene. At skolen anser elevene som den viktigste ressursen for å utvikle en konflikthåndterende kultur, gjenspeiler seg i hvordan skolemeglingen organiseres. Det er i stor grad elevene som bestemmer hva slags aktiviteter elevmejlerne skal arbeide med. Elevene deltar også i informasjonsarbeid og praktisk organisering av skolemeglingen. Når elevenes arbeid gjennomføres med god støtte fra de voksne, finnes det stort potensial til læring og utvikling, både med tanke på sosial kompetanse, konflikthåndtering og demokrati i praksis.

² www.konfliktraadet.no

³ Nils Christie, Konflikt som eiendom, s 113-132. I Tidsskrift for rettsvitenskap, årg. 61 (1977)

“Gjenopprettende prosesser er en måte å hjelpe et barn videre.”
(Skolemeglingslærer)

RESTORATIVE JUSTICE – GJENOPPRETTENDE PROSESSER

Skolemeglingsordningen er et eksempel på praksis som faller innunder det internasjonale begrepet *Restorative Justice (RJ)*. På norsk oversettes dette til «gjenopprettende prosesser».

Gjenopprettende prosesser innebærer at parter som er involvert i en konflikt får en anledning til å rette opp det som har blitt gjort galt, sammen med de andre som er berørt av og involvert i hendelsen.

Denne tilnærmingen til uønsket atferd og konflikt oppsto i rettssystemet vårt ut fra et ønske om å ha fokus på *behov* i forbindelse med kriminalitet. Mens det tradisjonelle strafferettssystemet fokuserer på gjerningspersonene og hva slags straffereaksjon de fortjener, dreier gjenopprettende prosesser seg om hva ofrene, gjerningspersonene og lokalsamfunnet trenger for å komme videre.

Tilnærmingen hviler på følgende prinsipper:

En forbrytelse eller en konflikt er en krenkelse av mennesker og av mellommenneskelige relasjoner. Krenkelsen skaper forpliktelser. Den sentrale forpliktelsen er å gjøre godt igjen den urett som er begått.

Gjenopprettende prosesser er systematisk implementert i den norske justissektoren og brer stadig om seg. På denne samfunnsarenaen etableres det stadig flere tiltak. Mange eksempler er å finne i *Gode Krefter*, regjeringens handlingsplan for kriminalitetsforebyggende tiltak⁴. Det heter i stortingsmelding nr 37⁵, om Straff som virker – mindre kriminalitet – tryggere samfunn, at «Det skal være et tilbud om gjenopprettende prosesser på alle stadier av straffegjennomføringen».

I skolemeglingen innebærer Restorative Justice eller «gjenopprettende prosesser», fokus på å reparere relasjonene framfor

fokus på å sanksjonere regelbrudd. Det innebærer at de lover og regler man har i fellesskapet er slik, fordi brudd på disse går ut over noen. De som er involvert i en konflikt støttes til å ta ansvar, og de gis mulighet til å forstå effekten handlingen har hatt på andre. De får en ny sjanse ved å bidra til å rette opp det som har blitt gjort galt, sammen med de som er berørt av og involvert i hendelsen. En uønsket handling blir dermed møtt ved å inkludere alle parter i gjenopprettelsesprosessen, fremfor at noen blir ekskludert og straffet. En slik tilnærming til konflikthåndtering baserer seg på verdier som respekt, ansvar, inkludering, fellesskap, anger, beklagelse og tilgivelse. Tilnærmingen er naturlig i skolemiljøer, der det i utgangspunktet eksisterer en naturlig forpliktelse til et fellesskap og der det er behov for gode relasjoner, gjensidig respekt, tilhørighet og inkludering. Den utgjør et viktig bidrag i arbeidet med å ivareta Opplæringslovens § 9a, som gir alle elever en rett til et godt psykososialt læringsmiljø, der alle er inkludert og trives.

⁴ Justis- og politidepartementet, 2009: Gode Krefter – Kriminalitetsforebyggende handlingsplan 35 tiltak for økt trygghet.

⁵ www.regjeringen.no/nb/dep/jd/dok/regpubl/stmeld/2007-2008/stmeld-nr-37-2007-2008-.html?id=527624

Hva er konflikt?

Hva er god konflikthåndtering?

KONFLIKT – EN NATURLIG DEL AV LIVET.

Konflikter oppstår overalt der mennesker er sammen. Det er en naturlig del av livet. Det er derfor også et sunnhetstegn i et sosialt fellesskap at konflikter kommer til overflaten, slik at de håndteres. Det gir oss mulighet til å bli bedre kjent med hverandre, og til å lære om oss selv og om andre. Konflikter innebærer alltid muligheter. Konflikter kan utvikle seg til noe veldig negativt for de som er involvert, men kan også bidra til noe positivt. Konflikter er ofte en direkte årsak til endringer. Håndtert på en konstruktiv måte kan konflikter bidra til at vi opplever positive endringer. Å kunne håndtere konflikter konstruktivt er en essensiell del av sosial kompetanse. Det innebærer evne til selvhevdelse, empati, ansvarlighet, samhandling og selvkontroll. Det er egenskaper som har en stor betydning for hvordan vi har det sammen med menneskene rundt oss. Evne til konstruktiv konflikthåndtering er viktig for å kunne etablere og ivareta gode relasjoner.

KONFLIKT SOM PARTENES EIENDOM: ET PARADIGMESKIFTE

Dersom skolen har tradisjon for å behandle elevkonflikter ved hjelp av tradisjonell myndighetsutøvelse, vil skolemeglingsprogrammet åpne for nye muligheter. Bruk av gjenopprettende prosesser fokuserer på relasjonene mellom partene som er skadet i konflikten.

Det er en måte å hjelpe den enkelte og fellesskapet videre på, til å få det bedre. Når partene selv får medvirke i håndtering av konfliktene sine, gis de mulighet til å lære og utvikle seg. Slik medvirkning fører også med seg styrket selvtillit til å stå i utfordrende situasjoner.

Nedenfor følger en definisjon av konflikt og noen punkter om god konflikthåndtering, slik det defineres i SkolemeglingOSLO. Gjennomgangen er skrevet i kulepunkter og kan dermed brukes i en gjennomgang med voksne eller elever, som bevisstgjøring og grunnlag for felles tilnærming og praksis.

EN DEFINISJON AV KONFLIKT

I SkolemeglingOSLO defineres konflikt ved disse punktene:

- **To eller flere parter:** En konflikt oppstår mellom to eller flere parter. En part kan være flere personer. Det kan være mange parter involvert i en konflikt.
- **Uenighet eller motsetning:** Det er en uenighet eller motsetning mellom partene. Uenigheten kan for eksempel handle om hvordan praktiske oppgaver bør utføres eller hva som moralsk er riktig og galt i en situasjon.
- **Ubehag:** Uenigheten eller motsetningen fører til ubehag hos minst én av partene. Ubehaget kan være ulike følelser, med ulike grader – irritasjon, sårhet, sinne osv. Hvis én av partene ikke opplever situasjonen ubehagelig, eller ikke engang vet om den andres ubehag, er det like fullt en konflikt, slik det beskrives her.
- **Udekte behov:** Ubehaget er der fordi parten trenger noe han eller hun ikke får. Eksempler kan være trygghet, å få delta, å bli hørt eller å få ro.

KONFLIKT SOM MULIGHET. KONFLIKT SOM PARTENES EIENDOM

Vi sier også at

- **Konflikt innebærer fare og mulighet:** Konflikter kan være vonde og føre til store skader. Samtidig innebærer de muligheter for endring til det bedre. Hva som kommer ut av konflikten, avhenger av måten den håndteres på.



- **Konflikten er partenes eiendom:** De involverte partene er de eneste som kan kjenne innenfra hva slags ubehag og behov det handler om.

GOD KONFLIKTHÅNDTERING: PARTENES RETT OG PLIKT TIL MEDVIRKNING⁶

Slik konflikt er beskrevet over, følger det at god konflikthåndtering innebærer:

- at partene selv medvirker i å håndtere konflikten sin. Konflikten er partenes eiendom. Det er de som best vet hvor «skoen trykker», og dermed også hva som skal til for å komme ut av situasjonen
- at partene tar ansvar for å ordne opp. Konflikten berører ofte flere enn de som er i sentrum av den, og partene har dermed en plikt til å ta tak i situasjonen. Ofte vil det være nødvendig at de som er berørt i tillegg til de opprinnelige partene, også medvirker i håndteringen
- å ta tak i den faktiske uenigheten eller motsetningen, finne ut hva som faktisk har skjedd eller skjer mellom partene. Her blir det viktig å forsøke å skille mellom handling og person
- å ta partenes følelser på alvor. Partenes subjektive opplevelse er vel så viktig som den faktiske, objektive situasjonen. Å få anledning til å sette ord på ubehaget kan i seg selv bidra til å redusere det
- å identifisere partenes behov. Kan partene forstå og møte hverandres behov, bidrar dette til å redusere ubehaget. I RJ (Restorative Justice) vektlegges det at god konflikthåndtering innebærer å ivareta de behov som hendelsen eller situasjonen har generert⁷
- å finne ut sammen hvilke muligheter som finnes for at alle involverte skal få det bedre
- dersom en tredjepart skal hjelpe til, bør det først og fremst skje gjennom å stimulere partene til selv å finne ut hva de trenger for å få det bedre. Det beste utgangspunktet er at partene selv ønsker denne hjelpen, selv om det ikke alltid er slik

⁶ Nils Christie: «Konflikt som eiendom». Artikkel i «Som folk flest», 1977.

⁷ Howard Zehr, Genoprettende Ret – en lille bog om ret, uret og retfærdighet, Akademisk Forlag 2008.

Pedagogisk tilnærming i opplæringen

Grunntanken i Skolemeglingen er i tråd med Paulo Freires pedagogikk for de undertrykte, hvor målet er kritisk bevisstgjøring for både de «undertrykte» og «undertrykkerne» gjennom dialogisk undervisning. I god konflikthåndtering er dialog og refleksjon viktigere enn å skille mellom vinner og taper. Dialogisk undervisning handler om å sette ord på sin virkelighet – for å forandre virkeligheten. Det gir SkolemeglingOSLO muligheten til i

undervisningsoppleggene (verkstedene), hvor hensikten med de ulike aktivitetene er å sette ord på de følelsene og behovene som er knyttet til konfliktsituasjoner. Gjennom kritisk refleksjon og bevisstgjøring håndteres konflikten på en måte som fører til utvikling og læring.

Et av målene i skolemeglingen er å lære å snakke *med*. Freire mener at en forutsetning for å kunne snakke *med* hverandre er at alle deltar på likt grunnlag, uansett alder, kjønn, bakgrunn eller andre forutsetninger. Skolemeglingen foreslår sirkelmetoden som en måte å organisere gruppen i klasserommet, som gjør det enklere for alle å delta på lik linje. I Freires dialogiske prosjekt unngår vi å snakke *om* eller *for* andre, akkurat på samme måte som Skolemeglingens konflikthåndtering unngår å snakke *for* eller *mot* parter i konflikt.

Agosto Boal har i senere tid utviklet de undertryktes teater basert på Freires pedagogikk, hvor de mest kjente teaterformene er bildeteater, forumteater og usynlig teater. I disse teaterformene får tilskuerne selv være med på å sette ord på virkeligheten, noe som i følge Boal er den eneste måten å forandre virkeligheten på. I Skolemeglingen legger vi opp til

flere typer rollespill hvor hensikten er å teste ut konfliktdependende kommunikasjon og ulike former for god konflikthåndtering.

DELTAKENDE OPPLÆRING I VERKSTEDER

Skolemegling er et praktisk orientert program der konkrete opplæringstiltak skal settes i verk. Nøkkelordet for opplæringen er *deltakelse* – læringen skjer ved at deltakerne er aktive⁸. Undervisningen skjer i *verksteder* (workshops) der kommunikasjonsøvelser, gruppearbeid, lek, situasjonstrening og samtaler er sentrale virkemidler.

Et verksted bygges opp av forskjellige øvelser⁹ og leker. Hver øvelse har et tema og etterfølges alltid av en refleksjon i hele gruppa eller mellom to og to deltakere. Øvelsene kan variere fra individuelt arbeid til mer omfattende arbeid i grupper. Noen øvelser innebærer drama i form av rollespill. Poenget med de aktive metodene er at elevene får mulighet til å *erfare* følelser og refleksjoner som har å gjøre med det aktuelle temaet. Å oppleve og erfare er ofte et bedre utgangspunkt for læring enn å være passiv mottaker av teoretisk informasjon. Når det gjelder opplæring i kommunikasjon, konflikthåndtering og megling, der målet er å forebygge og håndtere konflikter i det virkelige liv, er den praktiske tilnærmingen spesielt nyttig. Læringen krever mye av deltakerne i form av aktiv refleksjon, bidrag med eksempler fra eget liv samt prøving og feiling i situasjonstrening. Selv om metoden krever en del av de som er med, gir den mye tilbake både i form av energi, selvtillit, nye tanker og kunnskap og ikke minst gode samarbeidsferdigheter.

Lek er viktig i verkstedene. Fordi leker er morsomme å være med på, bidrar de til å bygge en god atmosfære i verkstedene. Dermed unngår en at arbeidet blir statisk eller for preget av teori. Lek kan også brukes som indikatorer på

“For å bli en god, frigjørende lærer må du først og fremst tro på mennesket. Du må elske. Du må være overbevist om at formålet med utdanning er å bidra til å frigjøre folket, ikke motsatt. Du må være overbevist om at når folk reflekterer over det å være undertrykt vil de ta det første skritt for å endre sitt forhold til verden.”
(Paulo Freire, 1999)

⁸ «Learning by doing» er det kjente engelske begrepet om slik aktiv pedagogikk.

⁹ Øvelsene er i hovedsak hentet fra LEAP confronting conflict, Alternative to violence, Wolf +Water Art Company, Konfliktrådet og Klinsj AS

*“Jeg hører og glemmer.
Jeg ser og husker. Jeg
gjør og forstår.”
(Konfucius)*

hvor godt gruppa fungerer sammen. Lek er en del av unges hverdag.

HVA ER FORSKJELLEN MELLOM LEKER OG ØVELSER?

Flere av lekene har også elementer som bygger bro til hverdagssituasjoner og konfliktsituasjoner og kan etterfølges av gode refleksjoner. Dette betyr at en lek og en øvelse godt kan ha den samme praktiske aktiviteten som utgangspunkt. Forskjellen utgjøres av hvor og hvordan den inngår i verkstedet. Alle leker kan brukes som øvelser, dersom de etterfølges av refleksjon og plasseres slik at læringspoenget de er ment å understreke, blir tydelig.

Innholdet i verkstedene og måten det undervises på, er i stor grad den samme for elever og voksne, men hvert opplegg må selvsagt tilpasses den aktuelle gruppas alder og dynamikk. Nedenfor tar vi for oss ulike elementer som du som skolemeglingslærer bør kjenne til for å gjennomføre gode verksteder.

SIRKEL OG SAMLING

For at opplæringen i et verksted skal fungere godt, er det viktig å ha en bevisst holdning til hvordan det fysiske undervisningsrommet er organisert. Vi anbefaler at deltakere og veileder sitter på stoler i en sirkel. Sirkelen skaper en likestilt og tett atmosfære med nærhet mellom deltakerne og mellom veileder og deltakere. Formen signaliserer at alle hører til i det samme fellesskapet og er et enkelt og inkluderende utgangspunkt for læring. Stolene kan dessuten lett flyttes på dersom det er behov for å endre oppsett, for eksempel hvis det skal arbeides i grupper, eller det skal ryddes plass til fysiske øvelser. Stolene bør alltid settes tilbake i sirkelen når gruppa skal reflektere i plenum. Bord foran stolene er ikke ønskelig, fordi de skaper fysisk avstand mellom deltakerne.

Samlingen er en god start på et verksted – enten det er aller første gang en gruppe er samlet, eller det er en ny dag på et flerdagskurs. En samling innebærer at alle deltakerne får anledning til å si noe og bli lyttet til. Temaet for en innledende samling bør være noe alle lett kan si noe om, som for eksempel:

- Hvordan kom du til skolen i dag?
- Hvis du kunne vært et dyr – hvilket dyr ville du velge?
- Nevn en person du beundrer
- Hvis du kunne valgt en superegenskap, hvilken egenskap ville du valgt?
- Nevn noe du liker og noe du ikke liker
- Nevn et ord du forbinder med konflikt

Spørsmålene for en samling behøver ikke ha noe å gjøre med hovedemnet i verkstedet å gjøre. Poenget er å bryte isen og få alle deltakerne på banen, slik at de både får hørt sin egen og de andres stemmer.

Et verksted avsluttes på samme måte, med at alle får anledning til å si noe som avslutning. Da legger man opp til at alle får hørt sin egen stemme minst to ganger og man får høre fra alle hvordan de har hatt det, hva de har lært osv.

Temaer for en slik avsluttende runde kan være:

- Hva har du lært i dag?
- Hva synes du om verkstedet i dag?
- Hvordan har du hatt det på verkstedet i dag?

Du finner mange forslag til samlinger i kapittel 3 i denne håndboka.

SKOLEMEGLINGSLÆREREN SOM VEILEDER OG TRYGGHET SOM GRUNNLEGGENDE VERDI

Som leder av verkstedene er det viktig at du opplever deg selv som *veileder* i forhold til deltakerne, mer enn en tradisjonell kursleder. Forskjellen på en veileder og en kursleder er at førstnevnte ser seg selv mer som en del av gruppa. Samtidig har veilederen et større ansvar enn resten av gruppa, for å sørge for trygghet og deltakelse og for å holde i den røde tråden i verkstedet. Betegnelsen «den fremste blant likemenn» beskriver veilederrollen godt.

Vesentlig for læring i verksteder og sirkler er at deltakerne føler seg trygge og deltar med hele seg – med all sin kompetanse og erfaring. Trygge deltakere føler seg hjemme i gruppa, tør å være seg selv, hevde egne meninger og delta aktivt. En trygg gruppe bygger tillit og tilhørighet blant deltakerne og alle lærer mer. Motsatt vil en utrygg atmosfære føre til at elevene ikke tør å være seg selv, men legger begrensninger på egen utfoldelse. For at gruppa skal fungere best mulig, er det derfor viktig at du som veileder bruker tid på å etablere en inkluderende atmosfære der hver og en blir sett og hørt. Flere elever som har deltatt på verksteder, har uttalt at uten verkstedets grunnleggende trygghet ville de ikke hatt det samme faglige utbyttet.

Gjennom din væremåte som veileder er du rollemodell for deltakerne. Du bør ha en rolig, sikker og åpen holdning og kunne svare på, og gjøre det samme som, det du ber deltakerne om. Det innebærer ikke at du må ha svar på alt. Å reflektere sammen med deltakerne bidrar til å stimulere deres refleksjon, deltakelse og læring. Du bør vise tillit og la hver og en få snakke fritt uten å bli unødig korrigeret. Oppførsel fra enkelte som bidrar til å spolere sirkelen og andres trygghet, må selvfølgelig håndteres. Imidlertid er erfaringen at i verksteder som blir ledet på en god måte, ønsker elevene normalt ikke å spolere arbeidet.

GRUPPEAVTALE OG FRIVILLIGHET

Å bygge trygghet og samhörighet i en gruppe behøver ikke være spesielt vanskelig. Som nevnt er veilederens væremåte viktig for suksess, og det å designe varierte verksteder der lek er inkludert. En annen avgjørende faktor er at gruppa i starten blir enige om en *gruppeavtale*. Frivillighet og muligheten til å melde pass bør være en del av avtalen som veilederen introduserer, dersom det ikke blir nevnt av gruppa. Frivillighet innebærer at avtalen eksplisitt må uttrykke at dersom en deltaker ikke ønsker å delta i deler av opplæringen, enten dette er øvelser, lek eller refleksjoner, er det i orden. Samtidig er det viktig at måten man sier pass på, må være slik at de andre deltakerne føler det er greit å delta.

Som en hovedregel bør et verksted ha to veiledere. Da har man bedre mulighet til å følge opp hver enkelt deltaker. Mens én veileder er opptatt av å gjennomføre undervisningen, kan den andre observere hva gruppa har behov for. Det er viktig at veilederne har en god tone seg imellom basert på respekt, åpenhet og tillit – da blir de gode rollemodeller for gruppa.

TIPS FOR SKOLEMEGLINGSLÆREREN SOM VEILEDER I VERKSTED:

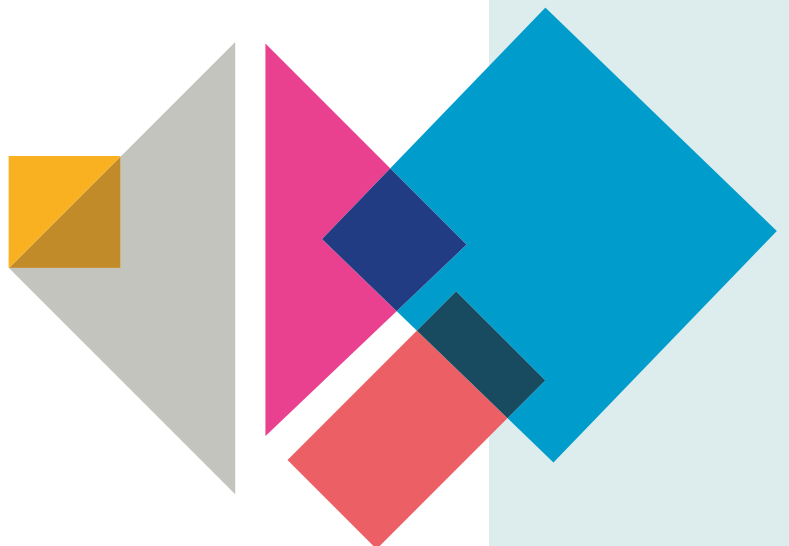
- en veileder må selv ha vært deltager på minst ett lengre verksted
- en veileder bør selv ha gått gjennom samtlige øvelser i verkstedet. Når man selv har erfart en øvelse, er det enklere å forberede seg på reaksjoner som kan komme fra deltakerne
- en veileder må ikke ha svar på alt, men bør være trygg nok på alle temaene som kan komme opp i verkstedet til å bruke seg selv som utgangspunkt i refleksjoner sammen med deltakerne
- en veileder må kunne være personlig. I et verksted om kommunikasjon og konflikt-håndtering skal det snakkes om følelser.

En veileder som er komfortabel med dette, bidrar til at deltakerne blir komfortable også

- en veileder må kjenne på grenser for å dele personlige erfaringer og støtte deltakerne til det samme
- en veileder må tørre å stå i emosjonelle situasjoner og slik bidra til at emosjonelle situasjoner ikke oppleves utrygge for deltakerne
- en veileder skal til enhver tid ha som mål å styrke deltagerne. Om det skulle skje at en deltager opptrer lite sympatisk, må veilederen begrunne en korrigering med at oppførselen er uønsket fordi det går utover noen. Beskriv hva du ønsker fra deltakeren, bruk jeg-språk – dette er beskrevet i kapittel 3
- en veileder må være fleksibel og lydhør ovenfor hvor langt gruppa har kommet i arbeidsprosessen. Hvis en gruppe har behov for refleksjon eller en annen øvelse enn den som var tenkt, bør dette tas hensyn til
- er dere to veiledere som jobber sammen, gjør hverandre gode! Det gir trygghet til gruppa

Etter et verksted skal alle deltakerne ideelt sett:

- føle bedre om seg selv
- føle bedre om de andre
- hatt en mulighet til å uttrykke seg
- hatt en mulighet til å lytte til andre
- løst noe i samarbeid med, og lekt noe med andre
- reflektert over hva de har lært, ønsker å lære og hva de har likt



Forslag til konflikt- håndteringsverksteder

GRUNNOPPLÆRING – DE TO NEDERSTE TRINNENE I SKOLEMEGLINGSPYRAMIDEN

På de neste sidene presenterer vi forslag til hvordan verksteder i kommunikasjon og konfliktbehandling kan designes. Først finner dere forslag for elever på grunnskolen. Fordi det mest benyttede opplegget i Oslokolene er en kursrekke på seks verksteder, hvert på to timer, presenterer vi forslag til et slikt opplegg her. Alle elevene på ett skoletrinn (ofte femte eller sjette trinn på barneskolen og niende trinn på ungdomsskolen) skal delta i opplæringen. I tillegg presenterer vi forslag til gjennomføring av verksteder for videregående skole. Det trinnet som normalt mottar opplæring på videregående skoler er VG1. Vi presenterer her tre verksteder, hvert på tre timer (totalt 9 skoletimer).

Hensikten med grunnopplæringen er å heve elevenes sosiale kompetanse ved å bevisstgjøre dem på hvordan de kan kommunisere slik at gode fellesskap kan utvikles der konflikter har liten grobunn. Dersom konflikter likevel oppstår skal de ha lært hvordan de kan håndtere dem slik at de kan finne sin løsning.

Mange av temaene er også egnet som utgangspunkt for å se på hvordan konfliktbehandling utføres på ulike arenaer i samfunnet, for eksempel i demokratiske prosesser, dialog kontra debatt og fredsmegling. De kan dermed lett bakes inn som del av undervisningen i fag som norsk, samfunnsfag og RLE.

Alle øvelsene i opplæringen er beskrevet i alfabetisk rekkefølge i kapittel 3.

TEMAER I GRUNNOPPLÆRINGEN

Grunnleggende kommunikasjonsferdigheter:

- aktiv lytting
- samarbeid
- positivt fellesskap
- sette ord på egne følelser, opplevelser og behov

Konfliktanalyse:

- hva er konflikt?
- følelsenes plass i konfliktbehandling
- hvordan reagerer jeg i konflikt?
- hvordan virker jeg på andre?
- empati
- kreativ konfliktbehandling
- tredjepart i konflikt / meglings

Grunnopplæring del 1

– Grunnskolen

Dette forslaget til opplæringen består av seks samlinger, og hver samling varer i to skoletimer (90 min).

Vi beskriver hensikten med hver del, slik at du lett kan følge tanken bak de aktivitetene vi anbefaler. Vi håper at disse oversiktene er

enkle å forstå, samtidig som at denne veiledningen gir rom for å gjøre tilpasninger til gruppa og at du gjør det til noe eget. Beskrivelser på øvelser og leker finner du i alfabetisk rekkefølge i kapittel 3. Lykke til!

SAMLING 1. KOMMUNIKASJON OG POSITIVT FELLESSKAP – UTARBEIDE GRUPPEREGLER

Trenger: Maskeringstape eventuelt kritt, lydeffekt, kart over rutenettet, ertepose, post-it, penner, smartboard / flip-over

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	10 min	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Gå over isen	35	Å vise viktigheten av samarbeid og kollektiv hukommelse, å trene oppmerksomheten på hverandre, fokus på forskjellen mellom gruppa som helhet og individene i gruppa	Maskeringstape, kart over rutenettet, lydeffekt, post-it, penner, smartboard, eller flip-over og tusjer
Gruppiregler	10	Å lage felles retningslinjer som skal bidra til godt samarbeid, trygghet, tillit, og god kommunikasjon i gruppa	Smartboard, eller flip-over og tusjer
Lek: Sola skinner på	10	Skape munterhet og samtidig få rørt litt på seg	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 2. HVA ER KONFLIKT?

Trenger: Ertepose, flipover og tusjer i to farger, eller smartboard.

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", og at alle deltakerne er med én gang, og får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Hei, hei, hei	10	Varme opp, le og komme i gang	
Konfliktreet	15	Utforske hva konflikt er og hva som forårsaker konflikt	Smartboard, eller flip-over og tusjer
Definisjon av konflikt	15	Felles forståelse for hva konflikt er	Smartboard eller flip-over og tusjer
Vulkan og beskyttelse	25	Bli bevisstgjort på egen rolle i konflikter og hvilke konflikter som finnes i eget liv	
Runde: Hva har du lært i dag?	5	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 3. FØLELSENE BETYDNING

Trenger: Store ark (gjerne fra rull), tusjer/fargestifter i flere farger, teip/noe å henge opp med, ertepose

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Molekyl-leken	5	Røre på seg og dele inn i grupper	
Kroppskart i sinne	25	Bli bevisst på hvordan sinne kjennes. Lære å sette ord på sinne. Lære å forstå og kjenne igjen andres sinne. Erfare at vi ikke er så forskjellige inni når vi er sinte?	Store ark (gjerne fra rull), tusjer eller fargestifter i mange farger
Fire steg i sinne	15	En skriftlig øvelse som analyserer sinne	Ark og penner
Rappe flagg	10	Riste løs, kjenne på følelser i konkurransen	
Handling og følelse	10	Se forskjell mellom handlinger og følelser i konflikt	Smartboard, tavle eller flip-over, og tusjer
Runde: Hva har du lært i dag?	5	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 4. GOD KOMMUNIKASJON OG AKTIV LYTTING

Trenger: En lydeffekt, ark, penner flip-over og tusjer, smartboard eller tavle, ark med geometriske figurer

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen" se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Lytte etter skjær i sjøen	10	Oppvarming til aktiv lytting, konsentrasjon	En lydeffekt
Fire ords bygg	20	Definere god kommunikasjon og hva det betyr	Ark og penner, flip-over/tusjer, tavle eller smartboard
Tegneøvelse med geometriske figurer	30	Prøve ut og reflektere over hvordan vi kan være aktive og gode lyttere	Blanke ark, penner, ark med geometriske figurer
Lek: Armer og ben 1,2,3,4,5	5	Riste løs	
Runde: Hva har du lært i dag?	5	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 5. JEG-SPRÅK – KONFLIKTNEDTRAPPENDE SPRÅK

Trenger: Smartboard, tavle eller flip-over og tusjer, snakkebag

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Mim en løgn	10	Varme opp til rollespill	
Gjennomgang av jeg-språk i fire trinn	15	Bli kjent med trinnene i konflikt nedtrappende kommunikasjon	Tavle e.l.
Lage rollespill	20	Trene på jeg-språk i en kjent og relevant situasjon med sine egne ord	
Vise rollespill med bruk av jeg-språk	20	Se og høre hverandres forslag og dele erfaringer med bruk av jeg-språk	
Runde: Hva har du lært i dag?	5	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 6. TREDJEPART I KONFLIKT – INFORMASJON OM ELEVMEGLING

Trenger: Store ark, tusjer og penner, filmen Bare uenig?, filmprosjektor, evalueringsskjemaer

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Sverd og målskive	10	Røre på seg, introduksjon til dagens tema og gode løsninger i konflikt	
Hva er en god hjelper i konflikt?	20	Reflektere om hva slags hjelp som oppleves som god når man er i konflikt	Store ark, tusjer og penner
Film: Bare uenig?	20	Introduksjon til elevmegling	Film og utstyr til å vise filmen
Om elevmegling	10	Informere om elevmeglingsordningen på skolen og hvordan man kan søke om å bli elevmegler	Søknadsskjema som elevmegler
Runde: Hva har du lært i dag?	5	Kort muntlig evaluering	
Evaluerings	5	Tilbakemelding til veiledere og om innholdet i kurset	Skjema
Avslutning	5	Gi positiv tilbakemelding til verkstedene og gruppa	

Grunnopplæring del 1

– Videregående skole

Dette forslaget til verksteder for videregående skoler består av tre samlinger, og hver samling varer i tre skoletimer (135 min).

Nedenfor finner du beskrivelser av de tre samlingene. Dette er en lærerveiledning med beskrivelser av introduksjon, aktiviteter og avslutning for hver samling. Vi beskriver hensikten med hver del, slik at du lett kan følge

tanken bak de aktivitetene vi anbefaler. Vi håper at disse samlingene er til støtte og til inspirasjon om dere ønsker å sette sammen egne verksteder på din skole. Veiledningen gir rom for nødvendig tilpasning til gruppa og konteksten. Beskrivelser av alle øvelser og leker finner du i alfabetisk rekkefølge i kapittel 3. Lykke til!

SAMLING 1. GOD KOMMUNIKASJON OG POSITIVT FELLESSKAP

Trenger: Snakkebag, smartboard, tavle eller flip-over og tusjer, markeringstape, lydeffekt, kart over råkene i isen, post-it, penner

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Stoler i ring
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Sola skinner på	10	Skape munterhet og samtidig få rørt litt på seg	
Positiv bekreftelse – to og to	20	Bli kjent. Bevisstgjøring rundt egne positive egenskaper og hvor vanskelig det kan være å framheve dem	
Fire ords bygg	20	God kommunikasjon og samhörighet i gruppa	Ark og penner. Smartboard, tavle eller flip-over, og tusjer
Gå over isen	35	Å vise viktigheten av samarbeid og kollektiv hukommelse, å trene oppmerksomheten på hverandre, fokus på forskjellen mellom gruppa som helhet og individene i gruppa	Markeringstape, en lydeffekt og smartboard, tavle eller flip-over, tusjer, post-it og penner
Gruppregler	10	Å lage felles retningslinjer.	Smartboard, tavle eller flip-over, og tusjer
Lek: Erteposekappløp	10	Riste løs	2 erteposer
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Evaluering og tilbakemeldinger	
Avslutning	5	Motivere til neste samling. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 2. BLI KJENT OG BYGGE FELLESSKAP

Trenger: A3 ark, tusjer eller fargeblyanter, og penner

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Hvem	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program		Stoler i sirkel
Samling	15	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer		
Lek: Hypnose	5	Oppvarming, konsentrasjon		
Personlige veikart	40	Bli kjent. Refleksjon. En individuell øvelse hvor vi deler viktige begivenheter fra våre liv med gruppa		A3 ark, tusjer eller fargeblyanter
Lek: Hei, hei, hei	5	Riste løs		
Hva er en god klassekamerat? Hva er en god voksen?	40	Refleksjon rundt hva det innebærer å være en god klassekamerat og en god voksen på skolen. Dele hva man ønsker seg fra hverandre		A3 ark, tusjer eller penner
Lek: Ta stolen!	10	Riste løs, samarbeide, le og ha det gøy		
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Evaluering og tilbakemeldinger		
Avslutning	5	Motivere til neste samling. Få og gi positiv tilbakemelding		

SAMLING 3. HVA ER KONFLIKT – GOD KOMMUNIKASJON I KONFLIKT

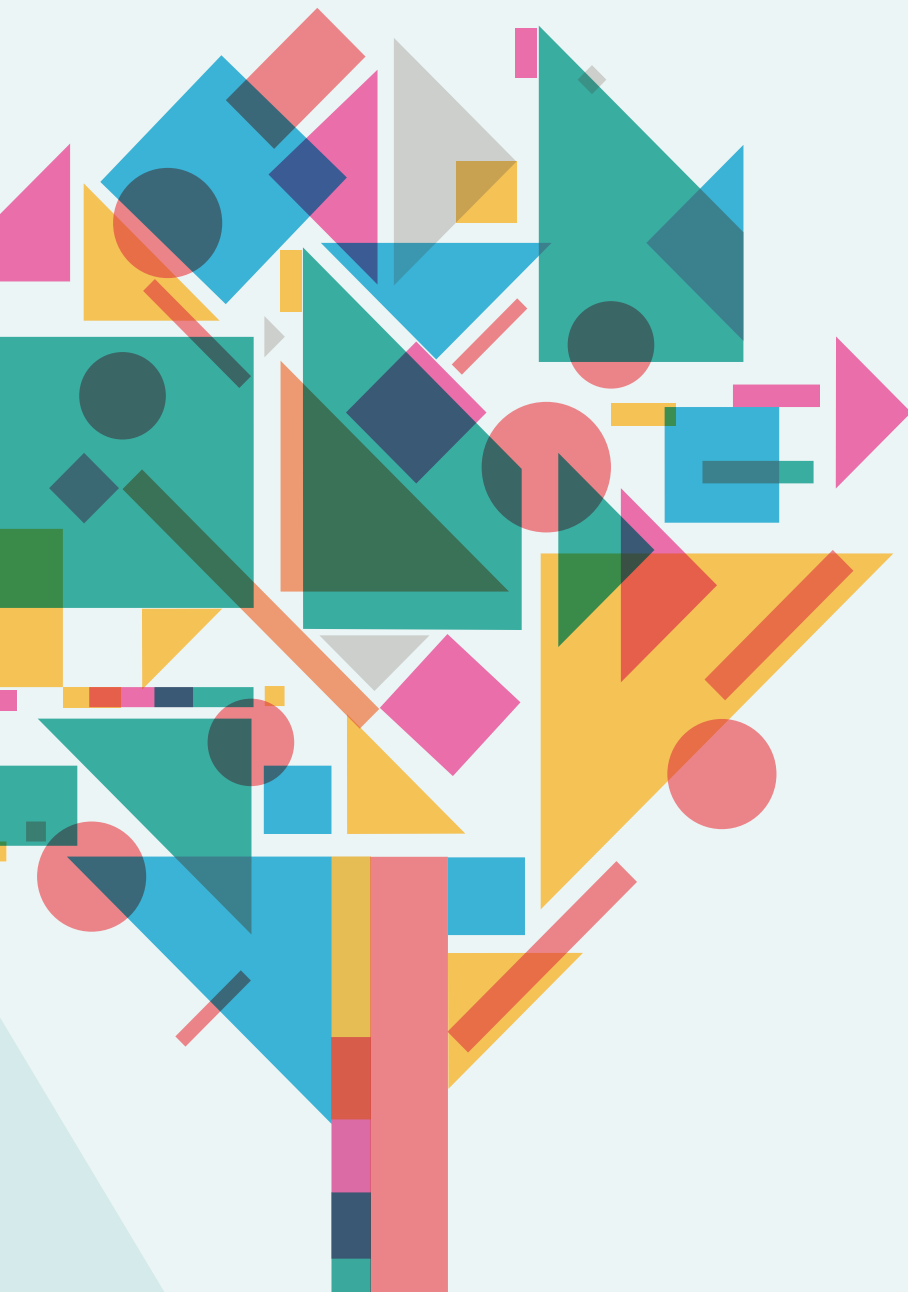
Trenger: Smartboard, tavle eller flip-over, og tusjer og snakke-bag

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Dele forventninger. Informere om dagens program	Stoler i sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Vulkan og beskyttelse	25	Bli bevisst egen rolle i konflikter og hvilke konflikter som finnes i eget liv	
Definisjon av konflikt	10	Felles forståelse for hva konflikt er i denne sammenhengen	Tavle
Fakta og tolkning	10	Skille på fakta og tolkning	Tavle
Jeg-språk gjennomgang	15	Lære et samtaleverktøy for konfliktnedtrapping	Tavle
Lage rollespill med jeg-språk	15	Prøve ut jeg-språk i en relevant situasjon	
Vise rollespill med jeg-språk Refleksjon	20	Se og høre hverandres forslag og dele erfaringer med bruk av jeg-språk	
Sverd og målskive	5	Riste løs og bli inspirert til kreativ konfliktløsning. Innledning til dagens tema og gode løsninger i konflikt	
Runde: Hvordan kan du ha nytte av jeg-språk?	15	Evaluerings og tilbakemeldinger	
Avslutning	5	Motivere til neste samling. Få og gi positiv tilbakemelding	





KAPITTEL 2



Megling

SKOLEMEGLINGOSLO OG MEGLINGENS PLASS I PROGRAMMET

HVA ER MEGLING?¹⁰

«Megling er en prosess der en upartisk tredjeperson hjelper partene til selv å løse en konflikt».

Dette er Konfliktrådets definisjonen av megling, som også benyttes i SkolemeglingOSLO.

I skolemeglingsprogrammet gjennomføres megling både som formelle og uformelle møter. Både elever og voksne kan fungere som meglere.

Elevmegling er et viktig tiltak i skolemeglingsprogrammet: en gruppe elever velges ut og læres opp til å fungere som meglere i konflikter mellom medelever. Det legges stor vekt på kvalitetssikring av meglere og meglinger, og det er viktig med gode rutiner og system rundt meglingsvirksomheten. Det er alltid voksne, representert ved skolemeglingslærerne, som har ansvar for at det er egnede saker som kommer til megling og at partene blir godt ivaretatt.

I tillegg til å ha et meglingstilbud, benytter SkolemeglingOSLO-skolene seg av meglingsmetoder og holdningene til grunn for megling, i mange andre sammenhenger. Noen skoler gir opplæring i megling til de ansatte, slik at de kan bruke metoden når de skal hjelpe elever i konflikt, som i relasjonsarbeidet i klasserommet. Noen skoler gir kurs i megling til elevrådet, slik at de er bedre rustet til å ta samtaler med medelever om konflikt (selv om de ikke er meglere). Mange skoler har også lærermeglere som megler konflikter der det ikke er aktuelt med elevmeglere. Skoleledere bruker metoden i de konfliktene de må håndtere, på alle nivå. SkolemeglingOSLO innebærer mange muligheter til å praktisere restorative prosesser.

MEGLING SOM METODE FOR KONFLIKTHÅNDTERING – ET PARADIGMESKIFTE

Nedenfor skal vi sette noen temaer innenfor megling i et prinsipielt søkelys og sammenligne dem med tradisjonell myndighetsutøvelse. Myndighetsutøverne er i denne sammenhengen en voksen på skolen, for eksempel rektor, inspektør eller en lærer.

*“Du får ikke gode resultater hvis du ikke jobber for godt læringsmiljø på skolen. Dårlige resultater kommer av at elevene har det dårlig på skolen. Kullet som gikk ut i fjor, hadde gode meglere og fantastiske eksamensresultater. Det er å skape gode læringsmiljøer når elevene jobber holdningsskapende. Elevene er ressursene, og vi får brukt dem til noe positivt.”
(Skoleleder ved skole med SkolemeglingOSLO)*

¹⁰ SkolemeglingOSLO bruker samme definisjon av megling som Konfliktrådet

FORSKJELLER MELLOM MEGLING OG TRADISJONELL KONFLIKTHÅNDTERING

MEGLING	TEMA	MYNDIGHETSUTØVELSE
Partene bestemmer utviklingen selv, men får prosessveiledning. Partene avgjør resultatet	Fordeling av makt	Myndighetsperson (M) har kontroll over prosess og resultat
Partene skaper sammen et resultat de godtar, eller de avbryter meglingen uten et resultat	Kontroll av resultat	Posisjonen gjør at M kan kreve partenes godkjenning av resultatet. M avgjør hva som er rettferdig
Dette er et hovedkrav til megleren som han/hun må være nøye med å ivareta	Upartiskhet	Ideelt sett er M nøytral, men skal ivareta et regelverk som gir føringer om hva som er rett og galt
Megleren tilkjennegir ikke sin mening om konfliktens substans, heller ikke om han/hun blir spurt	Tredjepersons vurderinger	M har som oppgave å vurdere og avsi en "dom" som harmonerer med institusjonens mål og regelverk
Straff er ikke et tema i megling. Partene trekker opp vilkårene for at en avtale kan komme i stand	Disiplinærfunksjon	M har makt til å avgjøre om straff skal anvendes, og vil vanligvis håndheve ilagt straff
Framtidsrettet problemhåndtering er viktigst, mens tilbakeblikk brukes for å finne basis for felles forståelse	Tidsperspektiv	Det fokuseres gjerne mest på det som hendte, for å avklare skyld-spørsmålet. "Hvem gjorde hva?" er gjerne et vesentlig tema
Det er viktig å komme fram til en avklaring uten at en av partene har måttet fire slik at det blir en taper. I megling bør begge kunne føle at de har "vunnet" noe – dialogen	Vinnere og tapere	Fordi M styrer prosessen og resultatet, kan det bli vinnere og tapere – kanskje bare tapere. Begge parter kan være misfornøyde med både prosessen og resultatet
Megling er en frivillig prosess som oppsøkes av partene fordi de vet at de kan få være med på å håndtere en konflikt som plager dem	Frivillighet	M trenger ikke spørre om partene ønsker en samtale. De må stille opp og godta både regien og resultatet
Partene blir ledet av meglerens spørsmål til selv å avdekke årsaken til konflikten. Dersom de vil det, kan også underliggende problemer trekkes fram	Definisjon av konflikten	M definerer gjerne konflikten ut fra gjeldende regler og normer og ut fra egne synspunkter. M vil risikere å vektlegge noen problemstillinger uten å kjenne partenes ønsker
I prinsippet kan partene i megling ta opp hvilket som helst relevant tema. De får lov til å vurdere hvilke spørsmål som kan ha betydning	Spennvidde	I myndighetsutøvelse får ikke spennvidden så stor plass i samtalen fordi de er tidkrevende, og samtalen er ikke styrt av partene
Konfidensialitet er et hovedtema som avklares helt før meglingen starter, og som en minner om når avtalen skrives	Konfidensialitet	Temaet bringes kanskje ikke på bane og er i verste fall noe eleven føler seg utrygg på, selv om M praktiserer taushetsplikten

Meglerens rolle i SkolemeglingOSLO

En megler skal være et medmenneske, som bruker sin empati og sunne fornuft til å hjelpe andre som er i konflikt. Megleren skal være personlig egnet til oppgaven og gjennomgå grundig opplæring og oppfølging for å ivareta ansvaret sitt godt. Det er viktig at megleren:

- **Opptrer upartisk:** Megleren tilrettelegger en tryggest mulig situasjon for partene, og sikrer at begge får frem sine synspunkter gjennom hele meglingen. Forskjellen på nøytralitet og upartiskhet: En tredjepart må være bevisst på at han/hun alltid gjør tolkninger basert på egne erfaringer, holdninger og verdier, men holder disse tolkningene tilbake i forhold til partenes konflikt
- **Stimulerer til dialog:** For god og konstruktiv konflikthåndtering er det viktig at partene lytter til hverandre og er oppriktige når de beskriver sin egen opplevelse. Dette kan megleren gjøre ved for eksempel å stille spørsmål som «hvordan er det å høre hvordan X har hatt det?»
- **Stadfester partenes eierskap til konflikten:** det vil si partenes rett og plikt til å håndtere det som er uoppgjort. Megleren skal ha respekt for partenes problemstillinger og løsninger. Målet er at partene blir fornøyd med sin avtale. Meglerens rolle er å forsikre seg om at begge parter er fornøyd med resultatet
- **Stimulerer til bevegelse fra fortid til framtid:** Det er viktig at partene snakker sammen om hvordan de har opplevd det som har skjedd, men det er også viktig at fokuset etter hvert flytter seg inn i framtida: Hvordan ønsker partene at ting skal bli heretter? Her er det viktig at megleren ikke foreslår løsninger
- **Tilrettelegger for en prosess:** Møtet mellom partene er viktig uansett hva resultatet blir. Partene kan forlate hverandre med like forskjellige meninger som da de møttes, men det kan likevel ha skjedd noe underveis: De kan ha lyttet til hverandre, sett saken fra en ny side, oppklart misforståelser, blåst ut frustrasjon, lært noe om seg selv, eller forstått hverandre bedre, til tross for uenighet. Tredjeparten er en tilrettelegger gjennom hele denne prosessen. Dersom det er nødvendig, tar megleren rollen som ordstyrer

HVA ER ELEVMEGLING?

Elevmegling innebærer at en gruppe elever på skolen læres opp som meglere og megler i konflikter mellom medelever. På noen skoler, spesielt i videregående, megles det i konflikter mellom voksen og elev. Da megler gjerne en voksen og en elevmegler sammen.

*“Gi elevene ansvar og tillit. La dem komme til som den ressursen de er, det gir resultater. Det medvirker også til at elev-lærer relasjonen får preg av tillit og vi-følelse.”
(Skoleleder ved skole med SkolemeglingOSLO)*

I SkolemeglingOSLO megler to elevmeglere sammen. Dette er viktig for kvalitetssikringen av meglingene. De fleste skoler har faste meglerpar, ofte en gutt og ei jente.

Meglerne gjennomfører både formelle og uformelle meglinger. De formelle meglingsmøtene ligner konfliktrådsmeglinger. Uformelle meglinger gjennomføres i forskjellige sammenhenger der de omgås medelever i konflikt, som for eksempel ute i skolegården. I grunnskolen har meglerne meglervakt i friminuttene og oppsøker aktivt medelever som kan trenge en konflikthjelper.

ER ELEVMEGLING FORSKJELLIG FRA VOKSENMEGLING?

På engelsk kalles elevmeglere «peer mediators». Denne betegnelsen understreker en stor fordel ved at elever megler: Elevmeglere er partenes likemenn på skolen. Dette innebærer at de har god kjennskap til konfliktkulturen blant elevene – hva slags ord som kan være krenkende, hva slags skjulte maktstrukturer som eksisterer i miljøet osv. Videre kan elevmegling sies å være konflikthåndtering på lavere nivå enn dersom en voksen kommer på banen.

Voksne meglere har juridisk taushetsplikt. Det kan en ikke pålegge elever. I SkolemeglingOSLO snakker vi om moralsk taushetsplikt og fortrolighet. Dette er noe partene i de aller

fleste tilfeller slår seg til ro med, og også noe meglerne overholder.

Elevmeglerne har en viktig funksjon i skolemiljøet og den entydige tilbakemeldingen er at de tar sitt ansvar alvorlig. Når det er sagt: Det er de voksne som har det endelige ansvaret for at konflikter på skolen blir håndtert på en god måte! Det skal alltid være en voksen med i vurderingen av om en sak egner seg for megling, og en voksen skal også følge opp meglerne etter meglingen for å høre hvordan møtet gikk.

En voksen sitter bakvakt under meglingsmøtet og kan kontaktes dersom det under møtet dukker opp noe megleren eller partene trenger hjelp til. På noen skoler sitter den voksne i et tilstøtende rom med lukket dør, andre velger å sitte utenfor med døra på gløtt. I noen tilfeller er den voksne til stede i meglingsrommet. Dette er ikke en vanlig løsning og anbefales bare om det er ønsket fra partene og meglerne, eller at det er noe ved saken som tilsier det.

Megling: fra konflikt til meglingsrommet – og etterarbeidet

HVORDAN KOMMER SAKER TIL MEGLING?

På en skole der meglingsstilbudet er kjent og anerkjent, kommer saker til meglingsrommet via flere instanser. En voksen som får kjennskap til en konflikt mellom elever kan anbefale dem å bruke meglingsrommet og tilby seg å opprette kontakt med elevmeglerne. Medelever er også viktige formidlere av saker. Partene selv melder saker inn. Meglere og skolemeglingslærere som får kjennskap til konflikter henvender seg til partene. Sosionom og skoleledere som får henvendelser om konflikt anbefaler partene å vurdere meglingsrommet. Parter som går på skoler med tett samarbeid med forebyggende politiet, kan bli anbefalt at saken megles på skolen av politiet, som supplement til politiets håndtering av saken. Foreldre kan også motivere til at en konflikt håndteres ved meglingsrommet.

Konfliktenes vei til meglingsrommet avhenger av praktiske grep og systemet rundt ordningen. Det er viktig med tydelig og praktisk tilrettelegging for innmelding av saker.

Mange skoler har en postkasse for saker til meglingsrommet med innmeldingsskjema ved siden av, som alle kan bruke. Elevmeglerne tar gjerne rundt i klassene og minner om at de kan brukes og oppsøker parter de hører har en konflikt. Det er viktig at det henger informasjon i klasserom og på andre strategiske steder med bilde av meglingsrommet, info om meglingsrommet og hva slags saker som kan megles. Megler-vaktene i skolegården, ofte med vester eller jakker merket «M» eller SkolemeglingOSLOs logo, er viktige påminnelser om ordningen.

FORARBEID TIL MEGLINGEN

Forarbeidet til meglingsrommet starter med at saken meldes inn.

Skolemeglingslærer og dernest meglingsrommet vurderer om saken er egnet og bestemmer hvilke meglingsrommet som skal brukes. Stort sett gir dette seg selv ut fra hvilken dag som settes opp, fordi mange skoler er organisert med faste meglingsrommet fordelt på meglingsrommet. Partene

skal vite hvilke meglingsrommet de får, og være komfortable med dette.

Skolemeglingslæreren setter av tid og sjekker med lærerne om tidspunktet er i orden. Ofte har skolene en fast meglingsrommet på dagen, for eksempel etter storefri.

FORSAMTALER TIL MEGLING

En forsamling betyr en separat samtale med hver av de involverte partene før meglingsrommet. Forsamlingen gjennomføres av en skolemeglingslærer eller meglingsrommet i saken.

Målet er å skape mest mulig forutsigbarhet og trygghet for partene, slik at de kan vurdere om de vil gå til meglingsrommet og føler seg godt forberedt til meglingsrommet.

I forsamlingen gis det informasjon om hva meglingsrommet er og hva som er meglingsrommet rolle. Det er også viktig å få med praktisk informasjon, om tid og sted for meglingsrommet og hvem som skal være der. Av og til kan en forsamling føre til at flere personer blir invitert til meglingsrommet enn det som i utgangspunktet var planen. Det kan også bli tydelig hvilke meglingsrommet som bør eller ikke bør ha saken.

Noen ganger trenger partene å øve seg på hva de vil si i meglingsrommet. Da kan meglingsrommet gå gjennom spørsmålene i meglingsrommet skriptet, og vedkommende kan sette ord på hendelsene, følelsene og behovene det handler om. Da er det viktig at meglingsrommet er tydelig på at dette må gjentas i meglingsrommet: Det viktige er ikke å fortelle om konflikten til meglingsrommet, men til den andre parten.

I skolemegling skjer meglingsrommet ofte kort tid etter at saken er meldt inn, for eksempel i timen etter et storefri der partene har tatt kontakt med meglingsrommet. I disse tilfellene vil forsamlingen bli kort og uformell, der og da. I andre saker kan det være behov for at det går litt tid mellom innmelding av saken og meglingsrommet. Kanskje har partene behov for å roe seg ned, snakke med forel-

drene sine eller tenke over om de ønsker å megle. Da kan forsamlingen være et møte det er avsatt tid og sted til, og den varer lenger. I tråd med tanken til grunn for skolemegling, om partenes eierskap til konflikten, er det partenes behov som avgjør dette. For de helt unge partene må oftest meglingen skje der og da. Den vanligste praksisen med de aller yngste, er at meglervaktene gjennomfører uformelle meglinger ute i skolegården, når konflikten skjer.

MEGLINGSMØTET

I meglingen møtes partene ansikt til ansikt sammen med to meglere. En elevmegling varer ofte en halvtimes tid, men den kan også være kortere eller lengre og av og til må det settes opp flere møter. Dette bestemmes utelukkende av partenes behov.

En voksen skal være tilgjengelig gjennom hele møtet. Den voksne kalles bakvakt og er som oftest en skolemeglingslærer. Normalt sitter bakvakten utenfor meglingsrommet, og døra er lukket. Bakvakten er dermed tilgjengelig dersom meglerne eller partene tar kontakt.

FASENE I MEGLING

Meglingsmøtet gjennomføres i henhold til et skript, med ulike faser. Disse kalles «introduksjonsfasen», «faktafasen», «opplevelsesfasen», «behovs- og ønskefasen» og «avtalefasen». Meglerne stiller spørsmål til begge parter for hver fase og oppsummerer underveis det som kommer fram.

Meglings-skriptet finnes blant vedleggene til dette heftet.

1. Introduksjonsfasen: Meglerne åpner møtet ved å ønske velkommen, alle presenterer seg og det blir gitt informasjon om hva megling er og om meglers rolle.

Det er vanlig å sette noen regler for samtalen, for eksempel oppfordre til å lytte til den andre og at

bare en snakker om gangen. Noen meglere spør partene om de har behov for slike regler og i så fall hvilke. Da har de gitt et tydelig signal om partenes ansvar og eierskap til prosessen.

Det er ulike meninger på skolene om man bør ha som en regel at man ikke skal si stygge ord. Skjellsord og anklager kan hemme god kommunikasjon. Konflikten innebærer samtidig sterke følelser, som det kan være et behov for partene å «blåse ut». Meglerne har ofte meninger om dette og vil kunne etablere de rammene de mener er mest hensiktsmessig på sin skole.

2. Faktafasen – hva har skjedd? Her blir partene spurt om hva slags hendelser konflikten er knyttet til. Dette blir gjerne en slags rydddefase, og ofte blir det tydelig hva partene er enige og uenige om. Det den ene kan beskrive som noe faktisk, kan den andre reagere kraftig på:

«Hva mener du med at jeg *blikka* deg? Jeg så deg ikke engang, jeg er nærsynt og myste for å se etter en annen jeg kjenner som var der!» Det kan også bli en aha-opplevelse at den ene parten knytter problemet til én hendelse, mens den andre mener at dette har pågått lenge.

3. Opplevelsesfasen – hvordan har du det med dette? Dette er en spesielt viktig del av møtet. Før meglingen har partene ofte bare tenkt på hvordan de selv har det. Her hører de den andre beskrive *sin* opplevelse og sine følelser i situasjonen. Det er viktig, både for å kunne få forståelse for at dette ofte har vært vanskelig for begge og for å forstå hvorfor den andre har handlet slik han eller hun gjorde.

Det finnes mange spørsmål som gir svar knyttet til følelser og opplevelser. «Hva føler du?» er et spørsmål det for noen kan være vanskelig å svare på, det krever at man er vant til å bruke følelsesordet. «Hvordan har dette vært



“Elevmeglerne sier at: «Vi er prosessledere, det er deres konflikt og dere skal løse dette. Dere eier konflikten, vi skal ikke ta fra dere den. Har du forslag til løsning? Jeg hjelper hvis dere står fast». Dette blir en aha-opplevelse for mange.”
(Skolemeglingslærer i SkolemeglingOSLO)

for deg?» er en lettere variant. Begge åpner for beskrivelser av den subjektive opplevelsen. Å få disse beskrivelsene oppsummert av meglerne, blir en viktig støtte til partene.

4. Behovs- og ønskefasen: «Hva trenger du?» «Hva ønsker du deg at skal skje?» «Hvordan vil du at det skal være mellom dere?» Her beveger vi oss inn i fremtiden, og partene tenker over behov og ønsker. Er de konkrete ønskene svært forskjellige fra hverandre, kan det være lurt å gå veien om behovene. Å tenke gjennom hva man trenger, gjør det klarere hvorfor man ønsker seg akkurat det. Det kan føre til økt forståelse fra den andre, og ønsket blir kanskje lettere å etterkomme. Fra ett behov (respekt, for eksempel), kan det springe ut mange ulike løsninger (det finnes mange måter å vise respekt på). Dermed blir ikke partene så lett stående å stange fordi den ene ikke vil bli med på akkurat *det*.

5. Avtalefasen: Dette er den avsluttende fasen i meglingsmøtet. Her samles alle tråder, og megleren hjelper partene å oppsummere innholdet i møtet og det de har kommet med av konkrete forslag til løsninger. Det er vanlig at avtalen skrives på et avtaleskjema og underskrives av parter og meglere. Dersom partene ikke ønsker det, bør det bli tatt på alvor. En god avtale i megling er

- utarbeidet av partene (ikke av megleren)
- konkret og detaljert – det skal være lett å sjekke at den blir holdt
- realistisk og gjennomførbar
- balansert: Begge parter skal bidra til å bestemme hva den skal inneholde
- rettferdig - avtalen skal oppleves rettferdig av begge partene
- at innholdet beskriver tiltak som gjør situasjonen bedre for partene
- varig - vil avtalen vare i framtiden
- bare forpliktende for partene selv – man kan ikke avtale at en annen skal bidra

Hvor strengt skal en forholde seg til rekkefølgen på fasene i megling? Fase 1 og 5 bør stå der de

står, som en ramme om møtet. Fase 2, 3 og 4 bør meglerne bruke som en veiledning og en sjekkliste. Meglingsmøtet skal også være partenes eiendom, og partene forholder seg ikke til faser – de tenker på konflikten sin. Blir meglerne for strenge på når det skal snakkes om hva, kan partene lett oppleve dette som myndighetsutøvelse – å bli fratatt konflikten sin.

Når det er sagt: Det er en logikk i rekkefølgen. Å begynne med fakta og hendelsene gir et slags felles grunnlag for hva det er nødvendig å snakke om i møtet. Fasene markerer dessuten en bevegelse fra fortid til fremtid, og det er jo den fremtidige situasjonen partene kan påvirke. *Å kunne fasene godt, er en god støtte for meglerne.*

SPØRSMÅL OG OPPSUMMERINGER – MEGLERENS VIKTIGSTE VERKTØY

Slik meglerens rolle og ansvar er beskrevet i SkolemeglingOSLO (se overskriften «meglerens ansvar og oppgaver»), blir spørsmål og oppsummeringer naturlige verktøy for megleren.

Gode spørsmål øker selvinnsikten og refleksjonsevnen hos partene, de støtter, ansvarliggjør og motiverer til konstruktiv handling. Meglerens spørsmål skal ikke inneholde påstander, de skal ikke være dømmende, men hjelpe partene til å tenke gjennom hva som er viktig for dem, og til å beskrive dette på en måte den andre er i stand til å høre på.

Et godt eksempel på et støttende spørsmål, er: «Hvordan har dette vært for deg?» Dette er også et spørsmål der sjansen er stor for at den andre parten vil være i stand til å lytte til svaret. Svaret på dette spørsmålet, er en beskrivelse av opplevelsen til personen man spør. Hadde spørsmålet vært «Hva synes du om det som har skjedd?», ville sjansen være langt større for å få et svar som innebærer et angrep på den andre parten, slik som «Jeg synes det er helt uholdbart at han kan...»

Ofte er spørsmålene i meglingen åpne, for eksempel: «Hva er det som har skjedd som gjør at du sitter her nå?» Men en megler kan også stille konfronterende, ansvarliggjørende spørsmål, som «Nå sier du at du skjønner at dette var vondt for B. Hva tenker du ville vært et godt valg hvis du hadde vært i samme situasjon igjen?»

Et annet godt spørsmål som ansvarliggjør partene til å lytte til hverandre, er «Hvordan er det å høre B fortelle om hvordan hun har opplevd dette?»

«Hvordan ønsker du at det skal være mellom dere fremover?» er et konstruktivt, fremtidsrettet spørsmål.

Du finner mange forslag til spørsmål knyttet til fasene som vedlegg til denne håndboken. Det er lurt å la meglergruppa sammen lage lister over gode spørsmål knyttet til de ulike fasene i meglingsmøtet og å reflektere over hva slags effekt de har i samtalen.

OPPSUMMERINGER

Ved siden av spørsmål, er oppsummeringer og gjentakelser av hva parten(e) sier et godt hjelpemiddel for en tredjepart. Oppsummeringer kan være viktig

- for å unngå misforståelser - partene får mulighet til å korrigere dersom de har blitt oppfattet feil
- for å høre det man selv har sagt. Dersom det er harde ord og generaliseringer, kan en gjentakelse virke slik at man ønsker å moderere seg, og det blir lettere for den andre å lytte.
- som en påminnelse om det partene er blitt enige om
- for at partene skal oppleve at de blir hørt

IKKE-VERBAL KOMMUNIKASJON

Ikke-verbal kommunikasjon er det meste av

det som kommuniseres uten ord.

Vi har mange måter å kommunisere på uten ord. Kroppsstilling, håndbevegelser, ansiktsuttrykk, hvordan man bruker blikket og tonefall er eksempler. På en måte kan man si at ikke-verbal kommunikasjon er måten vi pakker inn ordene våre på. Man kan godt si «Det du sier der er veldig spennende, det skal jeg tenke over», og samtidig uttrykke med ikke-verbal kommunikasjon at det som blir sagt er fullstendig uinteressant.

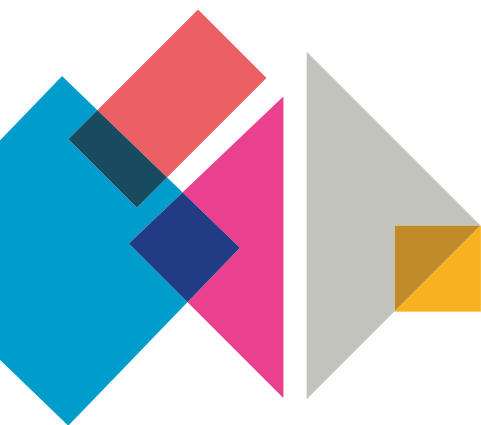
For en megler er den ikke-verbale kommunikasjonen viktig å være bevisst på av to grunner: For det første handler dette om megleren selv. Megleren skal være lyttende og støttende, uten å ta parti. Dette innebærer blant annet en god balanse i hvordan man veksler med blikket på partene og at man plasserer seg fysisk med lik avstand til begge.

For det andre handler det om meglerens bevissthet på partene. Noen ganger kan partene signalisere med kropp og stemme at situasjonen ikke er god å være i for dem. Hvis megleren skal ta godt vare på partene, er det viktig at han eller hun stopper opp og sier for eksempel: «Nå sitter du litt urolig på stolen, har du det greit?». Det er viktig at megleren ikke legger tolkninger i dette, men stiller et åpent spørsmål som handler om det han eller hun faktisk ser eller hører. «Nå virker du litt usikker» ville være en tolkning.

UTFORDRINGER I MEGLINGSROMMET

Den generelle tilbakemeldingen fra parter i elevmegling og fra bakvaktene er at elevmeglere imponerer! Uansett alder tar meglerne oppgaven og ansvaret på alvor, de er gode til å spørre og oppsummere, de er bevisste på rollen sin og de lar seg ikke så lett vippe av pinnen når det skjer noe uforutsett eller problematisk i meglingsrommet.

I megleropplæringen og på meglersamlingene har de trent på å håndtere ulike utfordringer.



Nedenfor nevner vi noen situasjoner meglerne på SkolemeglingOSLOs elevmeglernesamlinger nevner som utfordrende, og hvordan de håndterer disse.

- Partene er uenige om fakta, for eksempel om den ene har baksnakket eller ikke. De blir stående og stange uten å komme videre.

Forslag til hva meglern kan gjøre: spørre partene hva de legger i ordet baksnakking, for å sjekke om de tenker det samme; spørre hvor viktig dette er og om de kan bli venner uten å bli enige om akkurat dette punktet; spørre hvordan det blir hvis de ikke blir enige; ta en pause og be dem tenke litt.

- Veldig sterke følelser: Generelt er ikke meglerne ukomfortable med sterke følelser og mer alvorlige konflikter. Det som kan bli et problem, er at veldig sinte parter er dårlige lyttere og at partene ikke får forståelse for hverandre fordi de bare hører seg selv.

Forslag til hva meglern kan gjøre: hvis man vet på forhånd hvem som er sintest, la denne personen snakke først, slik at han eller hun får tømt seg; selv om man ikke er kommet til fase 3, stoppe opp og spørre partene hvordan de har det. Oppsummer det de sier om følelsene sine så de vet at de blir hørt; spør partene om de vil vente litt med samtalen til de er roligere.

- Partene greier ikke å komme med forslag til løsning.

Forslag til hva meglerne kan gjøre: Her det svært viktig med bevissthet til meglerrollen: Meglern skal ikke komme med forslag til løsninger, men hjelpe partene til å tenke på hva de trenger og ønsker seg. Et godt grep kan være å oppsummere det som er blitt sagt om hva konflikten handler om og

hvordan partene har det, før man igjen spør hva de ønsker seg; meglern kan spørre hvordan de ikke vil ha det, og så spørre hvordan de vil ha det; meglern kan spørre hvorfor de kom til megling og hva de ønsket seg før møtet; spørre hvordan det blir mellom dem hvis de ikke finner ut av dette; spørre om de har vært i lignende situasjoner og hva de gjorde da; ta en pause så de kan tenke litt. Dersom partene ikke finner forslag til løsning på konflikten sin, avsluttes møtet. Meglern kan eventuelt spørre om de ønsker å møtes senere.

- De yngste elevene skjønner ikke ordene.

Forslag til hva meglern kan gjøre: øve seg på meglernesamling på å bruke enkelt språk, for eksempel velge ut spørsmål fra meglingskriptet som er lette å forstå; spørre partene om de har forstått det som blir sagt, eventuelt be dem fortelle hva de har fått med seg.

- Ubalanse – den ene parten er flinkere til å snakke for seg enn den andre.

Forslag til hva meglern kan gjøre: stille enkle og mange spørsmål til den som ikke snakker så godt, istedenfor store og åpne spørsmål. Da blir det lettere å forklare. Be den parten som snakker godt for seg kommentere det som blir sagt, slik at det er sikkert at han eller hun hører etter og forstår; oppsummere grundig og detaljert det som blir sagt.

- Ubalanse – den ene snakker mye mer enn den andre, og gjentar seg selv.

Forslag til hva meglern kan gjøre: oppsummere grundig det den som snakker mest, sier. Ofte blir det ikke så stort behov for å bruke så mange ord dersom man vet at det man sier, blir hørt. Meglern kan også bruke ordstyrerrollen og begrense den som snakker mest. Det bør i så fall skje

ved milde kommentarer, som «kan du vente litt, nå er det snart din tur», istedenfor «vær stille» og «ikke avbryt». Meglernes oppgave er å ta godt vare på begge partene, selv om de bryter reglene.

- Ubalanse – den ene parten er redd for den andre.

Dersom meglerne får mistanke om dette eller det blir sagt rett ut, skal meglingen avbrytes. En person som er redd for den andre, er ikke i stand til å snakke fritt og grunnlaget for megling er dermed borte. Meglerne tar dette opp med den voksne bakvakten.

- Av og til kan det komme frem ting i meglingen som tyder på at saken ikke burde vært til elevmegling. Det kan for eksempel vise seg at dette er en mobbesak eller noe annet alvorlig voksne må involveres i, som for eksempel lovbrudd. Da må meglerne stoppe møtet, si til partene at en voksen må være med på samtalen og hente bakvakten.

OPPFØLGING ETTER MEGLINGEN

Det er vanlig at meglerne inviterer partene til et oppfølgingsmøte et par uker etter meglingen. Det understreker alvoret i meglingen og i det å gjøre avtaler. Noen få linjer om dette møtet noteres på avtaleskjemaet fra meglingen. Meglingskoordinatoren skal være informert om oppfølgingssamtalen og om hvordan den gikk.

UFORMELLE MEGLINGER

Uformelle meglinger betyr at meglinger skjer der og da. Ofte er dette i skolegården når meglerne har meglervakt. Ved uformell megling kan meglerne hjelpe partene når de er midt oppe i situasjonen. Er det flere rundt, kan meglerne og partene gå til et uforstyrret

sted. Disse samtalerne er kortere enn formelle meglingsmøter. Hvis det viser seg at det trengs lengre tid eller at konflikten stikker dypere enn først antatt, kan meglerne invitere til en formell megling. I så fall blir den uformelle meglingen en slags felles forsamling til den formelle meglingen.

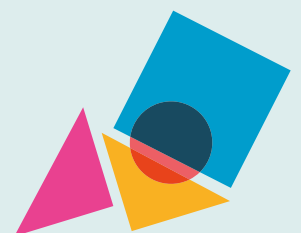
Fordelen med en uformell megling kan være at elever får hjelp der og da i situasjonen. Spesielt de minste elevene kan ha nytte av dette, fordi de lever mer her og nå enn eldre elever og har ofte glemt konflikten når den kommer til meglingsrommet. Også konflikter som er mindre alvorlige og som kan bli forsterket av å bli hevet til det formelle nivået, kan det være fint å håndtere ved uformell megling. Å være samtalepart for en venn som er i konflikt, kan også være en form for uformell megling. Det innebærer å lytte uten å ta parti eller dømme noen, men lytte og spørre etter hva vennen selv kan tenke seg kan bidra til at det skal bli bedre.

I uformelle meglinger er disse punktene gode å ha med seg:

- Hva har skjedd?
- Hvordan opplevde du det?
- Hvordan ønsker du at det skal bli mellom dere?

I uformelle meglinger blir det ikke skrevet avtale eller gjennomført oppfølgingsmøte. Skolen har god nytte av å ha oversikt over hva som foregår av uformelle meglinger også. Meglingskoordinator kan ta det opp på meglersamlinger med jevne mellomrom. Det kan bidra til at de inspirerer hverandre ytterligere og det blir tydeligere hva elevmeglernes kompetanse betyr for skolemiljøet.

Eksempel: På Disen skole brukes spørsmålene fra den uformelle meglingen som mal for alle samtaler i konflikt som voksne på skolen og Aktivitetsskolen gjennomfører. Spørsmålene henger synlig, slik at de er lette å huske.



Hvilke saker kan megles?

Saker som ofte kommer til megling i grunnskolen er:

- vennekrangel
- utestenging
- uenighet om regler
- erting
- kalling
- ryktespredning
- ting som er ødelagt
- slåssing

På videregående er det saker som omhandler:

- vennekrangel
- utestenging
- ryktespredning
- sårende bemerkninger
- krangel om kjæresten
- konflikter mellom elev og lærer
- trusler
- vold / slåssing
- trakassering

Oversiktene viser at det i videregående skole blir meglet alvorligere saker i elevmegling enn i grunnskolen. Dette har å gjøre med at eldre elevmeglere har større ordforråd til bruk i meglingen, kan forholde seg mer fleksibelt til skriptet og er enda mer reflekterte i forhold til egen rolle og ansvar enn de yngre meglere.

Vold, slåssing, trusler og trakassering er saker som skolen anmelder. Dersom disse sakene kommer til megling, er det gjerne med en voksen megler i tillegg til eller istedenfor elevmeglere, og meglingen skjer i kombinasjon med andre reaksjonsformer som følger en anmeldelse. Les mer om dette lenger ut i dette kapittelet.

EGNEDE SAKER ELLER EGENE PARTER?

Det er vanskelig å si noe generelt om hvilke saker som egner seg for elevmegling. Utgangspunktet er at

- partene må ønske å gå til megling
- meglere er komfortable med å megle saken

- partene vurderes i stand til å fremstå som likeverdige i meglingssituasjonen. Det innebærer at begge skal kunne snakke åpent om hva dette handler om og hva som skal til for at situasjonen blir bedre

En skolemeglingslærer skal alltid være informert om og godkjenne at en sak blir meglet av elevmeglere.

Eksempler på tilfeller der megling bør vurderes ekstra grundig, er hvis:

- makt- og statusforholdet mellom partene er skjevt, for eksempel fordi den ene har mange venner og den andre har få eller ingen
- det er flere mot én
- det er stor forskjell i alder
- den ene snakker mye bedre norsk enn den andre
- det er mange involverte personer på hver side

Med «vurderes ekstra grundig» menes for eksempel at partene blir bedt om ikke å svare med en gang, men å tenke litt før de samtykker til megling. Eventuelt kan de diskutere saken med foreldrene sine. Forsamtalene i slike saker bør gjøres ekstra grundig, gjerne med en skolemeglingslærer til stede. Eventuelt kan megling skje med voksenmegler og elevmegler sammen, eller som supplement til en annen håndteringsmåte.

DE MINSTE BARN, KAN DE VÆRE PARTER?

Det er vanlig at de yngste elevene er parter i megling. Megling blir også brukt i barnehager, med parter helt ned til 2–3 år! Elevmeglere rapporterer at spesielt i meglinger med førsteklassinger må de lete ekstra grundig for å stille spørsmål på en måte som partene forstår. De kan også måtte be partene om å sitte stille på stolen, fordi de lett blir gående rundt i rommet og ta på ting. Møtet bør helst gjøres kort. På noen skoler opplever meglere at første-

*“Jeg har merket at selv i saker som er alvorlige, så trenger ikke barn å være sure på hverandre hvis de får snakket om det. Men selv små saker kan bli alvorlige dersom de ikke blir tatt opp.”
(Elevmegler 7. klasse)*

klassingene synes meglerne er litt store og skumle. Stenbråten skole løste dette ved at partene kom til megling sammen med fadderen sin og satt på fanget under møtet. På Lindeberg er meglergruppa fast inne i første klasse og spiser, leser og hjelper med påkledning, slik at de yngste blir trygge på dem.

KAN PARTENE VÆRE ELDRE ENN MEGLERNE?

Igjen: frivillighet er viktig. Dersom parter og meglere synes det er i orden, er det ingenting i veien for at partene er eldre enn meglerne. De fleste skolene i Oslonettverket sier imidlertid at slike meglinger ikke forekommer.

GRUPPEKONFLIKTER

Det er ikke uvanlig at elevmeglere megler saker der det er flere personer på hver side eller flere enn to parter. Elevmeglere med slik erfaring sier at de må holde litt strammere regi på møtet og at de gjerne styrer ordet ved å be partene rekke opp hånda.

Når det er mange personer i meglingen, er det vanlig å fjerne bordet og bruke sirkel.

Eksempel: På Kampen skole meglet to jentemeglere fra 6. klasse 15 gutter! Kommentaren deres etterpå var at de hadde måttet holde litt strengere regi, satt i ring og noterte litt på tavla. *Elever kan selv!*

VOKSEN-ELEV-KONFLIKTER

Megling mellom voksen og elev er vanligst i videregående skole, rett og slett fordi aldersforskjellen mellom en barneskoleelev og en voksen er så stor at det utgjør en ubalanse det er vanskelig å kompensere for innenfor meglers verktøy.

Voksen-elev-konflikter megles enten av en elev og en voksen megler sammen, eller bare av en voksen. Igjen avhenger dette av hva partene og meglerne synes er greit. Skoler

som praktiserer elev-voksen-meglinger får stor troverdighet i relasjonsarbeidet på skolen. Det vil fremme motivasjon til å bruke dialogen aktivt i vanskelige situasjoner når de voksne er gode rollemodeller. Dette ordtaket kan være en god veileder:

Konfliktrådet har noen saker mellom barn ned til 6–7 år og voksne. I disse sakene er det vanlig at foreldrene representerer barna, og at det som en del av avtaleinngåelsen vurderes om barnet skal møte motparten som en endelig avslutning.

SAKER DER DET HANDLER OM STORE ERSTATNINGSSUMMER

Det er ikke vanlig at avtaler i elevmegling inneholder økonomiske erstatninger. I så fall er det innunder en maksimal beløpsgrense som man er enige om på skolen. Det bør være et lavt beløp, for eksempel innenfor hva en normal ukelønn er blant elevene. Er det snakk om større beløp, skal foreldrene til partene involveres. Det som kan være hensiktsmessig, er at det økonomiske ordnes opp for seg, så kan partene fokusere på å gjenopprette relasjonen seg i mellom i meglingsmøtet.

Hvordan velge ut meglere?

«Alle gjør vi gale ting, forskjellen på oss er hva vi velger å gjøre etterpå. Av og til kommer vi opp i situasjoner, mer eller mindre med vilje, hvor det vi gjør, går ut over andre. Det er når det går opp for oss, og når vi vet at det vi gjorde såret noen, at forskjellen på oss som mennesker vises. Noen velger å overse hva som skjedde eller bagatellisere det, andre ber om unnskyldning og prøver å gjøre det godt igjen. ».

Dette skrev en elev i søknaden sin om å bli meglere. Hun ble det.

MEGLERGRUPPA

Dersom skolen gjennomfører grunnopplæring med et helt trinn og rekrutterer meglere etter denne runden, får de som regel et stort antall søkere.

De fleste skoler har bruk for 8-16 meglere. Det er uheldig dersom det er så mange elevmeglere at de ikke får meglet reelle saker. Samtidig er det viktig å ikke ta ut så få at meglerne får for mye å gjøre.

Det er vanlig at skolen rekrutterer meglere fra nest høyeste alderstrinn, slik at de kan læres opp i løpet av våren og fungere som meglere resten av skoleåret, samt hele det siste året på skolen. Fordelen med dette er at alle elever kan få tilbud om megling. Det er ikke vanlig at meglere er yngre enn partene, men for de fleste går det greit å megle mellom parter på samme trinn.

Elevmeglere er de elever som etter en spesiell opplæring er funnet skikket til, og selv ønsker, å være meglere i konflikter mellom medelever.

PERSONLIG EGNETHET

«Ved vurderingen blir det lagt vekt på personlige egenskaper, som evne til å takle mellommenneskelige problemer og evnen til å være upartisk, samt at det er en person som er

respektert i lokalsamfunnet.»

Dette er et utsnitt fra Konfliktrådets nettsider som beskriver egenskapene en ser etter hos konfliktrådsmeglere. De ligner skolemeglernes utvelgingskrav.

Det er tre hovedhensyn å ta ved utvelgelsen: lysten og egnetheten hos søkeren og at meglerkorpset blir representativt.

Sammensetningen av meglergruppa: Meglergruppa skal representere elevsammensetningen på skolen for øvrig. En bør velge meglere av begge kjønn, fra ulike etniske bakgrunn og med ulik grad av utadvendthet og faglig sterke/ikke så sterke. En bør definitivt ha elever som har konflikter i egne liv, som andre på skolen vet om. Det som er viktig, er at dette ikke har ført til at medelever er redde for eller mangler tillit til vedkommende.

- Evne til å opptre upartisk
- Hukommelse og ryddighet, slik at man kan oppsummere godt
- Empati og varme
- Evne til å stå i andres ubehag og tåle høy temperatur i samtalen
- Mot til å stille spørsmål om følelser og ting det kan være vanskelig å snakke om
- Tilstrekkelig ordforråd til å formulere gode spørsmål rundt følelser og behov, og til å forstå det partene sier
- Tyngde nok i tilstedeværelsen til å kunne styre ordet og ansvarliggjøre partene
- Selvinnsikt med tanke på hvilken egen effekt man har på andre og hvilke situasjoner og personer som setter tålmodighet, upartiskhet og trygghet på prøve
- Kreativitet – for å kunne komme med gode spørsmål
- Evne til samarbeid med medmegler og resten av meglergruppa
- Evne til å reflektere rundt egne konflikter
- Tillit hos medelevene

Det blir tydelig at det stilles mange krav til en god meglere. Noen ganger kan det være usik-

kerhet rundt en eller flere av disse egenskapene. Dersom mye taler for å ha med denne eleven i meglergruppa, kan skolemeglingslærerne ta en prat med eleven og være åpen rundt disse spørsmålene. Det kan være greit å lage en avtale om at eleven blir med på opplæringen og at de ser an om eleven vokser med oppgaven og kan fungere som megler.

Dersom det etter en stund skjer ting som viser at eleven ikke fungerer i meglerrollen, kan han eller hun få permisjon en periode og eventuelt komme tilbake til oppgaven dersom situasjonen bedrer seg.

Mange skoler benytter denne muligheten til å la elever vokse med oppgaven. Spesielt elever med en del konflikter i egne liv kan vise seg som glitrende meglere.

UTVELGELSESPROSESSEN

SkolemeglingOSLO anbefaler følgende metode for utvelgelse av meglere:

- eleven søker skriftlig om å bli megler
- alle søkerne blir innkalt til individuelle intervjuer. Noen skoler gjennomfører også gruppeintervju
- intervjuerne velger ut meglerne i samarbeid med kontaktpersonen for programmet i ledelsen
- søkerne får skriftlig svar med begrunnelse

Denne måten å rekruttere på, er ryddig og respektfull og avspeiler også samfunnets måte å gjøre slike ting på.

INDIVIDUELLE INTERVJUER

Etter mottatt søknad (dette gjøres ofte i en norsktime og ved at elevene fyller ut et søknadsskjema), kommer alle søkerne til intervju. Det er som regel en skolemeglingslærer, en fra ledelsen og gjerne en erfaren elevme-

gler som gjennomfører intervjuene. Gjennom intervjuet vil man ha enda større grunnlag for å vurdere personlig egnethet. Det ligger et forslag til intervjuguide som vedlegg til denne håndboken.

Eksempel: På Prinsdal skole er et medlem av Læringsmiljøteamet (tidligere kalt Majorstua-teamet) med å velge ut meglere. Dette er en god måte å få inn overordnede læringsmiljøperspektiver ved skolen i meglingssystemet.

GRUPPEINTERVJU

Noen skoler, spesielt der det er mange søkere til vervet, gjennomfører gruppeintervjuer i tillegg til de individuelle intervjuene. Gruppeintervjuet kan godt foretas med alle søkerne, eller etter utvelgelse av en del aktuelle kandidater. Gruppeintervjuer egner seg spesielt godt til å se på samarbeidsferdigheter, refleksjonsevne, kreativitet og selvinnsikt hos søkerne. Noen skoler ber deltakerne om å diskutere en gitt konfliktsituasjon i intervjuet, andre setter opp et lite rollespill der deltakerne skal forsøke å hjelpe parter i konflikt. Det er viktig at deltakerne har fått vite på forhånd at de skal til gruppeintervju.

UTVELGELSEN

Etter avsluttet søknads- og intervjuprosess, velger de som har foretatt intervjuene ut meglerne. Det hender også at de konfererer med elevenes kontaktlærere. Når avgjørelsen er tatt, kunngjøres det skriftlig og muntlig i klassene. Skolemeglingslærerne som gjør dette, sier at dette er et stort øyeblikk og at de ofte må trøste skuffede og gråtende kandidater.

Opplæring i megling

Den normale syklusen i skolemegling er verksteder i kommunikasjon og konflikthåndtering (se Verktøykasse del 1) på høsten, utvelgelse av meglere rundt jul og opplæring av meglere mellom jul og påske. Nedenfor følger et forslag til opplæring for elevmeglere. Dette opplæringsprogrammet er 6 bolker á 90 minutter. Meglerutdannelsen stopper ikke med dette. Det er viktig å samle meglergruppa med jevne mellomrom, med videre trening, refleksjoner, erfaringsdelinger og veiledninger. Vi anbefaler

at erfarne meglere er aktive i opplæringen av de nye, i en form som passer din skole.

Målet for opplæringen er at elevene skal bli kjent med megling og meglers rolle, slik at de kan fungere som elevmeglere og bistå medelever i konflikt på en konstruktiv måte – i tråd med prinsippene for SkolemeglingOSLO. Dette forslaget til megleropplæring tenker vi kan benyttes på alle trinn.

SAMLING 1. MEGLERROLLEN (90 MINUTTER)

Trenger: Filmen "Bare Uenig?", filmvisningsutstyr, tavle/flip/smartboard, 5-7 erteposer

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	10	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	15	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Konfliktagonaler	10	Bevisstgjøre seg sitt eget forhold til konflikter	
Filmen "Bare Uenig?"	15	Introduksjon til megling og meglerrollen	Film DVD, visningsutstyr
Idémyldring meglerrollen?	15	Bli kjent med meglerrollen	Smartboard eller flip-over, og tusjer
Definisjon av megling	5	Bli kjent med hva megling er	Smartboard eller flip-over, og tusjer
Lek: Navnelek – kaste erteposer	5	Skape munterhet og samtidig få rørt litt på seg	5-7 erteposer
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 2. FASENE I MEGLING (90 MINUTTER)

Trenger: Utskrifter av fasene i megling, rollespill

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Definisjon av konflikt, repetisjon	10	Konfliktanalyse, repetere hva en konflikt er, og sette dette i sammenheng med etterfølgende gjennomgang av fasene i meglingsmøtet	Minne om <i>konflikt-treet</i> fra konflikt-verkstedet
Fasene i megling	10	Bli kjent med gangen i megling	
Lek: Telle sammen 1-2-3	5	Varme opp til rollespill	
Rollespill meglingsmøtet	20	Prøve fasene i meglingsmøtet	Kopier av fasene i megling
Refleksjon	10	Dele erfaringer rundt fasene i megling og hvordan de fungerer	
Lek: Swching, schwang, schwung	5	Riste løs, ha det gøy	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 3. AKTIV LYTTING (90 MINUTTER)

Trenger: Penner/blyanter, ark, rollespill

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	10	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Hilse på som om..	5	Varme opp	
Lytt på flere nivåer	25	Konfliktanalyse, lytt godt og hjelpe parter til å sette egne ord på konflikten	Penner/blyanter og ark
Rollespill megling	20	Prøve ut aktiv lytting i rollespill	Rollespill
Lek: Frk Mumle	5	Skape munterhet	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 4. GODE SPØRSMÅL (90 MINUTTER)

Trenger: Appelsiner, servietter, kniver, ark og tusjer, ertepose

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Brennmanet	5	Komme i gang, varme opp	Ertepose eller liknende
Appelsinøvelsen	30	Finne fram til gode spørsmål for å hjelpe parter til å finne muligheter	
Lek: Liker du naboen din	10	Riste løs	
Gode spørsmål i meglingsmøtet	15	Finne gode mulighetsfokusede spørsmål som kan være nyttige når man megler	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 5. AKTIV LYTTING (90 MINUTTER)

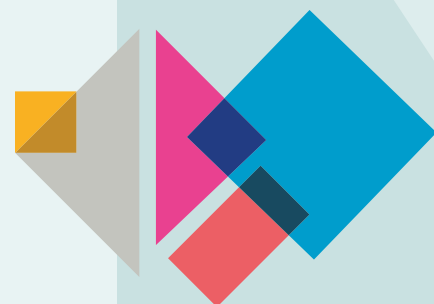
Trenger: Penner/blyanter, ark, rollespill

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Filippinsk orkanlek	10	Varme opp	
Hva er en god avtale?	10	Bli kjent med viktige elementer i gode avtaler	Tavle/flip, smartboard
Rollespill megling	25	Trene megling, bruke gode spørsmål om behov, og spørre fram en god avtale. Bli kjent med hvordan en avtale kan gjøres skriftlig	Rollespill
Refleksjon	10	Bli kjent med hva som ble gjort for å komme fram til gode avtaler	Avtaleskjemaer
Lek: Anda	5	Skape munterhet og samtidig få rørt litt på seg	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Motivere til neste kurs. Få og gi positiv tilbakemelding	

SAMLING 6. KONFLIKTTRAPPA

Trenger: Tavle/flip/smartboard

Aktiviteter	Tid	Hensikt	Husk
Velkommen	5	Presentere verksted og informere om dagens program	Plasser stoler i en sirkel
Samling	10	Sikre en felles start, "bryte isen", se til at alle deltakerne er med én gang, at de både får hørt sin egen og de andres stemmer	
Lek: Ulike måter å gå på	5	Varme opp	
Konflikttrappa - Bygge rollespill	15	Konfliktanalyse, bli kjent med hvordan konflikter utvikler seg	Tavle/flip/smartboard
Rollespill megling	20	Øve på meglingsmøtet	
Hva vil du si om megling til andre	10	Gjenfortelle hva en megler og elevmegling er	
Lek: Elgen	10	Riste løs	
Runde: Hva har du lært i dag?	10	Kort evaluering	
Avslutning	5	Få og gi positiv tilbakemelding. Informasjon om når meglergruppa treffes neste gang	



Oppfølging av meglergruppa: kvalitetssikring og involvering

Kvalitetssikring av meglingene og meglerne er viktig. I tråd med grunnprinsippene i SkolemeglingOSLO skjer dette i hovedsak gjennom erfaringsutveksling og refleksjon etter meglinger.

SKOLEINTERNE MEGLERSAMLINGER

Skoleinterne meglersamlinger er det aller viktigste. Hensikten med disse er å:

- bygge en felles kultur
- utvikle seg faglig som meglere
- bidra til å jobbe godt med miljøet på skolen med aktiv elevmedvirkning

Meglorsamlingene bør holdes minst en gang i måneden og helst annenhver uke. Et typisk innhold i en meglorsamling er

1. Samling: runde der alle sier noe om et valgt tema
2. Hvordan går det med meglingen? Megler-vaktene? Er det mange uformelle meglinger? Fokus på det som fungerer godt! Skolemeglingslærerne husker på å gi ros!
3. Velge ut noe ved megling som meglerne trenger å øve på. Rollespille/diskutere
4. Er det noe ved systemet vi bør ta opp? Trengs det en ny inforunde? Er det noen lærere som ikke vil la elever megle i timen? Kan meglergruppa holde øynene ekstra oppe for spesielle situasjoner når de har meglervakt? Er det spesielle steder på skolen ting ofte skjer?
5. Er det en bestemt sak/hendelse på skolen, bør meglergruppa diskutere: Hvordan kan meglergruppa bidra i denne situasjonen? Til å roe ned, begrense ryktespredning, motivere partene til å ordne opp på en god måte, hjelpe en elev tilbake til fellesskapet etc.
6. Avslutningsrunde

NETTVERKSSAMLINGER

SkolemeglingOSLO inviterer alle elevmeglere til årlige meglorsamlinger, der de møter meglergrupper fra andre skoler. Disse samlin-

gene er viktige både fordi de inspirerer og av faglige grunner. Meglerne trenger å oppleve hvordan andre elever megle, for å få gode speilbilder av egen meglingsstil og ordvalg, samt få nye ideer til spørsmål og måter å håndtere utfordringer på.

Et typisk tema på meglorsamling er også: «Hva kan meglergruppa gjøre i tillegg til å megle?»

INDIVIDUELL VEILEDNING

De lærerne som sitter bakvakt bør ha korte samtaler med meglerne i etterkant av meglingsmøtet. På skoler der bakvakten observerer eller lytter til meglingen, kan han eller hun ta opp konkrete problemstillinger med meglerne. Det er viktig at bakvakten husker på å ha en veilederrolle og i all hovedsak stille spørsmål til meglerne som setter i gang refleksjon rundt hvordan de håndterte meglingen.

Eksempel: I Konfliktrådets kvalitetssikringsdokument heter det om megleroppfølging gjennom samlinger at:

- det gjennomføres ca seks samlinger årlig
- målet er å treffe og bli kjent med andre meglere og å bygge felles kultur
- meglerne reflekterer sammen med veilederne, diskuterer, prøver ut problemstillinger i rollespill og informerer

Av gjennomgangen av elevmegleroppfølgingen blir det tydelig at disse systemene for kvalitetssikring er svært like.

System og forankring

Et godt implementert systemtiltak forankres i bredden og i dybden. Det handler om skolekultur som sitter i veggene. En kultur er summen av alle *praksiser*. Det betyr at skolens kultur ikke nødvendigvis er som det står skrevet i skolens visjoner, regler og festtaler.

Bred forankring innebærer at det er et aktivt relasjonsfokus i alle skolens sammenhenger. Det innebærer at meglingsordningen ses i sammenheng med skolens forpliktelser i Oppføringsloven og i Lærerplanverket - både i og utenfor klasserommet.

Med «dybdeforankring» mener vi at meglingsfundament og prinsipper er i tråd med skolens egne verdier og med andre tiltak og reaksjoner i forhold til konflikt og uønsket atferd. En grundig beskrivelse av dette fundamentet finner du i kapittel 1.

Gode rutiner og tydelig system rundt meglingsrutinen er også viktig. Nedenfor finner du en huskeliste for oppstart av meglingsstilbudet:

FØR OPPSTART: INFORMASJON

Før meglingsordningen starter, trengs det god informasjon til alle elever, foreldre og voksne på skolen om at meglere nå er valgt ut og når de er klare til start. Det er viktig at ikke bare lærerne, men alle voksne, også på Aktivitetsskolen, blir informert. Informasjonen bør inneholde:

- hva meglingsrolle er (fortelle eller gjerne vise i rollespill)
- hvem som er meglere på skolen
- hva meglers rolle er
- hva slags saker det er vanlig å megle
- hvordan en sak kan komme til meglingsrommet og andre praktiske opplysninger
- hvorfor man skal ha meglingsrolle på skolen og hvordan dette er i tråd med skolens arbeid med sosial kompetanse, relasjonsbygging og godt psykososialt læringsmiljø

- andre oppgaver meglingsgruppen har
- anledning til å stille spørsmål

Desto mer av slik informasjon som kan gis av meglere selv, desto bedre! Det er vanlig at meglere to og to tar en informasjonsrunde i klasserommene, samt i lærernes fellestid og gjerne også på foreldremøter. Det bør settes av minst 45 minutter til en slik økt, slik at meglere får vist en meglingsrollespill og at det blir god tid til spørsmål.

Informasjonen som gis, bør henge skriftlig i kortversjon i klasserom der de voksne oppholder seg, samt på fellesarealer utenfor klasserommene.

Lærerne kan gjerne få en utvidet skriftlig informasjon, der det for eksempel står noe om hvordan de kan motivere elevene sine til å megle og hvor de kan finne mer informasjon.

Foreldrene skal finne god informasjon om skolemeglingsordningen på skolens nettsider og motta informasjon, og gjerne demonstrasjon, på foreldremøter.

OPPLÆRING I TILLEGG TIL INFORMASJON

Som et ledd i spredningen av meglingsmetoden til hele skolen, velger mange skoler å kombinere informasjonsarbeidet med opplæring. Dette kan hjelpe lærerne i å tenke på meglingsrolle som noe de selv kan bruke i jobben sin, og elever opplever enda større trygghet i å bruke meglingsstilbudet fordi de allerede har testet det ut.

Eksempel: På Stenbråten skole gjennomførte de en hel meglingsdag på skolen i januar. Hele skolen var samlet i aulaen i starten og mottok informasjon fra elevmeglere, med det samme innholdet som er beskrevet over. Deretter samlet elevene seg i ulike klasserom for en dobbelttimes økt. Hver gruppe hadde med seg en elevmegler og en skolemeglingslærer, samt noen

flere lærere som kjente godt til ordningen. Der fikk de være med på noen øvelser fra megleropplæringen og prøve å spille part i et meglingsrollespill. Leker ble det også tid til.

Tilbakemeldingene fra dagen var svært gode og dette viste seg også i et stort antall innmeldte saker til meglingsrommet i tiden etter denne dagen.

MEGLINGSROM

Skolen skal ha et eget meglingsrom. Her skal det være bord og stoler til meglingsrommet, og fasene i meglingsrommet skal henge på veggen. Meglingsrommet bør ikke ligge i vegg med rektors kontor eller andre rom som forbindes med de voksnes reaksjonssystem ved konflikt og uønsket oppførsel. Det bør også være et rom der partene kan få ro til å snakke og der det ikke er innsyn utenfra.

Meglingsrommet kan gjerne være kontor for elevmeglerne og et sted der de kan ha uformelle samtaler med medelever som del av meglervervet sitt. Mange skoler gir elevmeglerne som første oppgave å gjøre klart meglingsrommet sitt.

VESTER, MEGLERVAKT OG ANDRE SYSTEMER FOR SYNLIGGJØRING AV MEGLERNE

De fleste barneskoler synliggjør meglerne ved at de på omgang går meglervakt i friminutter og storefri. De har refleksvester med en stor M foran og bak, eller egne gjenkjennelige gensere eller jakker. Hensikten med meglervakt er at meglerne skal være tilgjengelige for medelever som ønsker meglingsrommet. I tillegg gjennomfører meglerne ofte formelle meglingsrom der og da. Spesielt blant de aller minste barna er dette verdifullt: De har behov for å få ordnet opp raskt og kan ofte ha glemt en sak når de senere kommer til et avtalt meglingsrom.

På skoler med meglervakt er det skolemeglingslærerne som setter opp turnus og velger ut de faste meglere som går vakt og

megler sammen. På noen skoler har hvert par en fast ukedag, andre steder har parene en uke hver på omgang.

Ungdomsskoler og videregående skoler har ikke nødvendigvis meglervakter med vester. Derimot har de ofte collegegensere eller jakker med meglingslogo på. Genserne brukes ved anledninger der de skal informere eller representere skolen som meglere. De er ikke så ofte organisert med meglervakt, men tar kontakt og blir oppsøkt av medelever ved behov.

Eksempel: På Bjørnholt vgs har to og to elevmeglerne sammen en *fadderklasse*, dvs en klasse de har spesielt ansvar for å følge opp med informasjonsarbeid og i forhold til klassemiljø og konflikter.

Det er viktig å markere når meglerne *ikke* er på jobb! En fordel ved vester og vakt er at det blir tydelig hvilke meglere som er på jobb. En elevmegler bør generelt være en god rollemodell i skolemiljøet, men skal også kunne være en vanlig medelev. Ved ordninger som den de har på Bjørnholt, kan meglergruppa sammen med skolemeglingslærerne snakke om hvordan de best kan markere dette skillet; at det er lov å ta seg fri fra meglervakten og også markere grenser dersom de opplever å bli kontaktet for mye.

INNMELDING AV SAKER TIL MEGLING

Skolen skal ha et lett tilgjengelig system for innmelding av saker.

- Det skal være rutiner for skriftlig innmelding, ved å ha en (eller flere) postkasse(r) lett tilgjengelig for innmelding av saker. Denne (disse) må være tydelig merket, og ved siden av skal det henge/ligge skjemaer for innmelding av saker. Eksempel på innmeldingsskjema finner du blant vedleggene i denne håndboken (kommer). Det må være fordelt hvem som har ansvar for å sjekke postkassen(e).
- Alle lærere skal ha god informasjon om

megling slik at de kan *henvise* saker til megling. De kan henvise videre til skolemeglingskoordinatoren, de som har meglervakt den dagen/uken eller hjelpe med å fylle ut innmeldingsskjema og legge i postkassen for innmelding av saker.

- Elever skal kunne ta kontakt direkte med elevmeglerne og meglingskoordinator/skolemeglingslærerne.
- Voksne (ansatte og foreldre) og elever skal kunne ta kontakt med ledelsen og/eller meglingskoordinator (med voksne parter er det også voksen megler).
- Enkelte skoler som har godt samarbeid med forebyggende politi, får også innmeldt saker til megling gjennom politiet (f.eks Sogn vgs).
- Ofte er det lærere eller elevmeglere som tar initiativ og oppfordrer elever i konflikt til å møte til megling.

SKJEMAER OG STATISTIKK

Til meglingsmøtene trengs det avtaleskjemaer der noen ord om meglingsmøtet og hva partene har kommet fram til, skal stå. Avtaleskjemaene settes i en perm som skolemeglingslærerne bruker til å føre statistikk over saker, samt som grunnlag for oppfølging av meglernes. Eksempel på avtaleskjema finner du blant vedleggene i denne håndboken.

STATUS OG STAS!

Elevmeglerne gjør en solid innsats for skolen sin, på frivillig basis. Dette bør fremheves og belønnes, både ved oppmerksomhet, anledning til å bruke kompetansen sin og ved å bli feiret. Eksempler fra skolene i Skolemegling-OSLO er blant annet at:

- rektor deler ut meglerbevisene og holder tale foran hele skolen ved årets slutt
- meglernes får være med å velge ut og lære opp nye meglere eller holde kurs for medelever/voksne på skolen

- gruppa får velge hva penger til utstyr eller leker skal brukes til
- meglergruppa får dra på kino, tur eller ha gla'kvelder med pizza

Meglerne bør selv få være med å tenke på hva de opplever som belønning og verdsetting.

ELEVER KAN SELV – MEGLERGRUPPA SOM RESSURS I DEN DAGLIGE DRIFTEN AV ORDNINGEN

Som nevnt over, er det bedre jo mer av meglingssystemet meglernes utformer og driver selv.

Eksempel: På Bjørnholt skole har de megling både på ungdoms- og videregående trinn og dermed mange meglere. Det er valgt ut et meglerstyre som møtes jevnlig, i tillegg til de vanlige meglersamlingene. Styret deltar i å velge ut ansvarsområder og oppgaver for virksomheten i fadderklassene, de bestemmer temaer for fagutvikling, lager case til rollespill, vurderer om de voksne på skolen kan trenge mer informasjon og opplæring og andre ting som gjelder innhold og daglig drift av meglingen.

SKOLEMEGLINGSLÆRERNES ANSVAR OG OPPGAVER

Kontinuitet: Skolemeglingslæreren representerer bærebjelken i SkolemeglingOSLO. Det er de, sammen med elevmeglerne, som er utførerne av mange av oppgavene og som utformer mye av programmet på sin skole. Men det er en gang slik at lærere er på skolen lenger enn elever. Det er dermed ressurslærerne som garanterer for videreføringen av programmet, som sikrer videreutvikling og evaluerer tiltak sammen med ledelsen og som legger til rette for den høye graden av elevmedvirkning som SkolemeglingOSLO skal ha. Skolemeglingslærerne har en avsatt stillingsressurs til arbei-

det og har en formell forpliktelse til å jobbe med skolemeglingen.

Ansvar for konflikter: Det er også voksne som skal ha det endelige ansvaret for at konflikter blir håndtert godt i skolehverdagen. Skolemeglingslærerne har dermed ansvar for å vurdere om en sak/part egner seg for elevmegling eller ikke. Det er naturlig at skolemeglingslærerne bidrar med sin kompetanse i håndtering av konflikter der elevmegling ikke egner seg. Det er naturlig at skolens sosiallærer, rådgiver og ansatte i miljøteam inngår i skolens skolemeglingslærerteam.

Integrering: I samarbeid med skolens ledelse har skolemeglingslærerne et viktig ansvar for å tenke meglingsordningen i tilknytning til andre tiltak og aktiviteter. God skolestart, Dignity Day og Internasjonal Uke er eksempler på slike aktiviteter.

«Markedsføring» blant de voksne: Skolemeglingslærerne har god anledning til å se hvordan kollegaene deres kan ha nytte av meglingsordningen, hva de trenger for å støtte opp om den og hva som kan føre til motstand. De er derfor viktige markedsførere av ordningen blant de voksne på skolen.

Oppsummering av primæroppgavene for skolemeglingslærerne:

- ha løpende samarbeid med skolens ledelse/personal og styringsgruppe
- gi opplæring og oppfølging av elevmeglere
- være hovedadressat for alle henvendelser om megling og annet knyttet til skolemeglingsprogrammet

- være aktive i å motivere elever i konflikt til å bruke megling
- ha nødvendig kontakt med alle som skal til megling
- sammen med skolens ledelse, vurdere om megling er hensiktsmessig i gitte konflikter
- kjenne meglerne og vurdere hvem som passer i ulike oppdrag
- sørge for opplæring og fagutvikling i meglergruppa

SKOLELEDELSENS ANSVAR

Skolelederens ansvar kan beskrives med samme overskrifter som skolemeglingslærernes. Det er et viktig ansvar for lederen å hente inn informasjon jevnlig fra skolemeglingslærerne. Møter minst en gang i måneden er nødvendig.

Lederen ser skolesamfunnet enda mer helhetlig og langsiktig enn skolemeglingslærerne og er derfor viktig med tanke på forankring i dybde og bredde.

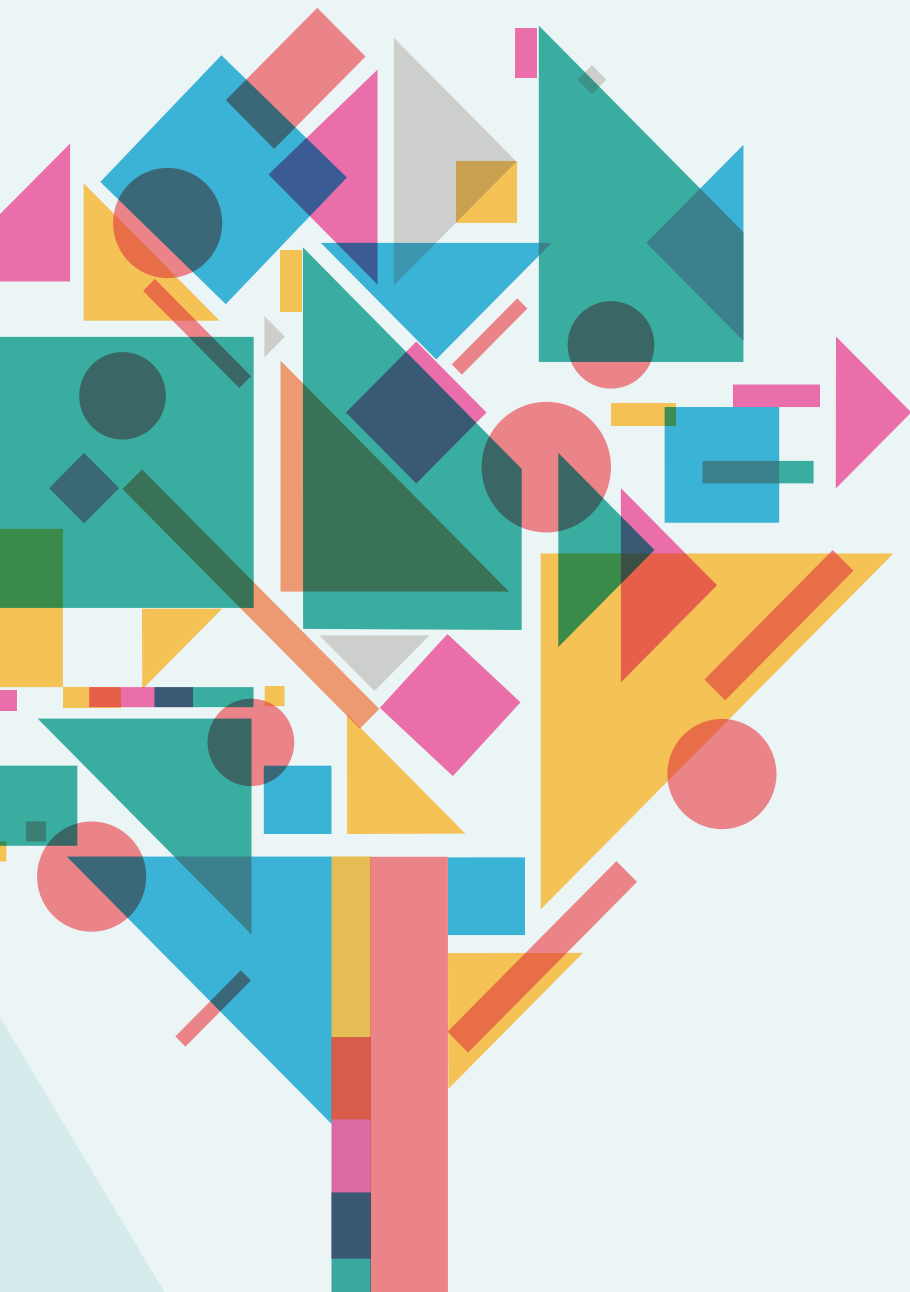
Lederen er også ansvarlig for at prinsippene i megling - gjenoppretting som mål, dialog som form – er i tråd med andre reaksjonsformer skolen har og med de ansattes praksis i møte med elevene.

Lederen må også være tydelig overfor de ansatte på at skolemegling er en ordning skolen har valgt og som alle skal forholde seg til. Lederen skal sammen med skolemeglingslærerne sette av tidspunkter for informasjon, opplæring og annet skolemeglingsarbeid.





KAPITTEL 3



Beskrivelse av verksteds- øvelser og leker

OPPBYGGING AV ET VERKSTED

Et verksted skal bygges opp tilpasset deltakernes alder, sammensetning og behov, tid til rådighet og hva man ønsker å oppnå. Som veileder har man ofte noen øvelser man blir spesielt glad i og noen man ikke liker så godt. Noen ganger finner man inspirasjon også i å kunne variere. Som en del av verkstedskassa for SkolemeglingOSLO finner du nedenfor beskrivelser på øvelser og leker til bruk i verk-

steder. De er organisert i alfabetisk rekkefølge. Verkstedsovelsene finner du i tillegg i en tematisk oversikt. Flere av øvelsene er plassert flere steder i den tematiske oversikten, fordi de berører flere temaer.

Alle verksteder bør starte med en samling og avsluttes med en tilbakemeldingsrunde.



INTRODUKSJON TIL VERKSTED

Tid: 5 min

Hensikt: Ønske velkommen, dele forventninger og informere om dagens program.

Tips:

Les også om verksted og sirkel og samling i Kapittel 1.

Gjennomføring:

Organiser gruppa slik at alle sitter i sirkel. Du ønsker velkommen til verksted.

Første gang gruppa skal ha verksted, er det viktig at de får en introduksjon til formen:

- vil være veldig viktig at alle deltar, føler seg trygge og bidrar med sine meninger
- hver og en er unik og bidrar likt til det gode fellesskapet
- vi sitter i sirkel slik at vi alle ser og hører hverandre like godt
- vi skal gjøre øvelser for å reflektere og lære mer om hvordan vi fungerer sammen som mennesker
- vi skal også gjøre noe som er litt som lek. Det er for å få en god stemning, le sammen, av og til for å varme opp til noe eller bare riste litt løs og få en mental pause. Det å le sammen er noe av det viktigste vi gjør for å bygge et godt fellesskap. Det vil si at alt vi gjør i verkstedet, har en hensikt
- det viktigste du kan bidra med, er dine egne erfaringer. For at alle skal synes at det er ok, må vi gjøre hverandre trygge. Alle må sørge for at det er ok for alle å delta, og vi må gi plass til hverandre

- det er lov å si pass om det er noe i verkstedet du ikke vil være med på. Om du ønsker å benytte den muligheten, må det være på en slik måte at det er ok for alle andre å delta
- vi bruker av og til en regnstav (eller annen lydeffekt), den høres slik ut (lag lyd). Når dere hører denne, vil vi som veiledere ha oppmerksomhet
- vi kommer også til å bruke en snakkebag (hold den opp). Den bruker vi når det er viktig at en og en snakker om gangen. Det er kun den som holder denne som kan snakke

Informér deltakerne om dagens program.

SAMLING

Tid: 10 min (litt avhengig av hvor stor gruppa er)

Hensikt: Sikre en felles start, å bryte isen og at alle deltakerne er med én gang og både får høre sin egen og de andres stemmer.

Gjennomføring:

For at opplæringen i et verksted skal fungere godt, er det viktig å ha en bevisst holdning til hvordan det fysiske undervisningsrommet er organisert. Vi anbefaler at deltakere og veileder sitter på stoler i en sirkel. Sirkelen skaper en likestilt og tett atmosfære med nærhet mellom deltakerne og mellom veileder og deltakere. Formen signaliserer at alle hører til i det samme fellesskapet og er et enkelt og inkluderende utgangspunkt for læring. Stolene kan dessuten lett flyttes på dersom det er behov for å endre oppsett, for eksempel hvis det skal arbeides i grupper eller det skal ryddes plass til fysiske øvelser. Stolene bør alltid settes tilbake i sirkelen når gruppa skal reflektere i plenum. Bord foran stolene er ikke ønskelig, da disse skaper fysisk avstand mellom deltakerne.

For å komme i gang med aktivitet i sirkel starter vi med en *samling*. Samling innebærer at alle deltakerne får anledning til å si noe og bli lyttet til. Temaet for en innledende samling bør være noe alle kan si noe om. Spørsmål i en samling kan være:

- En ting du liker og en ting du ikke liker
- Hvordan liker du best å lære noe?
- Noe du ønsker deg?

- Hvis du kunne vært et dyr – hvilket dyr ville du velge?
- Finn et positivt adjektivnavn med samme forbokstav som fornavnet ditt, for eksempel «Sterke Stine» eller «Allsidige Ali»
- Hva slags type konflikter finnes her på skolen?
- Hvis du kunne velge en superegenskap, hvilken egenskap ville du valgt?
- Fortell om ting du er god til
- Fortell om et arr du har
- Hva slag egenskap setter du aller mest pris på hos en god venn?
- Fortell om noe du er stolt av
- Fortell om noe du drømmer om å gjøre en gang
- Si navnet på en person du beundrer (og kort hva du beundrer ved personen)
- Hva tenker du når du hører ordet konflikt?
- Hva er ditt yndlingssted?
- Hva er det beste du vet å gjøre?

Spørsmålene for en samling behøver ikke ha noe med hovedemnet i verkstedet å gjøre. Poenget er å samle seg og bli klar til verkstedsformen. Det innebærer blant annet at alle deltakerne både får hørt sin egen og de andres stemmer med én gang.

TILBAKEMELDINGSRUNDE ETTER VERKSTEDET

Tid: 5 min

Hensikt: Gi anledning til en kort evaluering av dagen.

Gjennomføring:

La alle få ordet rundt i sirkelen med en kort tilbakemelding om dagen. Spørsmålet som besvares av alle kan være:

- Hva har du lært i dag?
- Hvordan har du hatt det i dag?

- Hva har du likt av det vi har gjort i dag?
- Er det noe som har blitt sagt eller gjort i dag som du synes var bra?
- Er det noe du ønsker å lære mer om som følger opp det vi har gjort i dag?

Verkstedsovelser i alfabetisk rekkefølge

APPELSINØVELSEN

Tid: 30 min

Hensikt: Finne fram til gode spørsmål for å hjelpe parter til å finne muligheter.

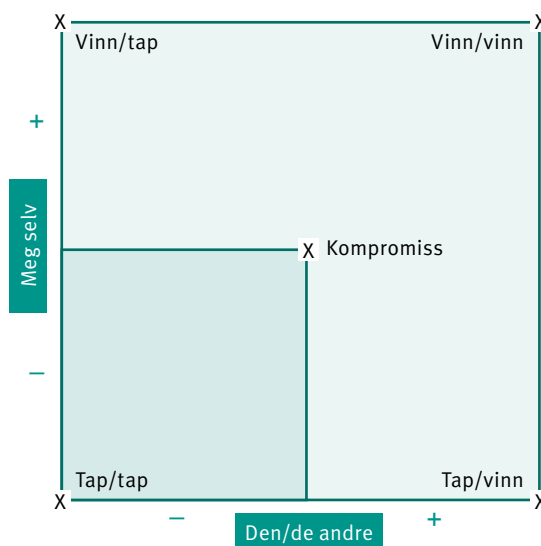
Trenger: Appelsiner, kniver og servietter. En av hver til hver gruppe.

Gjennomføring:

- Del inn i grupper på tre–fem. En person i hver gruppe får utdelt en kniv, en annen i hver gruppe en appelsin.
- Instruksjon: Alle i gruppa vil ha hele appelsinen og de vil ha den nå – hva gjør dere? Sett i gang! (Ikke si mer hvis du får spørsmål, bare gjenta det samme – med mindre det er spørsmål av praktisk karakter).
- Gruppene får noen minutter på seg til å finne løsninger på problemet, stort sett vil 3–4 min. være tilstrekkelig. Veileder observerer underveis.
- Gruppevis gjennomgang, der deltakerne forklarer *hvilken* løsning de har kommet fram til og *hvordan* de kom fram til denne løsningen: Hvordan var prosessen og kommunikasjonen underveis? Er alle fornøyd? Opplever de at prosessen/løsningen var rettferdig?

Sett opp følgende oversikt over ulike typer løsninger på tavla:

1. Vinn-tap (for eksempel at en deltaker stikker av med appelsinen, eller at deltakerne trekker lodd).
2. Kompromiss (for eksempel at deltakerne deler appelsinen i like store biter).
3. Tap-tap (for eksempel at appelsinen blir ødelagt i kampen, eller alle blir uvenner).
4. Vinn-vinn (for eksempel at en ville ha hele appelsinen for å bruke skallet til å lage kake, mens en annen ville spise kjøttet. Her var det med andre ord mulig å oppfylle begge ønsker).



5. Poenget med øvelsen er at for å finne vinn-vinn-løsningene i situasjoner der partene står fast på sine ulike krav, vil det ofte være nødvendig å spørre hva som ligger bak kravet - hvilke behov har partene? Vil det være mulig å tilfredsstille behovene på andre måter enn akkurat slik parten i utgangspunktet har tenkt det?

BOKSERINGEN

Tid: 30 min

Hensikt: Trene på hvordan man kan trappe ned en konflikt.

Trenger: Rom med nok gulvplass til å illustrere en boksering, to kjelelokk, bjelle, fløyte eller liknende til å lage gong-gong-lyd.

Denne øvelsen knyttes opp mot konflikttrappa, se *Bygge rollespill med konflikttrappa*, under Meglingsopplæring.

Gjennomføring:

Konstruér først et rollespill sammen med deltakerne. Spør om noen har et eksempel de kunne tenke seg å jobbe med i et rollespill. Det skal være et rollespill med to hovedparter (det er jo kun to i en boksering, men de har gjerne et helt team bak seg). Finn navn på rollefigurene, og pass på å finne andre navn enn de som finnes blant deltakerne allerede. Bestem alder, kjønn og også hvordan de kjenner hverandre. Bruk konflikttrappa til å beskrive hvordan konflikten har utviklet seg. Sørg for at alle ser for seg en tydelig situasjon. Utgangspunktet skal være en konflikt som foreløpig er klart definert og der det ligger an til rask opptrapping. For eksempel mellom to som møtes utenfor fritidsklubben. De liker ikke hverandre, det har allerede vært krangling mellom dem, og nå har den ene hørt rykter om at den andre har lagt an på kjæresten.

Veileder har en bjelle eller lignende som kan brukes som gong-gong, slik som i en ordentlig boksering. De to rollefigurene sitter på stoler i hvert sitt hjørne av rommet. De andre deltakerne stiller seg bak sin part. Teamet får snakke med sin part før start og mellom omgangene i boksekampen.

Gi deltakerne instruks om at de skal dramatisere konflikten, fra de treffes og hvordan den trappes opp. Be gruppene forberede seg ved bruk av konflikttrappa. Partene får hjelp og innspill fra teamene sine om hva de kan si og gjøre, hva slags kroppsspråk de har osv.

Rollespillet startes. Veileder stanser kanskje en gang og spør gruppa hva som skjer, evt hvor de er i konflikttrappa. Rollespillerne får snakke med teamene sine før de settes i gang igjen.

Når konflikten har nådd et høydepunkt, kommer den store utfordringen. Nå skal den trappes ned igjen. Hva gjør de nå? Bestem gjerne at det er den ene parten som bestemmer seg for at dette må roe seg. Parten får rådføre seg med teamet sitt for å få gode innspill til hva som kan sies og gjøres. Stopp noen ganger underveis og pass på at den andre parten virkelig kjenner etter hva det er som gjør det lett å fortsette konflikten og hva som gjør det enkelt å trappe den ned. Forsøk å trappe ned så langt at det er sannsynlig at de kan legge konflikten bak seg.

Refleksjon:

- Hvordan gikk dette?
- Hvor lå utfordringene?
- Hva skal til for å trappe ned en konflikt?
- Hva kunne vært gjort underveis i opptrappingen for å hindre opptrapping?
- Hva slags behov hadde deltakerne, og fikk de dekket behovene sine ved nedtrappingen?

Kilde: Wolf and Water Arts Company, videreutviklet av Klinsj AS

BRYTE KODEN

Tid: 25 min

Hensikt: Utforske koder for gruppedannelse.

Trenger: Ikke noe utstyr.

Gjennomføring:

- Velg ut tre frivillige deltakere som er villig til å ta en utfordring uten at de på forhånd vet hva som skal skje. Pass på at det er elever som er trygge i klassen. Be dem gå ut på gangen eller et annet sted så de ikke ser eller hører de andre elevene.
- Be dem som er igjen i rommet danne 3-5 grupper ut fra noe de gruppene har til felles, for eksempel noe likt på klær, klokke på armen, måten de sitter på, hårfarge, en felles (godt kjent) interesse de har eller liknende.
- Fortell de tre som er ute at de skal gå inn en og en. Oppgaven deres er å *finne ut hvor de skal sette seg*.
- Når de kommer inn er det ikke lov å snakke, det skal også de som kommer inn få beskjed om. Ser det ut til at det er veldig vanskelig for de som skal finne

seg en gruppe, kan de bruke andre kommunikasjonsmidler.

Refleksjon:

- Hvordan opplevde du å komme inn i rommet? Tenkte du noen gang på at du kunne sette deg alene?
- Hva er relevansen til virkeligheten
- Hva er det som legges til grunn for gruppedannelser i skolen?
- Hva slags grupper er dere en del av?
- Hva bestemmer at man kan eller ikke kan være en del av en gruppe?

Kilde: «Eleven som ressurs i skolen 1 – Veiledning om innføring og gjennomføring av skolemegling».

DEFINISJON AV KONFLIKT

Tid: 10-20 min

Hensikt: Felles forståelse for hva konflikt er i denne sammenhengen.

Trenger: Tavle eller liknende.

Gjennomføring:

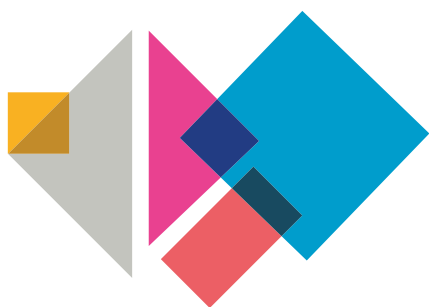
Be deltakerne om å idémeldre alt de umiddelbart forbinder med konflikt: ord, forklaringer, eksempler etc. Veilederen skriver dette på tavla. Spør: Hvilke av disse punktene er *alltid* til stede i en konfliktsituasjon? Det som alltid er til stede i en konflikt er utgangspunktet for en definisjon. Skriv opp denne definisjonen i fem punkter:

- en uenighet eller motsetning
- minst to parter (en part kan være en til flere personer)
- minst en av partene opplever et ubehag
- udekkede behov
- muligheter

Hør med deltakerne hvordan dette stemmer med deres oppfatning av konflikt.?

Be deltakerne komme med eksempler på alle punktene i definisjonen, som eksempel på:

- en uenighet
- hvem som kan være parter
- hva slags følelser dette ubehaget kan være
- kan det være en konflikt selv om den ene parten ikke vet om det?
- hvilke udekkede behov kan det være snakk om (bli hørt, bli sett, få delta med flere)?
- hva menes med muligheter?



Variasjon:

Grappa kan også lage sin egen definisjon av konflikt ved at man spør; «Hvilke av ordene dere har skrevet, er alltid til stede i en konfliktsituasjon?» Grappa diskuterer og veilederen streker under ordene de kommer fram til. Vær streng med at det *alltid* skal gjelde, ellers er det ikke en definisjon.

«Kan dere nå formulere en setning sammen, som inneholder definisjonen av konflikt?» Skriv på tavla: «En konflikt er...», og la grappa formulere resten.

Kilde: Klinsj AS

DERDIANERE OG BROBYGGERE

Tid: 1 1/2 - 2 timer, inkludert refleksjon.

Hensikt: Denne øvelsen er et rollespill med møte mellom to kulturer. Målet er å få gruppen til å finne nøkkelen til fremmed oppførsel og finne ut hvordan dette påvirker samarbeid og konflikthåndtering.

Utstyr: Papir, tykt (papp, kartong), lim, saks, linjal, penn, beskrivelse av rollespillet for derdianere og brobyggere, to ulike rom. (NB! Sjekk målene

for broen med materialene du har – mulig du må justere for å gjøre det vanskeligere/lettere. Husk at oppgaven er vanskelig nok i seg selv, uavhengig av konstruksjonen).

Antall deltagere: Minimum 12 personer – gruppen deles i to.

Plot: En gruppe brobyggere går til et fremmed land for å bygge en bro.

Gjennomføring:

- Avhengig av gruppens størrelse: 4–8 personer spiller et team brobyggere, som vil lære derdianere hvordan en bygger en bro. De må motta beskrivelsen av rollene sine i et annet rom.
- Resten av gruppen blir derdianere og de mottar også deres rollebeskrivelse og kultur.

Er det mange mennesker i gruppen kan noen være observatører og ta notater. Disse skal ikke bli kjent med derdianernes rollebeskrivelse/kultur, så de kan være sammen med brobyggerne i begynnelsen.

byen som dere bor i, er atskilt fra neste by av en stor og dyp dal. For å komme fram til markedet i denne byen, der dere handler mat, må dere gå i to dager. Hvis dere hadde en bro tvers over dalen, ville dere bruke 5 timer på å komme dere til markedet. Myndighetene i Derdia har gjort en avtale med et utenlandsk firma om å komme til deres landsby og lære dere å bygge en bro. Folk fra deres landsby vil da bli Derdias første brobyggere. Etter å ha bygd den første broen med utenlandsk hjelp og ekspertise, vil dere være i stand til å bygge broer over hele Derdia for å forenkle livet til andre derdianere.

Broen lages av papir ved å bruke blyant, linjal, saks og lim. Dere kjenner til materialene og utstyret, men dere kjenner ikke konstruksjonsteknikkene som skal til for å bygge broen.

INSTRUKSJON FOR DERDIANERE

Situasjonen er slik:

Dere bor i et land som heter Derdia. Lands-

SOSIAL ADFERD I DERRIA:

Berøring

Derdianere er vant til å *berøre hverandre* i alle sammenhenger. Kommunikasjonen deres fungerer ikke hvis de ikke berører hverandre. Å ikke være i kontakt når man snakker blir vurdert som svært uhøflig. Dere trenger ikke å være i direkte kontakt når dere ikke snakker. Hvis du vil slutte deg til en gruppe og delta i samtalen, trenger du bare å henge fast ved en person i gruppen og du er straks inkludert i samtalen.

Hilsen

Det er veldig viktig å hilse på hverandre når dere møtes selv om man bare skal passere forbi.

Den tradisjonelle hilsingen er en *berøring med håndbaken mot hverandres skulder*. Den personen som starter hilsingen gnir håndbaken på den andres høyre skulder. Den andre gnir da den første på høyre skulder med håndbaken.

Alle former for håndtrykk er en fornærmelse. Å ta hverandre i hånden/håndhilse er den største fornærmelsen i Derdia og deres kultur. Hvis en derdianer er fornærmet fordi vedkommende ikke er hilst på på den riktige måten, eller at han/hun ikke blir berørt når noen snakker til ham/henne, begynner vedkommende å *skrike høyt og synge om det*.

Ja/Nei

Derdianere bruker ikke ordet nei. De sier alltid «ja», selv om de skulle mene «nei». Hvis det er noe de skal si «nei» til, sier de «ja» med et kraftig og bestemt nikk med hodet. (Dere bør øve godt på dette).

Konflikter

Kommer du i diskusjon med noen eller opplever noe konfliktfylt snakker dere aldri om det, men synger og plystrer om foreldrene deres.

Arbeid og adferd

Derdianere berører også hverandre mye når de jobber. Verktøyene er kjønnsbestemte: Saksen og pappen er hankjønn, blyantene og linjalene er hunkjønn. Lim/tape er intetkjønn.

Mannfolk i Derdia berører ALDRI blyanter og linjaler, det samme gjelder for kvinner og saks og papp. (Tror dette har noe med tradisjon og religion å gjøre).

Holdning til personer som ikke er derdianere

Derdianere liker selskap og gjester. Derfor liker de også folk fra andre land. Men de er utrolig stolte av seg selv og sin kultur. De vet at de aldri er i stand til å bygge en bro selv, samtidig vurderer/opplever de ikke utlendingenes kunnskap og kultur som overordnet. Å bygge broer er bare en ting de ikke kan. De forventer at utlendingene integrerer og tilpasser seg derdianernes kultur. Men siden deres adferd er så naturlig for dem selv, kan de ikke forklare dette til disse utenlandske ekspertene. (Dette punktet er SVÆRT viktig).

En derdianer-mann vil aldri komme i kontakt med en annen mann med mindre han er introdusert av en kvinne. Det spiller ingen rolle om kvinnen er derdiansk eller ei.

INTRODUKSJON FOR BROBYGGERNE

Situasjonen

Dere er en gruppe brobyggere som jobber for et byggeselskap. Deres firma har nettopp gjort en veldig viktig avtale med myndighetene i Derdia. I kontrakten har dere lovet å lære derdianerne å bygge broer. I følge kontrakten er det svært viktig at dere respekterer den avtalte tidsfristen, ellers vil kontrakten bli kansellert og avtalen opphevet og dere vil bli arbeidsledige. Myndighetene i Derdia har stor interesse i dette prosjektet og de har brukt mange penger for å få hentet dere til Derdia for å lære brobygging. Derdia er et berglendt land med mange store kløfter og dype daler, men ingen broer. Derfor tar det svært langt tid for Derdianere, ofte mange dager, å gå fra den ene landsbyen til markedet som er i nærliggende by for å kjøpe mat. Dere skal besøke en landsby hvor innbyggerne må gå i to dager for å kjøpe seg mat. Det er beregnet at med broen vil denne turen bare ta 5 timer. Siden det er mange dype daler i Der-



dia, kan dere ikke bare bygge en bro og dra. Dere må lære derdianerne å bygge broer selv.

Spille rollen

Først må dere ta dere god tid til å lese gjennom instruksjonen og bestemme sammen hvordan dere skal bygge broen. Etter at dere har lest gjennom instruksjonen skal to av deres gruppemedlemmer ta kontakt med den derdianske landsbyen hvor broen skal bygges. De to får 3 minutter (for eksempel for å sjekke natur- og materialforholdene, etablere kontakt med landsbybeboerne etc.). Deretter skal de tilbake til gruppen og dere får siden 10 minutter til å analysere utredningen deres og fullføre forberedelsene. Etter dette er det matpause. Etter matpausen går hele brobyggergruppen til Derdia for å lære bort brobygging. *I avtalen står det at dere bare har 15 min til å bygge broen, denne tiden er meget viktig å holde.*

Broen

Broen vil bli symbolisert ved en papirbro. Broen vil forbinde to stoler eller bord over en avstand på ca 2,5 meter. Den må være stabil. I slutten av prosessen må broen holde vekten til saksen og limet som er brukt for å lage den, og en bok. De ulike delene av broen kan ikke kuttes et annet sted og monteres i Derdia, fordi da vil ikke derdianerne lære hvordan dette gjøres. De må lære alle stegene i oppbyggingen. Hver del må tegnes med blyant og linjal og klippes med saks.

Materialene

Broen skal bygges med papir/kartong. For planlegging og bygging kan dere bruke: Papir/kartong, lim, saks, linjal og blyant.

Tid

For planlegging og forberedelser før avreise til Derdia: 15 min.

For å lære derdianerne å bygge: 15 min.

Refleksjon og evaluering

Begge gruppene går hver til sitt og fyller et flipoverark med utgangspunkt i seg selv/sin

egen gruppe og svarer på disse spørsmålene

- 1) fakta, hvilke fakta var det,
- 2) følelser, hvilke følelser observerte de og
- 3) tolkning, hvordan tolket de disse?

Når dette er gjort, kan gruppen samles igjen og hver gruppe forteller hva de har skrevet under hver kategori.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan føltes det å være i mindretall (når de to ingeniørene kom på besøk)?
- Var det noen som følte seg dumme? Hva var grunnen til det? Fikk noen en følelse av overlegenhet? Hvordan var det for derdianerne å få bestemme spillereglene?
- Hva måtte hver gruppe gjøre konkret for å få dette samarbeidet til å fungere?
- Hvordan klarte brobyggerne å bryte kodene? Var det lett å føle seg utenfor? Hvordan bryter man kodene når man er ny i en klasse?
- Ble noen stående utenfor i denne øvelsen? Hva var denne personens ansvar for å bli inkludert? Hva er gruppens ansvar for å få denne personen inkludert?

Disse punktene kan også diskuteres i plenum:

- «Vi har en tendens til å tenke at andre tenker slik vi tenker.»
- Vi fortolker ofte ting med en gang, uten å være klar over forskjellene mellom kulturer.
- Hvordan var rollene i gruppen fordelt? Hvilken rolle tok du? Hva sier det om deg og din identitet? Er du komfortabel med denne rollen? Hvordan påvirker den konflikt-situasjoner?
- Er det bilde du har av deg selv det samme som det de andre oppfatter av deg?
- På hvilken måte har din kulturelle bakgrunn påvirket den rollen du har tatt?

Øvelsen kan godt brukes ned til 5. trinn, eventuelt noe lavere trinn også, hvis reglene forenkles.

Kilde: «The Derdians»¹¹

¹¹ www.training-youth.net/INTEGRATION/TY/Publications/tkits/tkit4/tkit4.pdf

ELEVMEGLING – FILMEN *BARE UENIG?*

Tid: 15 min

Trenger: Filmen *Bare uenig?*, utstyr til å vise filmen.

Spørsmål til diskusjon:

- Etter at du har sett denne filmen, hva vil du si at megling er?
- Hvem bestemmer at elever i konflikt skal gå til megling?
- Hva slags oppgave har elevmeglerne? Hva må de passe på for å gjøre en god jobb?
- Husker du noen av spørsmålene elevmeglerne stilte til Matias og Mustafa som

var til megling i filmen?

- Hva er bra med megling for partene i konflikten?
- Hvordan tror du det hadde blitt hvis de ikke hadde gått til megling?
- Kunne du selv gått til elevmegling hvis du var i konflikt? Hva skal til for at du vil velge elevmegling.

EN FJÆR BLIR TIL FEM HØNS

Tid: 20 min

Hensikt: Erfare at det å lytte nøye og gjengi korrekt er viktig og vanskelig.

Trenger: Ikke noe spesielt.

Gjennomføring:

- Elevene deles inn i grupper på fire.
- Veilederen samler en fra hver gruppe og forteller dem en historie. Historien kan gjerne være dramatisk, som en nestenulykke, en ferie eller en spennende selvopplevd hendelse. Du kan gjerne være detaljert når du forteller.
- De som har lyttet går tilbake til sin gruppe og forteller historien videre til en i gruppa, som forteller historien til nestemann og som igjen forteller til den siste i gruppa.
- Når sistemann har hørt historien, skal han eller hun gjenfortelle historien høyt til alle på gruppa si (eventuelt i plenum med alle samlet). Historien har høyst sannsynlig endret seg en del.

Refleksjon:

- Få fram betydningen av «En fjær kan bli til fem høns».
- Snakk om forskjellen på førstehåndsopplysninger og ting som blir gjenfortalt.
- I konfliktsituasjoner kommer det ofte fram at usanne opplysninger har vært en viktig faktor. De verserer ofte som rykter, og ofte finner man ikke helt ut av hvem ryktene kommer fra.
- Usanne rykter har de fleste av oss erfaringer med. Har noen eksempler på det?
- Er det noen som vet hvordan man kan begrense spredning av usanne rykter?

Kilde: Eleven som ressurs i skolen 2 – En verkstedshåndbok i skolemegling

FABRIKKEN

Tid: 25 min

Hensikt: Tenke kreativt og se nye muligheter, tenke nytt, samarbeide. Ingenting er umulig bare man ikke låser seg i et gammelt mønster. Teste gruppas samarbeidsevner og grupperegler.

Trenger: Erteposer, 8–12 stk, stoppeklokke.

Gjennomføring:

1. Alle deltakerne står i sirkel. De får en ertepose de skal kaste til hverandre på kryss og tvers av sirkelen. Alle skal ha erteposen kun én gang. Alle må huske hvem de får erteposen fra og hvem de sender den til. La dem kaste erteposen i dette mønsteret et par ganger, slik at rekkefølgen er klar for alle.
2. Veileder sier: Dette er den faste produksjonskjeden på en fabrikk. Produktet, erteposen, må være innom alles hender før den er ferdig. La dem prøve dette.
3. Vi skal nå øke på med flere produkter (gi dem flere erteposer). Og husk: Her gjelder det å være effektiv! Presenter stoppeklokken, og la dem prøve mens du tar tiden. Nabobedriften greier å produsere mye raskere enn dere, så for at ikke arbeidsplasser skal gå tapt, må dere få opp tempoet!
4. Gruppen prøver ut produksjonskjeden sin flere ganger. Veileder tar tiden og ber dem hele tiden forsøke å forbedre tiden. Fortell gjerne om andre grupper som klarer dette på enda kortere tid. («Ja, dette er kjempebra, MEN...»).

Mulig løsning:

Deltakerne stiller seg slik at hendene utgjør en trakt, hvor hendene fra øverst til nederst

er i tråd med riktig rekkefølge i produksjonskjeden de først bestemte. Den første i produksjonskjeden slipper posene ned fra toppen, slik at den sklir med tyngdekraften nedover gjennom alles hender.

Forslag til refleksjonsspørsmål:

- Det ble mye stress. Var det noen som fikk lyst til å gi opp? Var det noen som ble enda mer bestemt på å klare det?
- Hvordan fungerte samarbeidet når det etter hvert ble stress?
- Hvordan kom de fram til taktikker/strategier?
- Tok noen ledelsen?
- Ble alle forslag hørt og prøvd ut?
- Hva med instruksjonen – var det noen regler som ikke ble sagt, men som ble tatt for gitt?
- Dette var en stressituasjon. Hvordan klarte dere å ivareta gruppereglene dere har laget (hvis det var laget slike regler på forhånd)?

Kilde: Det opprinnelige opplæringsprogrammet for skolemegling i Norge, utviklet av Konfliktrådet.

FAKTA OG TOLKNING

Tid: 10 min

Hensikt: Skille mellom fakta og tolkning.

Trenger: Smartboard, tavle eller flipover og tusjer.

Gjennomføring:

En person setter seg på en stol og lener albue på knærne og gjemmer hodet i hendene. Er dere to veiledere, kan den ene veilederen gjøre dette. Eller du kan be en elev sette seg slik.

- Spør deltakerne: «Hva er det dere ser?». Skriv opp alle forslagene som kommer. Mest sannsynlig kommer det mange forslag som: trøtt, sliten, vondt i hodet, griner osv. Gjenta spørsmålet til deltakerne en gang til: «Hva er det dere ser?» Fortsett

- å skrive opp forslagene som kommer.
- Spør videre: «Hvilke av disse forslagene er fakta?» Sett ring rundt det du og deltakerne er enige om er fakta.
 - Spør hva alle de andre forslagene er, det som ikke er fakta. Disse forslagene spriker gjerne mye. Hvem er det som blir beskrevet

med alle disse tolkningene? Man beskriver kanskje mest den som gjetter...

- Hva gjør det med oss når vi er i en konflikt og noen gjetter og tolker oss feil?

Kilde: Ukjent

FIRE ORDS BYGG

Tid: 20 min (avhengig av antall deltakere)

Hensikt: Bevisstgjøre deltakerne på hva som gjør at det blir vanskelig å kommunisere og hva som kan hjelpe til god kommunikasjon? Bevisstgjøring om hvor lett det er å bevege seg fra nysgjerrighet og dialog, til skråsikkerhet og debatt, eller til og med krangel. Fremme verdien av deltakelse og respekt for andres meninger. Øvelsen kan forbedre kommunikasjonen og samhørigheten i gruppa.

Trenger: Ark og penner, smartboard, tavle eller flipover og tusjer.

Gjennomføring

1. Be hver og en av deltakerne om å finne de fire ordene de mener er viktigst for å beskrive god kommunikasjon. Fire ord som besvarer spørsmålet: Hva er de viktigste elementene for god kommunikasjon? Med god kommunikasjon mener vi hvordan vi snakker sammen og er sammen på en god måte. Deltakerne skriver ned ordene på hvert sitt papir (3 min).
2. Be deltakerne gå sammen to og to. Sammen skal parene finne frem til en ny liste med fire nye ord. Ingen nye ord skal legges til, og det er ikke lov til å endre ordene eller slå sammen to ord. Har de noe felles ord? (3 min). Gi beskjed når det er ett minutt igjen av tiden.
3. Prosessen fortsetter etter mønsteret ovenfor. Hvert par skal gå sammen med et annet par, slik at de nå blir grupper på fire. Gruppa skal vurdere alle ordene og ende opp med fire ord (3 min). Gi beskjed når det er ett minutt igjen av tiden.
4. Gruppen på fire går nå sammen i grupper på åtte som også skal ende opp med fire ord (3 min). Slik fortsetter øvelsen til alle er samlet i én gruppe.
5. Skriv ned de fire ordene på tavla eller et stort ark. Be alle om å se på ordene og bekrefte at de er enige i at dette er de fire viktigste elementene for god kommunikasjon.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan følte deltakerne seg når de stadig måtte inngå nye kompromisser?
- Var det vanskelig å komme til enighet?
- Hva ble vanskeligere når gruppa fikk stadig flere medlemmer?
- Hva har dere lært om kommunikasjon i denne prosessen? For eksempel hvordan virker stress/tidspress og uenighet på kommunikasjonsevnen?

Kilde: Konfliktrådet / Klinsj AS

FIRE STEG I SINNE

Tid: 15 min

Hensikt: En skriftlig øvelse som analyserer sinne.

Trenger: Ark og penner til hver deltaker.

Gjennomføring:

Sinne er en følelse. Men svært ofte er sinne en følelse som er sammensatt av flere følelser. Vi skal nå analysere en sinnehistorie. Du skal tenke på en gang du selv har vært sint. Det er viktig at det er en situasjon der du har vært sint på *en* eller *noen*, at det ikke er sinne rettet mot noe du har sett på TV eller lest et sted. Tenk gjerne på familie eller venner. Du behøver ikke dele sinnehistorien med noen etterpå.

- Be deltakerne om å skrive ned en setning som beskriver en situasjon hvor de var virkelig sinte. Eks: «Jeg ble sint når jeg skjønnte at vennen min hadde baksnakket meg». (2 min)
- Forklar at sårede følelser veldig ofte ligger bak sinnet. Be alle om å skrive en setning om de sårede følelsene i eksempelet de har notert. Eks: «Jeg ble såret fordi jeg trodde han/hun var min beste venn». (3 min)
- Årsaken til at vi blir såret på denne måten er ofte et uinnfridd behov. Be alle om å skrive en setning som beskriver behovene de hadde i dette tilfellet. Eks: «Jeg har behov for å ha venner som gjør at jeg føler meg trygg og at vi kan stole på hverandre». (3 min)
- I tillegg til behov, er frykt ofte til stede. Be deltakerne tenke på hva slags frykt som kan ha ligget bak sinnet og skrive en set-

ning om det. «Jeg var redd for at hun/han ikke var en god venn og at jeg hadde tatt feil av vennskapet vårt». (3 min)

Refleksjonsspørsmål:

- Fant alle noe å fylle ut de ulike stegene med? Be deltakerne rekke opp hånden om de har fylt ut noe om sårede følelser, videre om de har fylt ut noe om udekkede behov og til slutt om de opplevde frykt/om de var redd for noe i eksempelet. Dette for å vise at alt dette ofte ligger bak sinnet.
- Hva er verdien i å forstå hva som ligger bak sinnet? Hvis det ikke nevnes av deltakerne selv, kan veileder fortelle at det kan være nyttig å vite hva som ligger bak sinnet når man skal forklare til noen hvordan man har det/har hatt det i en konflikt. Det kan også være nyttig å vite når man skal hjelpe noen til å ordne opp i en konflikt på en god måte.

Kilde: Konfliktrådet

FLYTTE STOLER

Tid: 30 min

Hensikt: Å utforske gruppedynamikken i klassen og hvem som tar ledelsen. Man kan bruke øvelsen til å bygge videre på å skille mellom handlinger og følelser.

Øvelsen kan også brukes til å reflektere rundt

konflikthåndtering og megling:

- Tolkninger av en situasjon
- Tunnel-syn, dvs. at man har lett for å bare bli opptatt av seg selv og det man selv er opptatt av og dermed ikke fokusere på andre

Trenger: Lapper med oppgaver. Et rom med stoler.

Gjennomføring:

Alle får lapp med beskjed om å flytte stoler på en spesiell måte. Grupper av deltakere får samme oppgave. Ca tre ulike oppgaver totalt.

Eksempler på oppgaver:

«Flytt stolene i rommet så de står under et vindu»

«Sett stolene i rommet i en ring»

«Sett alle stolene ved en dør»

De får 10 min på å løse oppgaven.

Refleksjon:

- Er dere ferdige? Hvordan vet dere at dere er ferdige?
- Hva gjorde dere?
- Visste alle hva man gjorde?
- Hvordan kommuniserte dere?
- Hva skulle til for at dere kunne samarbeide om å løse oppgaven sammen og ikke på en måte som var ødeleggende for hverandre?

Kilde: Aktiviteten: Wolf and Water Arts Company, videreutviklet av Klinsj AS

GRUPPEREGLER

Tid: 10 min

Hensikt: Å lage felles retningslinjer som skal bidra til godt samarbeid, trygghet, tillit og god kommunikasjon i gruppa.

Anbefaling: Gjennomføres etter øvelsene Fire ords bygg og Gå over isen. Øvelsene er beskrevet og plassert i alfabetisk rekkefølge i dette kapittelet.

Gjennomføring:

Se på de fire ordene dere har kåret til de viktigste elementene i god kommunikasjon (fra Fire ords bygg) og det gruppa kom fram til i refleksjonen etter Gå over isen. Spør gruppa om de kan oppsummere dette til å lage grupperegler. Er det noe som er viktig for deg som veileder/lærer, kan du også legge til dette.

tvunget til å si sin mening, men det er likevel viktig å passe på at de ikke melder seg helt ut).

Kilde: Klinsj AS

Refleksjonsspørsmål:

- Dersom noen av ordene kan bety forskjellige ting, for eksempel respekt, kan du gjerne spørre: Hva er et godt eksempel på dette?
- Hvis det står «positiv», kan du spørre: Hva hvis man er uenig, kan man si det da?
- Hvis det ikke allerede er foreslått, legg til «lov å si pass» som en regel (elevene behøver med andre ord ikke å føle seg

GÅ OVER ISEN

Tid: 35 min

Hensikt: Å vise viktigheten av samarbeid og kollektiv hukommelse, å trene oppmerksomheten på hverandre, fokus på forskjellen mellom gruppa som helhet og individene i gruppa.

Trenger: Maskeringstape (eventuelt kritt), lyd-

effekt, post-it, penner, smartboard / flipover.

Forberedelse: Markere rutenettet som du ser under på golvet/bakken, ved hjelp av tapen, 7x5 ruter. Rutene må ha plass til at man kan stå i dem. Ha arket med fasit klart, det vil si rutenettet der det er hull i isen. Deltakerne må IKKE se fasiten.

Gjennomføring

Del gruppa i to like store lag.

Gi følgende instruksjon til gruppa:

- Lagene tar plass i hver sin kortende av rutenettet.
- Rutenettet er et isdekke, det er om å gjøre å finne en trygg vei over isen, altså en rute der is flakene er tykke nok til å bære deg.
- Vinneren er det laget som først får en deltaker gjennom labyrinten av isflak. Lagene skal få et par minutter til å planlegge. Det er ikke lov til å snakke etter at planleggingstiden er over!
- Laget skal stille seg opp i en rekke, og den samme rekkefølgen skal holdes hele tiden.
- Det kan kun være én person på isen om gangen. Annenhver gang fra hvert lag.
- Personen først i køen velger en rute å stille seg på. Fra denne ruta går han/hun videre, enten til siden, rett fram eller på skrå. Man kan bare gå til tilstøtende felter, ikke hoppe over felt.
- Hvis noen trår på et tynt isflak, høres denne lyden (lydeffekten), og personen må forlate feltet og gå bakerst i køen. Nå må alle på laget forsøke å huske hvilke ruter som har tynn is, slik at man ikke prøver

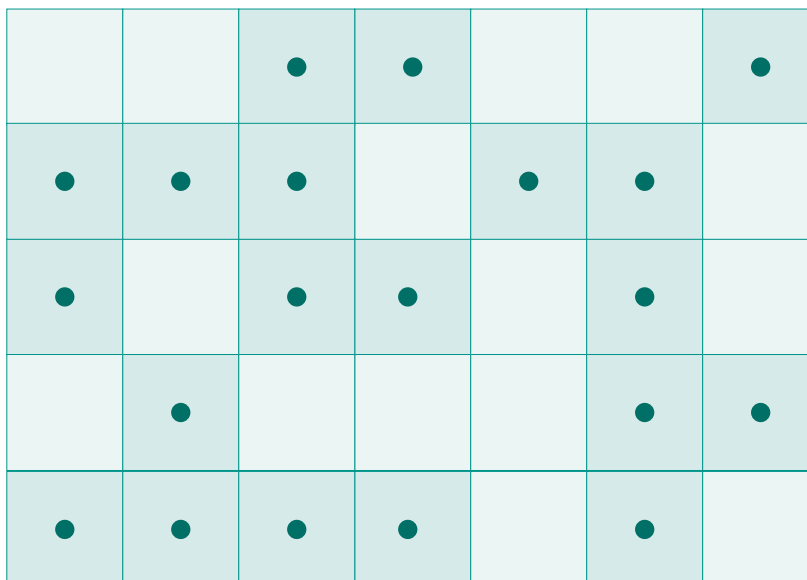
den samme ruta flere ganger.

- Det er IKKE lov å snakke eller lage lyder med munnen! Løpestraff inntreffer hvis det snakkes på laget. Laget må da ta en runde i rommet eller annen avtalt runde, i rekkefølge.
- Dobbeltfeil (kan kuttes ut): Trækker laget på den samme ruten og går gjennom isen to ganger etter hverandre, får hele laget også løpestraff.
- Når det ene laget har løpestraff, har det andre laget lov til å snakke og planlegge, helt til de som løper er på plass igjen.
- Rutene kan ikke noteres.
- Det må ikke etterlates spor på isen.
- Personen i labyrinten må ikke berøres.

Regel som kan legges til etter hvert: Det er lov til å kommunisere UTEN å snakke.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan kommuniserte dere som lag? Hadde dere en kommunikasjonsplan? Holdt dere den? Hvorfor ikke? Når blir det vanskelig å bevare en god kommunikasjon?
- Gruppa versus individet: Opplevde du at dere var et lag gjennom hele konkurran-



Kart over råkene i isen.

sen, eller opplevde du å stå alene da du var på isen?

- Hvordan ivaretok gruppa den personen som var ute på isen?
- Hvordan var det å stå alene på isen?
- Viste du det til gruppa når du ønsket hjelp?
- Hva var gode eksempler på støtte og hjelp fra gruppa til den som stod på isen?
- Hvor mange på laget trengte å kunne veien over isen?
- Hadde dere nytte av feil som ble gjort? Så dere på det andre laget?
- I denne øvelsen fikk man en ny sjanse når man gjorde feil. Er det viktig i livet ellers også?
- Hva skal til for at dere som klasse skal være et lag? Gi alle en post-it lapp og en penn og be alle skrive ned en – tre ting

på lappen som de mener er viktig(e) for å være et lag.

- Be alle lese opp lappene sine, skriv det opp på tavle eller flipover (hvis flere sier noe andre har sagt tidligere, sett et kryss eller strek ved siden av for hver som sier det igjen, så man ser hvor mange som synes dette er viktig).
- Spør videre om det er noe de vil legge til for å være et lag hvor alle TRIVES, føler seg TRYGGE og INKLUDERT.

Denne øvelsen kan gi mye stoff til refleksjon. Det er mange innfallsvinkler, så sett av god tid til refleksjonen.

Kilde: Klinsj AS (Omskrevet fra: The Minefield – Jack Hindborg, Stamina)

HANDLING OG FØLELSE

Tid: 10 min

Hensikt: Øk ordforrådet på følelser i konflikt. Se forskjellen på handling og følelse, slik at man kan være tydelig på forskjellen mellom det som faktisk skjedde og hvordan man opplevde det i en konfliktsituasjon.

Trenger: Smartboard, tavle eller flipover og tusj.

Denne refleksjonsøvelsen kan brukes etter en øvelse som involverer mye engasjement, som øvelser med konkurranseelement. Rappe flagg er ett eksempel.

Gjennomføring:

Bruk smartboard, flipover eller tavle og del den i to på langs med en strek. Skriv handling og følelse på hver sin side som overskrifter. Spør deltakerne hva slags handlinger som var synlige under konkurransen (finter, roping, latter f.eks.), og spør deretter hva slags følelser som kan ligge bak handlingene (iver, irritasjon,

glede, osv). Vær nøye på hva som er hva.

Refleksjonsspørsmål:

- Kjenner dere igjen noen av følelsene og handlingene fra konfliktsituasjoner?
- Hvorfor er det viktig å skille på handling og følelse når man er i konflikt?
- Hva er nyttig med å tenke over og fortelle om hva slags følelse man har i en konflikt?

Kilde: Leap Confronting Conflict, videre utarbeidet av Klinsj AS

HVA ER EN GOD HJELPER I KONFLIKT?

Tid: 20 min (10 min i grupper og 10 min refleksjon i plenum)

Hensikt: Refleksjon rundt hva det innebærer å være en god hjelper i konflikt?

Trenger: Penner, tusjer, store ark (flipover-ark eller A3).

Organisering: Grupper 3-4 pr gruppe. Veileder bør dele inn gruppene. De kan gjerne sitte på gulvet eller dele en pult. Tegn opp en menneskekropp med et par eksempler som du kan vise gruppa under instruksjonen.

Gjennomføring:

Hver gruppe får et ark og skal tegne opp en skisse av en menneskekropp, som en seigmann er ok. På denne kroppen skal dere tegne/beskrive viktige egenskaper dere mener man bør ha for å være en god hjelper i konflikt. Snakk sammen i gruppa, og plasser egenskapene der dere synes de passer. Dere får ca 10 min, og så skal dere dele dette med de andre gruppene.

Samle gruppene i sirkelen igjen, med alle arkene på gulvet i midten.

Refleksjon:

Be en frivillig gruppe vise og forklare til de andre gruppene sin beskrivelse av en god hjelper i konflikt. Beskriver de en god konflikt-hjelper med ord som; respektfull, tålmodig, snill, rettferdig, forståelsesfull osv, ord som kan inneha mange ulike forståelser, be dem utdype og eventuelt beskrive med eksempler

hva de mener. Be de andre gruppene legge til egenskaper de har, som ikke allerede er beskrevet. Hvis ingen nevner at en god hjelper bør være upartisk (ikke ta parti med noen), spør om de synes at det er viktig at hjelperen er upartisk.

Tilleggsspørsmål:

Er det noen egenskaper dere er uenige i? Henger uenigheten eventuelt sammen med ulikheter mellom elevene, for eksempel kjønn?

Variasjon:

Hvis gruppene jobber godt, kan du eventuelt be to og to grupper vise for hverandre istedenfor gjennomgang i plenum. Heng gjerne alle tegningene opp på veggen.

Kilde: Aktiviteten: Lent, videre utarbeidet av Klinsj AS

HVA ER EN GOD KLASSEKAMERAT? HVA ER EN GOD VOKSEN?

Tid: 40 minutter

Trenger: Store ark (flipover-ark eller liknende) og tusjer.

Hensikt: Refleksjon rundt hva det innebærer å være en god klassekamerat og en god voksen på skolen. Dele hva man ønsker seg fra hverandre.

Gjennomføring:

Gå sammen i grupper på 3-4 (løs opp parene fra i sted slik at det blir helt nye grupper). Be alle gruppene tegne opp en menneskekropp som fyller arket. En seigmannkropp er ok.

Halvparten av gruppene skal nå beskrive en god klassekamerat og den andre halvparten beskrive en god voksen på skolen. Gruppene skal nå fylle ut menneskekroppene ved å skrive, tegne og beskrive de egenskapene de mener en god klassekamerat/god voksen har. Plasser på kroppen der dere tenker det passer. For eksempel kan en egenskap som å være en god lytter plasseres ved ørene og gjerne ved at man tegner på store ører. Be dem også være så konkrete som mulig. Vise respekt, være tydelig kan for eksempel bety mye forskjellig. Sørg for at det defineres hva som menes med slike egenskaper og beskrivelser, slik at det er en felles forståelse for hva som menes, gjerne med konkrete eksempler.

Del resultatene fra gruppene

- Er det egenskaper som går igjen?
- Be om konkretiseringer og eksempler.
- Hva tror dere voksne på skolen ville lagt vekt på?

Denne øvelsen blir ekstra interessant om dere gir den samme oppgaven til både ungdommer og de voksne selv. Da vil dere få mye god informasjon og det er spennende å sammenlikne!

Det er samtidig en god mulighet til å jobbe med relasjonene mellom ungdommer og voksne, ved sammen å finne ut av hva man ønsker seg fra hverandre.

Kilde: Lent og Klinsj AS



IDENTITETSSOL

Tid: 30 min

Hensikt: Bli kjent med hverandre, utforske egen og andres identitet.

Trenger: Flipover, gul kartong med sol, tusjer til alle.

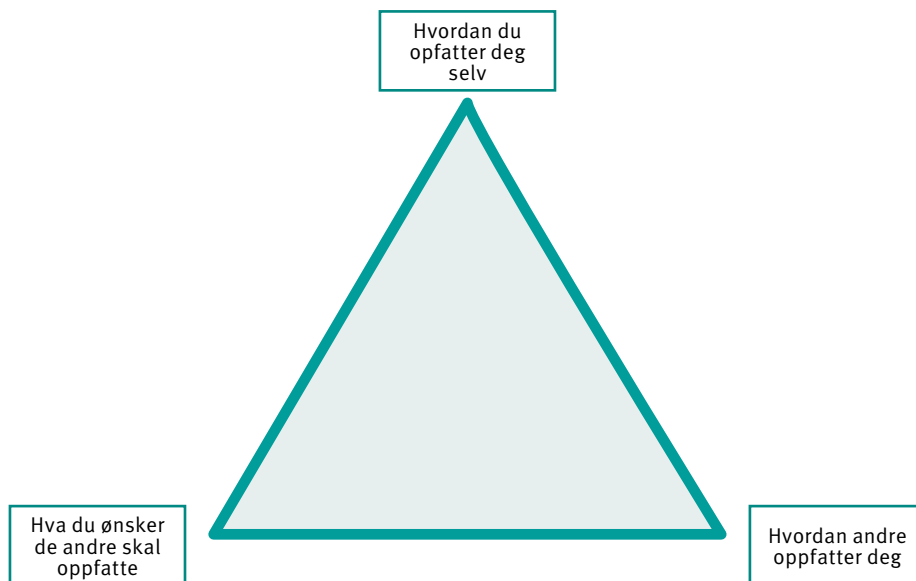
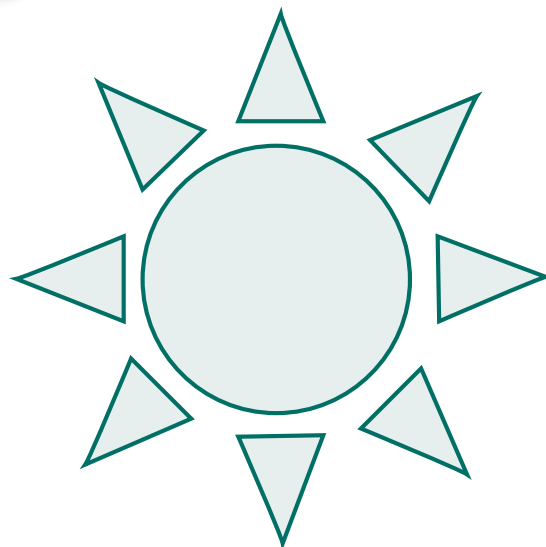
Gjennomføring:

- Det kommer en ny elev i klassen, hva vil du vite om den personen – hva spør du om? Samle alt som kommer opp på en felles flipover/tavle. Hvis det kommer ja/nei-spørsmål, hjelp deltakerne til å finne alternativer som det kan svares mer utfyllende på.
- Beskriv deg selv med de samme punktene. Tegn din identitetssol der hvert punkt blir en stråle på sola. Heng opp.

Be alle deltakerne fylle ut sin egen identitetssol. Heng dem opp og la alle presentere seg selv ved hjelp av identitetssolen sin.

- Samtal rundt: Hva av det du har skrevet er uforanderlig, og hva endrer seg over tid eller ut fra hvilke mennesker dere møter?
- Tegn trekanten under og samtal rundt hvert av de tre punktene i trekanten.

Kilde: Compass/Lent



JEG-SPRÅK – FIRE TRINN I KONFLIKT-NEDTRAPPENDE SPRÅK

Jeg-språk er en måte å kommunisere på uten bruk av angrep, dom, kritikk og tolkning.

En grunnantakelse for teorien bak jeg-språk, er at foranledningen til aggresjon, kritikk og angrep er krenkede følelser og umøtte behov. Dersom en i kommunikasjonen legger fokuset på behovene, vil partene istedenfor å gå i for-svar eller komme med motangrep, være i stand til å forstå hverandres situasjon og finne løsninger som er gode for begge.

Jeg-språk består av fire enkle trinn:

1. å fortelle hva jeg observerer – fakta
2. å fortelle hvordan jeg opplever situasjonen – følelse
3. å fortelle om mine egne behov
4. å be den andre om noe konkret – ønske

Jeg-språk som spørsmål:

Disse fire trinnene kan som nevnt over, brukes som en måte å uttrykke mitt eget ståsted i konflikten. I tillegg kan vi snu dem til spørsmål, for å prøve å hjelpe den andre til å fortelle oss hva som skjer med ham/henne:

1. Nå ble jeg irritert på deg (for eksempel) fordi jeg har ventet. Men kan du si meg noe om hva som skjedde, sett fra ditt ståsted?
2. Hvordan opplevde du dette?
3. Hva er det du trenger for at det skal bli bedre mellom oss?
4. Hva ønsker du deg fra meg?

Jeg-språket ansvarliggjør både deg selv og den andre parten

En grunnleggende tanke i modellen er at hver og en har ansvar for sin egen opplevelse av en situasjon, og det skal komme fram i måten kommunikasjonen bygges opp på. Meninger som «Du gjør meg sint fordi du er tankeløs...» inneholder en dom over den andre og er således konfliktopptrappende språk. I konflikt-nedtrappende kommunikasjon uttrykker man sine egne subjektive følelser og behov. «Jeg blir sint fordi jeg ønsker at ...» Et slikt budskap ansvarliggjør avsenderen og kan skape en helt annen reaksjon hos mottakeren. Kan

skape, fordi det ikke bare krever trening i å gi fra seg budskapet på denne måten, men også for mottakeren å motta. For å kunne ansvarliggjøre mottakeren uten å trappe opp situasjonen, er det nødvendig å balansere godt med støtte. Støtte kan ofte være å lytte og vise den andre at han/hun blir hørt.

Konflikt-nedtrappende språk – tilnærming som tredjepart

Grunnleggende kommunikasjonsferdigheter ligger i bunnen av enhver tilnærming til tredjepartshåndtering av konflikter: lytte aktivt, stille gode spørsmål og forstå ikke-verbal kommunikasjon. Ved hjelp av spørsmål, gjentakelser og oppsummeringer er tredjeparten en hjelper for partene til å snakke jeg-språk. Det å stille spørsmål som øker innsikten og motiverer til konstruktiv handling hos de involverte parter i konflikt er ikke alltid like lett. Spørsmålene skal ikke inneha påstander, de skal ikke være dømmende, men hjelpe partene til å snakke fra egen banehalvdel, til å snakke jeg-språk. Med andre ord, spørsmål må være åpne og ikke ledende.

Malen for meglingssamtalen er et eksempel på et konfliktdempende samtaleverktøy for en tredjepart.

Nedenfor følger noen eksempler på spørsmål som kan stimulere parter til å snakke fra egen banehalvdel, og til å ta ansvar. Spørsmålene er ikke ment å skulle følges slavisk. Spørsmålssettet er rettet inn på å bevisstgjøre tanker og følelser rundt handlinger og gi håp om muligheten for gjenoppretting. Erfaringsmessig åpner denne måten å stille spørsmål på for fremtidsrettet konflikthåndtering.

For å forebygge eller trappe ned konflikt, er det viktig å være bevisst på hvordan vi kommuniserer. Stemme, blikk, kroppsspråk og tidspunkt, for eksempel, har mye å si for hvordan det vi sier oppfattes.

Når det gjelder ordene vi bruker, er det nyttig å ha støtte fra et samtaleverktøy som bidrar til de elementene som er nevnt under «Hva er

god konflikthåndtering». Jeg-språk er slik en fin måte å snakke på i konflikt eller når noe oppleves ubehagelig. Hensikten med jeg-språk er å bidra til at en situasjon med ubehag eller konflikt trappes ned, framfor at den eskalerer ytterligere. Jeg-språket er inspirert av Marshall Rosenbergs «Nonviolent communication», også kjent som *empatisk kommunikasjon eller sjiraffspråk*¹².

Jeg-språk: å snakke fra egen banehalvdel

Jeg-språket tar utgangspunkt i at når man er i konflikt, skyldes det at man i tillegg til det man er uenig om, også har det dårlig i situasjonen og at man har udekte behov (dette passer godt sammen med definisjonen av konflikt). For at de som er i konflikt, skal forstå hverandre, er det viktig å fortelle om hvordan man har det og hva man trenger.

Egen banehalvdel: Når man bruker Jeg-språk, snakker man fra egen banehalvdel. Det gjør det enklere å snakke på en måte som er fri for angrep, kritikk og tolkninger. På den måten

holder man seg til å snakke om hvordan man selv har det, istedenfor å gjette hva som var meningen med det den andre gjorde, hvor dårlig gjort det var, eller hvordan den andre er som person. Greier man dette, er det mye større sjanse for at man unngår at konflikten trappes opp, men heller trappes ned.

Fordeler med å bruke jeg-språk:

- Man får satt ord på det som ikke er greit.
- Den andre greier å lytte til hva man har å si uten å gå i forsvar.
- Den andre får sjansen til å svare og mulighet til selv å få satt ord på det som ikke er greit.

GJENNOMGANG AV JEG-SPRÅK

Tid: 20 min

Hensikt: Bli kjent med trinnene i konfliktnedtrapende kommunikasjon.

Husk: Smartboard, tavle eller flipover og tusjer.

Gjennomføring:

Skriv opp de fire trinnene på flipover. La det være plass mellom trinnene til å fylle ut med et eksempel.

Jeg-språket har fire trinn:

1. Når du sier/gjør... (fakta)
2. Føler jeg meg/blir jeg... (følelse)
3. Jeg trenger / har behov for... (behov)
4. Kan du... (konkret ønske)

Dette er jeg-språkets skjelett. Det viktigste med jeg-språk er at man snakker fra sitt eget ståsted og forteller hva man ser, hvordan man har det med det, hva man trenger for at det skal bli bedre og hva man ønsker fra den andre. Dette er i motsetning til å tolke og gjette hva den andre gjør og tenker. Da kan vi fort gjette feil.

¹² Marshall Rosenberg (2003): Nonviolent Communication: A Language of Life. Second Edition. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Refleksjonsspørsmål til gruppa:

- Hvorfor kan det være lurt å si noe om fakta før man sier noe om følelser?
- Hva er bra med å si noe om hvordan man har det/føler?
- Hva er bra med å fortelle hva man har behov for?
- Hvorfor kommer ønske til slutt?
- Hvis vi forteller den andre hva vi tror den andre tenker for eksempel, og det er feil, hva kan det gjøre med situasjonen?

- 1 (når du) *ler og hvisker til sidemannen mens jeg snakker*
- 2 (blir jeg) *irritert*
- 3 (jeg trenger) *å vite at jeg blir hørt på når jeg snakker*
- 4 (kan du) *være stille og se på meg når jeg sier noe til klassen?*

Et eksempel fylles inn i formularet. Det kan gjerne være et eksempel som er kjent i gruppa, for eksempel:

LAGE ROLLESPILL MED JEG-SPRÅK

Tid: 20 min

Hensikt: Trene på jeg-språk i en kjent og relevant situasjon med sine egne ord.

Gjennomføring:

Del gruppa inn i par.

Hvert par skal finne et eksempel på en konfliktsituasjon som dere begge kan kjenne dere igjen i og som dere opplever som ubehagelig. Dere kan gjerne ta utgangspunkt i konflikter som ble nevnt under samlingen. Dere skal øve inn situasjonen som et lite rollespill:

Rollespillet skal være slik at den ene spiller situasjonen slik den ofte er, og den andre parten bruker jeg-språk for å prøve å gjøre det bedre. Det viktigste her er å få øvd på å bruke jeg-språket. Derfor er det lurt å lage rollespill av en situasjon som ikke typisk ville blitt voldsom med slåssing og slikt, men hvor man kun snakker.

Dere får maks 10 minutter til å forberede rollespillene, så kom fort i gang.

Etterpå er det helt supert hvis dere vil vise det fram for gruppa! Det er helt frivillig, men dere skal uansett forberede rollespill.

WISE ROLLESPILL MED JEG-SPRÅK

Tid: 20 min

Hensikt: Se og høre hverandres forslag og dele erfaringer med bruk av jeg-språk.

Gjennomføring:

Gjør klar en scene med stoler i halvsirkel og vis noen av eksemplene med begge variantene. Det må være frivillig å framføre rollespillene. Avtal gjerne med en eller to av gruppene litt i forkant, slik at de kan inviteres rett opp til scenen uten at det forplanter seg usikkerhet og nøling.

Kort om rollespill til gruppa – husk å:

- Ha ansiktet mot publikum.
- Snakke tydelig.
- Til publikum: følge med + applaus!

Det kan være greit å ta en liten refleksjon etter rollespillene:

- Til den som ble snakket til med jeg-språk: Hvordan virket det å bruke jeg-språk?
- Til den som brukte jeg-språk: Greide du å bruke dine egne ord? Ble det naturlig?
- Hva er det som er konfliktnedtrappende med jeg-språket?
- Meningen med jeg-språket er å finne løsninger som gjør det bedre for både

deg selv og den andre. Men kan jeg-språket misbrukes for å bare oppnå fordeler for én part? Hva er viktig for at det skal være ekte?

- Sist lærte dere blant annet om å stille åpne spørsmål (når dere tegnet geometriske figurer). Hvordan kan man stille åpne spørsmål slik at man også hjelper den andre til å snakke jeg-språk?

Kilde: Klinsj AS

RUNDE: HVORDAN KAN DU HA NYTTE AV JEG-SPRÅK?

Tid: 15 min

Hensikt: Evaluering og tilbakemeldinger.

Gjennomføring:

Ta en runde og la alle fortelle hvordan de kan ha nytte av jeg-språket. Gi også anledning til å gi en tilbakemelding på dagens verksted. Bruk gjerne en snakkebag for å vise hvem som har ordet.

KOMME OVER ELVA – MED MAGISKE SKO

Tid: 15–20 min

Hensikt: Trene samarbeid og evne til å tenke kreativt og løse utfordringer sammen som et lag.

Trenger: Litt god plass, noe å illustrere elva med som kritt, tape eller liknende, et par sko per lag.

Gjennomføring:

Del inn i lag, 10–15 deltakere per lag. Lagene stiller seg bak en strek på golvet i den ene enden av rommet. Lag en parallell strek i den andre enden av rommet. Ca 5 meter mellom strekene. Instruksjon: Dere står nå ved bredden av en stor elv med sterk strøm. Lagene må komme seg over til den andre bredden. Dere kan ikke svømme, for strømmen er for sterk. Den eneste måten dere kommer over på, er å velge ut ett par av deltakernes sko, som blir lagets magiske sko. Med disse kommer dere over. Reglene for bruk av skoene er slik:

- Hver deltaker kan bare krysse elva med skoene på én gang.
- Skoene kan ikke kastes.
- Dersom noen faller i elva (dvs er nær golvet uten skoene), må laget begynne helt forfra.
- Gruppen får litt tid til å planlegge, og så setter de i gang.

Refleksjon:

En gruppe er aldri sterkere enn det svakeste

leddet. Har én på laget skade i kneet og ikke kan bære, kan et godt lag tilpasse løsningene til dette.

- Hvorfor er det viktig at vi i denne klassen fungerer som et lag?
- Hvordan kan dere ivareta hverandre som et godt lag i klassen? Inviter til en refleksjon med konkrete eksempler.

Alternativ:

Denne øvelsen er også en glimrende kommunikasjonsøvelse. Refleksjonsspørsmål kan da være hvordan kommunikasjonen foregikk:

- Lyttet dere til hverandres forslag?
- Hvordan tok dere avgjørelser? Var det flertallsavgjørelser, forhandlinger?
- Var det noen som tok ledelsen? Var dere enige om hvordan lederroller og andre roller skulle fordeles? Hvordan ble det slik?
- Var det noen forslag som ikke ble hørt eller prøvd ut?

Kilde: Aktiviteten: Wolf and Water Arts Company, refleksjonsspørsmål: Klinsj AS

KONFLIKTDIAGONALER

Tid: 10 min

Hensikt: Å reflektere over forskjellene i håndtering av egne og andres konflikter.

Trenger: Litt gulvplass.

Gjennomføring

Illustrer en linje i rommet, for eksempel fra hjørne til hjørne, hvor det ene hjørnet står for «kjempebra» og det andre hjørnet for «kjempedårlig». Be deltakerne stille seg på denne linja etter hvor godt de synes at de håndterer egne konflikter. Synes man at man er sånn midt på treet, stiller man seg opp midt mellom hjørnene, ellers så nærme «kjempebra» og «kjempedårlig» man vurderer seg selv til å

være til å håndtere egne konflikter, altså konflikter der man selv er part.

Når deltakerne har stilt seg opp, spør om de synes de står på riktig plass. Hør med et par tre stykker hvorfor de står der de står. Spør videre hva de mener de kan gjøre annerledes for å håndtere konfliktene sine bedre.

Inform deltakerne om at de skal stille seg opp på nytt. Denne gangen etter hvor bra de synes de håndterer andres konflikter. Legg spesielt merke til om det er noen som flytter seg mye eller bare litt, og hør igjen med et par tre stykker hvorfor de plasserte seg akkurat der. Hva er det som gjør at du eventuelt er bedre eller dårligere til å håndtere andres enn egne konflikter?

Ofte vil det være mange som vurderer at de er flinkere til å håndtere andres enn egne konflikter. Hør i så fall med deltakerne hva som er grunnen til det.

KONFLIKTTRAPPA

Tid: 15 min

Hensikt: Konfliktanalyse og bevissthet på at måten vi håndterer konflikter på, avhenger av hvor opptrappet den er.

Trenger: Figuren konflikttrappa, flipover/tavle, tusj/kritt.

Tips: Denne gjennomgangen kan gjerne brukes i kombinasjon med Bokseringen. For at spontaniteten i Bokseringen ikke skal bli borte, kan det være lurt å bruke Bokseringen først. Hvis du velger det, kan det hende konflikteksemplet fra Bokseringen kan brukes som eksempel i konflikttrappa også.

Gjennomføring:

- Presenter trinnene i konflikttrappa, fra det nederste til det øverste trinnet. Du kan ha den skrevet opp fra før, eller skrive den opp mens du snakker.
- Fyll inn et konflikteksempel i trappa. Noter først en overskrift og navn på partene på siden av tavla. Skriv så opp hendelsen slik den har bygget seg opp, med et par stikkord på hvert trinn i trappa. Det kan være lurt å ha forberedt et eksempel på forhånd for denne første gjennomgangen, slik at alle trinnene i

trappa får et innhold. Det er alltid verdt å bruke eksempler som er relevant for gruppa.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva kan være nyttig med å stykke opp en konflikt på denne måten?
- Hva blir forskjellen i håndteringen av konflikter når de er på et lavt trinn fremfor når de er høyere opp?
- (Hvis trappa brukes i megleropplæring): Saker som kommer til elevmegling, hvilke trinn befinner de seg normalt på?

Kilde: Tilpasset utgave av konflikttrappa utviklet av Center for Konfliktløsning i Danmark.

Tid: 15 minutter

Trenger: Flipoverark og tusj eller smartboard evt. tavle og kritt.

Del 1

- Hva er dette?
- Hva er over stammen? (tegn grener uten blader)
- Hva er under jorda? (tegn røtter)

- Hva er konflikter? Gruppa skal nå gi eksempler på konflikter, slik som vi kan observere dem (det som er over bakken). Skriv ned ordene på grenene. Eksempler på synlige/observerbare tegn på konflikt kan være: krig; slåsskamp, kringling, blikking og så videre. Pass på å få med utestengning/passiv konflikt som en av grenene.
- Hva skal til for at treet skal leve? De trenger næring fra røttene. – Kan dere sette noen ord på røttene, årsakene til konflikt? Det er ord som er svar på spørsmålet: Hvorfor plager/kjefter/angriper vi hverandre? Hva ligger bak plagingen/kjeftingen/angrepene? Skriv ned ordene på røttene. Eksempler på svar kan være: sjalusi, konkurranse, redsel, hevn, usikkerhet, følelse av avmakt og så videre.

- Hvorfor er det nyttig å skille mellom synlige tegn på konflikt og årsakene?
- Er det en konflikt dersom bare én av partene vet om uenigheten? Hvem har i så



- Kilde:** Konfliktrådet – skolemeglingen

KROPPSKART I SINNE

Tid: 25 min

Hensikt: Bli bevisst på hvordan sinne kjennes ut. Lære å sette ord på sinne.

Lære å forstå og kjenne igjen andres sinne. Erfare at vi ikke er så forskjellige inni når vi er sinte.

Trenger: Store ark (rull), tusjer/fargestifter i flere farger, teip/noe å henge opp med.

Gjennomføring:

- Del inn i grupper på 3–4 stk pr gruppe. Gi hver gruppe et papir som er litt større enn et menneske.
- En deltaker fra hver gruppe legger seg ned på papiret. De andre skal tegne rundt personen, så det blir en seigmann-figur. Stor og løs tegning, ikke helt inntil kroppen.
- De neste 10 - 15 min, kan alle på gruppa markere på tegningen hvor og hvordan de kjenner det når de er sinte. Be dem prøve å gjøre det tydelig med farger/symboler/tegninger hvordan sinnet oppleves. Deltakerne behøver ikke være enige, alle tegner hva de selv mener de opplever. Snakk sammen underveis.

- Når sinnekartene er ferdige: Heng opp sinnekartene og se på alle felles. La deltakerne forklare tegningene sine.

Refleksjonsspørsmål:

- Var det noen som hadde det likt? Eller forskjellig?
- Hvordan var det å fortelle hverandre om sinnet vårt på denne måten?
- Hva er bra med å vite om andres sinne når man er i konflikt?
- Hva er nyttig med å fortelle om hvordan man opplever sinne?

Kilde: Konfliktrådet

LYTTE PÅ FLERE NIVÅER

Tid: 25 min

Hensikt: Konfliktanalyse, lytte godt og hjelpe partene til å sette egne ord på konflikten.

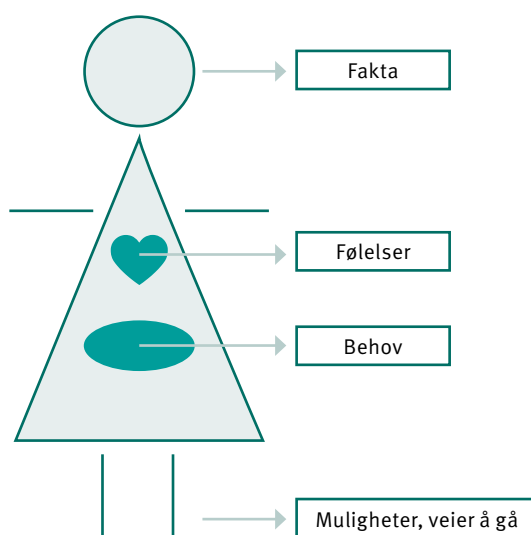
Trenger: Penner/blyanter og ark.

Gjennomføring:

Be alle deltakerne tenke på en konfliktsituasjon de har vært i, en situasjon hvor de opplevde ubehag og som ikke løste seg der og da. Gi samtidig beskjed om at det bør være en historie som kan deles med andre på kurset (3 min).

Del deltakerne inn i grupper på 4 og 4. På hver av gruppene skal de velge ut én som deler sin historie med de andre. Før de begynner å fortelle, skal de tre andre få hver sin oppgave:

- Én skal lytte etter og notere ned hovedpunktene av fakta i historien, som hvem som var involvert, hvor det skjedde, hva som skjedde osv.
- Én skal lytte etter fortellerens opplevelse av det som skjedde, med andre ord følelser som uttrykkes i historien.



- Fjerdemann i gruppa skal lytte etter behov, både etter fortellerens og evt andres behov i historien. (10 min)

Etter at historien er fortalt, får deltakerne instruksjon om å oppsummere/gjenfortelle det de har notert seg. Fortelleren får anledning til å korrigere underveis.

Refleksjon:

- Gikk det greit å lytte etter spesifikke ting i historien?
- Ble følelsene og behovene klart uttalt i historien?
- Måtte dere tolke?
- Hva er det viktig å lytte etter hos andre for å kunne møte med empati?
- Fakta: Ville historien blitt fortalt på samme

måte av de andre som var involvert? Er fakta objektivt?

I konfliktsituasjoner er det gjerne udekkede behov hos parten(e). For at partene skal komme til en enighet/løsning og kunne legge konflikten bak seg, må behovene anerkjennes og ivaretas best mulig.

Veier å gå:

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

Kilde: CCM-Norway, videreutviklet av Klinsj AS

MIDT IMELLOM

Tid: 15 min

Hensikt: Utforske tredjepartsrollen i en konflikt-situasjon.

Gjennomføring:

Be deltakerne reise seg opp og stå i ring. Nå skal alle tenke på to andre personer i gruppa, uten å si hvem det er. (Vent til alle er klare). Nå kan dere begynne å gå rolig rundt i rommet (alle begynner å gå).

Instruer videre: «Nå skal jeg telle ned fra 10–0, akkurat som i Vulkan og beskyttelse. Du er nå kjøleelementet som er helt nødvendig for at de to du tenker på ikke skal brenne hverandre. Når jeg kommer til 0, må du være *midt i mellom* de to personene du har tenkt på, for at de helt skal unngå å bli brent av hverandre».

Når du kommer til 0, sier du «Frys! Stå akkurat

der dere er!» (sannsynligvis i en klynge midt på golvet).

Velg ut noen personer og spør hvordan dette gikk og hvordan de har det der de står.

Be gruppa sette seg.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan kan denne øvelsen beskrive tredjepartsrollen?
- Hva betyr det å være tredjepart i en konflikt?
- Hva er viktig når man skal være en god tredjepart?
- Hvis det ikke kommer fram, nevnt upariskhet som et viktig punkt.

MINI-INTERVJUER OG PRESENTASJON I PAR

Tid: 15 min

Hensikt: Bli kjent med hverandre, fortelle og høre noe fint om oss selv.

Kilde: Klinsj AS

Gjennomføring:

1. Alle går sammen med den de sitter ved siden av.
2. Parene bruker 3 minutter på å intervju hverandre med følgende spørsmål:
 - Hva er du stolt av?
 - Hva er du god til?
 - Hva drømmer du om? (for fremtiden)
3. Etterpå tar gruppa en runde i sirkelen, der parene presenterer hverandre:
«Dette er Hun er stolt av..... Hun er god til..... Hun drømmer om..... »
Alle skal ha den fulle oppmerksomheten mot den som blir presentert.

Mulige refleksjonsspørsmål:

- Hvordan var det å presentere den andre?
- Hvordan var det å bli presentert og få alles oppmerksomhet?
- Hvordan er det å fortelle om det man er flink til?
- Hvordan er det å høre andre si fine ting om seg?

Kilde: Splint/Klinsj AS

PAPIR, IKKE GULV!

Tid: 15 min

Hensikt: Kreativitet, grensesprenging og erfaringen at det som kan virke umulig er mulig!

Trenger: Papir, gjerne flipover-ark.

Gjennomføring:

- Legg 2–3 store papirark på gulvet hvor alle deltakerne får plass.
- Når veilederen roper Papir!, må alle være i kontakt med papiret og ikke i kontakt med gulvet. De som er i kontakt med gulvet, må sette seg ned og observere. Når det ropes Gulv!, skal alle som er igjen ut og bevege seg på gulvet.
- Prøv dette en gang.
- Når de har klart det, river veilederen papiret i to, elle tar bort noen ark, så det blir vanskeligere. Rop Papir! igjen. Fortsett dette i flere omganger til det bare er en liten papirbit igjen.

Mulig løsning: Alle holder papiret, mens de hopper samtidig opp i lufta akkurat når det ropes Papir!.

Refleksjon:

- Hva tror dere dette handlet om?
- Hvordan jobbet dere sammen? Hvordan kom dere frem til en løsning?
- Var det noen av dere som tenkte det var umulig på slutten når papiret ble veldig lite?
- Har dere opplevd noe tidligere som du trodde var umulig, men som viste seg å være mulig likevel?
- I konflikter er det alltid muligheter, selv om det av og til kan virke umulig. Har du eksempel på en konflikt du har vært i, som virket umulig, men som løste seg likevel? Hva bidro til at konflikten løste seg?

Kilde: Det nasjonale skolemeglingsprosjektet.

PERSONLIG VEIKART

Tid: 40 min

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

Gjennomføring:

Deltakerne får et stort ark og tusj eller fargestifter i alle farger. Hver for seg får de til oppgave å tegne et veikart over livet sitt fram til i dag. Hvilken vei har de gått i livet sitt for å komme hit de er i dag? De kan bruke tegninger, ord, symboler og annet som kan passe for å vise viktige hendelser, valg de har tatt, perioder og temaer i livet fram til nå (10 min).

Deltagerne går sammen i par som deler veikartene sine med hverandre på følgende måte: Den som ikke eier veikartet prøver å se hva hun/han får ut av å se på tegningen. Etterpå gir eieren av veikartet feedback og forklarer. Bytt etter 5 minutter (10 min).

Alle setter seg tilbake i ringen. Be alle bestemme seg for en ting som de tenker er fint

fra sitt eget veikart. Det kan gjerne være et positivt veiskille. Ta runden i ringen hvor alle deler sine positive ting (15 min).

Refleksjoner:

- Har veikartene noe til felles?
- Var det nyttig å tegne veikartet? Hvordan?
- Hvordan kan det du har lært brukes til å forstå andre?
- I hvilken grad velger vi selv hvilken vei våre liv tar? Hvordan passer dette konfliktverkstedet inn med andre ting som har skjedd på veien hit (5 min)?

Kilde: Fine & Macbeth 1992: 38, bearbeidet av Klinsj AS

POSITIV BEKREFTELSE

Tid: 20 min, avhenger litt av størrelsen på gruppa.

Hensikt: Bli kjent. Bevisstgjøring rundt egne positive egenskaper og hvordan det oppleves å framheve dem.

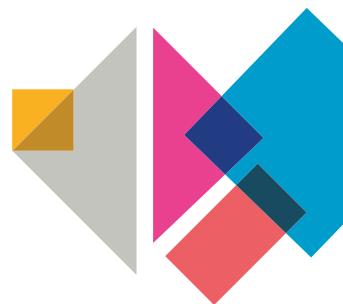
Gjennomføring:

Gjennomgå hele instruksjonen. Det er viktig at man vet at man skal huske det man hører og at man til slutt skal gjenfortelle det den andre har fortalt.

- Alle skal gå sammen to og to
- De skal intervju hverandre ca tre minutter hver. De skal finne ut av to ting: to-ting den andre er *flink* til og noe den andre drømmer om skal skje i livet sitt. De må passe på at man får den andre til faktisk selv å fortelle i parene hva man er flink til og ikke lure seg unna med «jeg liker...» Setningene skal begynne med «Jeg er

flink til...», «Jeg kan....» osv. Det skal ikke være noen tvil om at det som sies er selvros. Den andre skal lytte godt.

- Etter tre minutter bytter de innbyrdes i parene. Den andre bruker tre minutter på å snakke om seg selv på samme måte, mens den første lytter.
- Deltakerne samles i sirkel og tar en presentasjonsrunde, der alle presenterer den de lyttet til. Det kan bli for eksempel slik: «Dette er (navn). Han/hun er god til å spille basket og veldig god til å organisere. Hun/han drømmer om å bli lege som jobber for Leger Uten Grenser...»



Stort sett sitter alle igjen med litt flau smil og det er god stemning. Dette er det bare fint å kommentere og spørre litt rundt, for eksempel

- Hvordan er det å si fine ting om seg selv?
- Hvordan var det å bli presentert?
- Hvorfor blir vi flau når vi blir rost?

- Var det lettest å presentere den andre eller å bli presentert?
- Hvorfor kan øvelser som denne være viktig som konfliktforebygging?

Kilde: Splint AS og Klinsj AS

PRIKKEN

Tid: 30 min

Formål: Utforsk følelsen av å være en del av et fellesskap og av å bli holdt utenfor.

Trenger: Klistremerkeprikker i ulike farger, en til hver deltaker (fås kjøpt i bokhandel).

Gjennomføring:

- Be deltakerne lukke øynene. Fest en prikk i hver deltakers panne. Fordel prikkene slik at det er tre-seks som får prikker av samme farge. Gi én eller to deltakere prikker i farger bare han/hun har.
- NB! Unngå også å sette «eneste-prikk» i panna på en usikker elev, en som er eneste representant for en etnisk gruppe, eller som skiller seg ut fra de andre på en eller annen måte. Den som får «eneste-prikk» kan gjerne få et litt finere klistremerke, som et hjerte eller stjerne.
- Gi instruksjon til deltakerne om at de ikke får lov til å snakke.
- Når alle har fått klistre-prikk i panna, be dem åpne øynene og gruppere seg!

Gi gruppa et par minutter til å tolke instruksjonen og gruppere seg. Hvis de lurer på hvordan de skal gruppere seg, kan du bare svare: «Det er opptil dere, oppgaven deres er bare at dere skal gruppere dere».

Observér underveis og still spørsmål ut fra det som skjer. For eksempel:

- Er dere fornøyd med gruppene deres?
- Føler du at du står i riktig gruppe?
- Hvordan havnet du i denne gruppa?
- Hva tenkte dere om det dere hadde i panna?
- Du/dere som hadde «eneste-prikk»; hva tror du at du har i panna? Hva skjedde da du/dere oppsøkte grupper?
- Hvordan opplevde du/dere denne situasjonen/hva følte dere?
- Hva gjorde dere som hadde lik farge som noen andre?
- Hvordan opplevde dere andre dette?
- Hva gjorde dere i forhold til de som hadde «eneste-prikk»?
- Tilbake til instruksjonen: Hva var det dere fikk beskjed om? Hva var det dere gjettet/tolket? Kunne dere tolket det annerledes?
- Hva kan være grunnen til slik tolkning?
- Hvordan kan denne øvelsen knyttes til virkelige situasjoner på skolen?

Kilde: Konfliktrådet/Skolemegling

RADIOAKTIVT AVFALL

Tid: 35 min

5 min instruksjon – 5 min planlegging – 15 min gjennomføring – 10 min de-brief

Hensikt: Gruppebygging, samarbeid.

Trenger: 4–6 bøtter, hyssing, buksestrikk, sakser, en søppelsekk, oppvaskhansker og vernebriller (eller noe annet som kan illustrere verneutstyr).

Gjennomføring:

Veilederne har rolle som inspektører og er de eneste som har fått tilgang på verneutstyr.

Til deltakerne:

Sammen er dere et ekspertlag som befinner dere på et kritisk sted i verden. Dere har lokalisert en bøtte med radioaktivt avfall, som må flyttes til en sikker forvaringsboks (målet). Ved hjelp av felles innsats og begrensede ressurser skal dere flytte og sikre avfallet før de andre konkurrerende lagene – før tidsfristen renner ut – med minst mulig tap av liv.

Premisser:

Avfallet er svært skadelig og bøtta har dødelig stråling for alle som kommer nærmere enn 0,5 meter (1,5 meter hvis dere har god plass!) i radius, 360 grader i tre dimensjoner. Lag et mentalt bilde av strålingssonen.

Inspektørene vurderer og bestemmer når noen av deltagerne har kommet for nær og avgår ved døden. Søling av avfall betyr at hele laget umiddelbart dør. Hvis alle på laget dør, kan enheten gjenoppstå på nytt – men må begynne fra utgangspunktet.

Vinnerlaget er det første som får helt det radioaktive avfallet over i forvaringsboks uten å søle. Trenger stor plass. Bør være minst 10–15 meter avstand fra der bøttene plasseres til forvaringsboksen (målet).

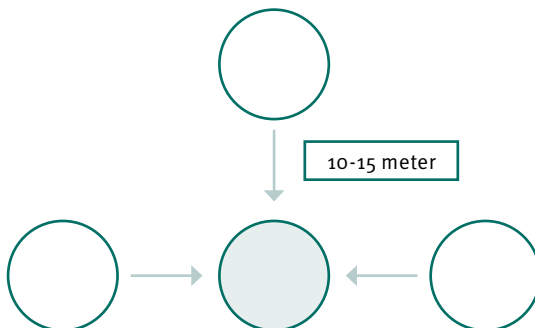
Ressurser:

For spill-ledere: Oppvaskhansker, vernebriller eller liknende som illustrerer verneutstyr.

For deltakere: En strikk (buksestrikk, så lang at den kan knyttes stramt rundt toppen av bøtta), 10 meter hyssing, sakser – en til hver gruppe, bøtter – en til hver gruppe (fylles med maks 2–3 cm vann, eventuelt kan man bruke et sammenkrøllet papir om man er redd det vil bli mye søl med vann).

Mulig løsning (NB! Må ikke røpes for deltakerne!):

En god måte for deltakerne å bruke ressursene på, er å knytte sammen strikken, klippe hyssingen i fire og knytte disse til strikken så strikken kan strekkes ut som en firkant. Tre strikken over bøtta og løfte den til forvaringsboksen.



Bruksområder for øvelsen:

- For elevmeglere kan den brukes i prosessen for meglerutvelgelse, for å se hva slags roller folk tar og for å reflektere rundt evnen til å lytte til andre.

- Til å styrke samarbeid i klassen – pass på at sammensetningen av gruppene blir god.
- Gjør øvelsen i kombinasjon med en annen samarbeidsøvelse, for eksempel Fabrikken, Komme over elva med magiske sko og gjør dere refleksjoner mellom øvelsene, for å se om gruppa greier å bli bedre på å samarbeide i henhold til sine egne råd.

- Hvem tok ansvar og på hvilken måte?
- Hvordan kan dere sørge for at alle blir hørt?
- Hvem sitt ansvar er det hvis noen ikke blir hørt?
- Hvilken rolle tok du?

NB! Variasjon: Papirball i bøtta istedenfor vann, så det ikke blir så mye søl.

Kilde: Ukjent

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan planlegge samarbeidet godt?

RAPPE FLAGG

Tid: 10 min

Hensikt: Øke ordforrådet på følelser i konflikt.

Se forskjellen på handling og følelse, slik at man kan være tydelig på forskjellen mellom det som faktisk skjedde og hvordan man opplevde det i en konfliktsituasjon.

Trenger: Ertepose/snakkebag, smartboard, tavle eller flipover og tusj.

Gjennomføring:

Del inn i to lag. Lagene stiller seg på rekke sånn at alle står ansikt til ansikt med en fra det andre laget, langs langsidene av rommet. Ca 1,5 meter mellom rekkene og god plass bak begge rekkene.

Dette er en konkurranse. Personene på lagene har nummer etter hvor de står i rekka, slik at det blir to enere, to toere osv som står mot hverandre. Jeg står her, nærmest enerne, og holder i dette flagget/erteposen e.l. Når jeg roper et nummer, skal de to med dette nummeret, løpe fram, rappe flagget og løpe tilbake til plassen sin. Laget til den som greier dette, får et poeng.

Den som ikke får tak i flagget, kan forhindre at motstanderne får poeng ved å ta på ryggen – kun på ryggen – til den som har flagget, før vedkommende når tilbake til plassen sin. I så fall går poenget til det andre laget. Det er bare lov å slå forsiktig og på ryggen! Første lag som får 5 poeng (kan varieres), har vunnet.

La øvelsen gå minst en runde, slik at alle deltakerne har prøvd å rappe flagget. Har man få deltakere eller god tid, kjør flere runder!

Kilde: Leap Confronting Conflict

TEGN GEOMETRISKE FIGURER

Tid: 20 min

Hensikt: Trene aktiv lytting, med bruk av spørsmål, gjentakelser og oppsummeringer.

Trenger: Ark med geometriske figurer, blanke ark og penner/blyanter.

Gjennomføring:

Be 2 og 2 sette seg sammen, rygg mot rygg. Hver av dem får utdelt ark. Den ene har fasiten slik figurene skal se ut og får i oppgave å formidle dette til den andre. Den andre får et blankt ark og skal tegne det som blir forklart, men har verken lov til å snakke, spørre, gi lyd eller snu seg. Gi en lyd når alle skal starte.

Obs: Viktig at ingen av de som skal tegne ser noen annens fasit.

Når du føler at de fleste begynner å nærme seg slutten, ber du dem sammenligne tegningene. Ligner de?

Gjør gjerne øvelsen motsatt, slik at de som tegnet i sted nå skal forklare og omvendt.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan gikk dette?
- Vis tegningene til hverandre. Flere av dere har jo faktisk klart å kopiere tegningene veldig bra. Hva var det dere gjorde som gjorde det mulig?
- Hvordan kan du sikre deg at du forstår hva den som forklarer mener? (Stille spørsmål, gjenta det som blir sagt og kontrollsjekke med oppsummeringer).

Oppsummering:

Gode spørsmål, gjentakelser og oppsummeringer er viktige hjelpemidler i aktiv lytting. Hvis man klarer å være helt åpen uten å ha bestemt seg på forhånd for hva den andre skal si, gjør man det mulig å forstå hverandre på den aller beste måten.

Vedlegg: Geometriske figurer til kopiering

Kilde: Klinsj AS / Inspirert av Diversity Joy, Nederland

VULKAN OG BESKYTTELSE

Tid: 25 min

Hensikt: Bli bevisst egen rolle i konflikter og hvilke konflikter som finnes i eget liv.

Gjennomføring:

Runde 1:

Deltakerne går rundt i rommet. Gi dem beskjed om å velge en annen person i rommet, uten å røpe til noen hvem de tenker på.

Veileder: «Den personen du tenker på er en vulkan, som er ventet å ha et utbrudd. Det beste måten å redde seg på er å være lengst mulig unna vulkanen når utbruddet skjer.» Veilederen sier klar, ferdig, gå, og deltakerne begynner å bevege seg rundt i rommet. Etter en liten stund, begynner veilederen å telle ned fra 10 til 0. Vulkanutbruddet skjer på null. Alle må da stå stille.

- Spør kort litt rundt hvordan det gikk. Var det noen som synes de klarte seg (hvor står de i forhold til vulkanen?)
- Var det noen som ikke klarte seg?

Runde 2:

Deltakerne går rundt i rommet igjen. Gi dem beskjed om å velge *to nye* personer i rommet denne gangen, uten å røpe til noen hvem de tenker på.

Veileder: Den ene av disse menneskene er en vulkan som, når den har utbrudd, kan skade vedkommende. Det finnes en måte å redde seg på: Den andre personen du har tenkt på, gir beskyttelse. Hvis du alltid klarer å ha beskyttelsen din *mellom* deg og vulkanen, vil du være trygg. Så lenge beskyttelsen er mellom deg og vulkanen spiller det ingen rolle hvor nærme du er vulkanen. Det er ikke lov å holde fast beskyttelsen sin.

Veilederen sier klar, ferdig, gå, og deltakerne begynner å bevege seg rundt i rommet. Etter en liten stund, begynner veilederen å telle ned fra 10 til 0. Vulkanen eksploderer i et utbrudd på null. Alle må da stå stille.

- Spør kort litt rundt hvordan det gikk denne gangen. Var det noen som klarte seg bra, som har beskyttelsen mellom seg og vulkanen?
- Var det noen som ikke klarte seg?
- Var det noen som skjønnte at de nok var beskyttelse eller vulkan til noen?
- Be alle sette seg i sirkelen.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva er det denne øvelsen får deg til å tenke på som er litt likt i konflikt?
- Videre i refleksjonen, be dem snakke for seg selv og ikke noe som er typisk for alle eller andres eksempler.
- Hva slags situasjoner eller personer kan oppleves som vulkaner for deg – og som du helst vil holde deg unna? (Anbefal at de ikke bruker navn eller konkrete personer, bare eksempler – «folk som...»)
- Når tror du at andre kan ønske å holde seg unna deg (når kan andre oppleve deg som en vulkan?)?
- Hva er god beskyttelse for deg?
- Kan du komme på situasjoner hvor du har vært noen andre sin beskyttelse? Hvordan skjønnte du at du ble opplevd som en beskyttelse?
- Hvordan oppleves det å få god beskyttelse?
- Kan dere komme på flere eksempler på hvilke muligheter som finnes i konflikt etter å ha snakket om vulkaner og beskyttelse?

Kilde: Klinsj AS – omarbeidet etter øvelsen Bombs and Shields fra Wolf + Water Arts Company.

ZIP, ZAP, BOP

Tid: 20 min

Hensikt: Riste løs. Reflektere over betydningen av kroppsspråk.

Gjennomføring:

Alle står i ring med ansiktet vendt innover. Det skal nå sendes en tenkt energiball mellom deltakerne. Denne kan sendes på følgende måter:

- ZIP: hendene samles og peker mot (og blikket er rettet mot) sidemannen samtidig som det sies «ZIP!». En zip kan bare sendes sidelengs i motsatt retning av der den kom fra.
- BOP: En kan bope en zip ved å løfte begge hender med håndflatene mot den som bop'en rettes mot, og si «BOP!». Da snur zip'en. Man kan ikke bop'e en Bop, bare en Zip.
- ZAP: Når en zap'er, sendes energiballen på tvers av ringen. En zap'er ved å legge håndflatene mot hverandre og rette ut armene. Mottakeren av en Zap kan ikke bop'e, bare zap'e eller zip'e videre.

Prøv dette noen runder. Prøv å få opp fart og energi.

Del 2:

Øvelsen kan utvides ved at en gjør så små og usynlige bevegelser som mulig (bare nikker, rister på hodet, blunker osv). Veileder kan gjerne lage en dramatisk historie rundt denne delen, for eksempel si at leken er blitt forbudt og at gruppa er en undergrunnsbevegelse som leker den i det skjulte...

Refleksjon:

- Denne siste gangen brukte dere kun kroppsspråk. Kan dere komme på eksempler i hverdagen deres hvor dere bruker «zip'er, zap'er og bop'er»?
- Hva er egentlig en bop?
- Hvordan oppleves det å motta en bop?
- Som lærer opplever jeg det som en bop når.... (kom med et eksempel der du opplever en avvisning, som for eksempel sukk og stønn fra klassen når du presenterer en oppgave du har forberedt godt).
- Hva kan være zip'er og zap'er?
- Hvordan oppleves det å få zip'er og zap'er?
- Som lærer opplever jeg det som zip'er og zap'er når... (kom med et eksempel der det du bidrar med blir tatt imot på en positiv måte).
- La gjerne elevene komme med noen flere eksempler som de opplever som zip'er, zap'er og bop'er.

Kilde: Skolemeglinga, refleksjonsspørsmål er utarbeidet av Klinsj AS

Meglingsopplæring

DEFINISJON AV MEGLING

Tid: 5 min

Hensikt: Bli kjent med hva megling er.

Trenger: Tavle/flipover/smartboard, tusjer.

Gjennomføring:

Skriv opp på tavle/flipover denne definisjonen av megling:

En prosess der en upartisk tredjeperson hjelper parter til selv å finne en løsning.

Stemmer denne definisjonen med det dere har drodlet fram om hva meglers rolle er? Er det noe dere må gjøre tydeligere med hensyn til meglerrollen?

DEFINISJON AV KONFLIKT – REPETISJON

Tid: 10 min

Hensikt: Friske opp definisjonen av konflikt (etter øvelsen «Konfliktreet» i verktøykasse - del 1).

Kunne se definisjonen av konflikt i sammenheng med fasene i megling i gjennomgangen som følger.

Trenger: Tavle/flipover/smartboard.

Gjennomføring:

En definisjon av konflikt er en forklaring av hva som *alltid* er til stede i alle konflikter. Denne definisjonen utgjør fem punkter, skriv de uthevede punktene på tavla:

- **To eller flere parter:** En konflikt oppstår mellom to eller flere parter. En part kan være flere personer. Det kan være mange parter involvert i en konflikt.
- **Uenighet eller motsetning:** Det er en uenighet eller motsetning mellom partene. Uenigheten kan for eksempel handle om hvordan praktiske oppgaver bør utføres eller hva som moralsk er riktig og galt i en situasjon.
- **Ubehag:** Uenigheten eller motsetningen fører til ubehag hos minst én av partene. Ubehaget kan være ulike følelser, med

ulike grader – irritasjon, sårhet, sinne osv. Hvis én av partene ikke opplever situasjonen ubehagelig, eller ikke engang vet om den andres ubehag, er det like fullt en konflikt, slik det beskrives her.

- **Udekte behov:** Ubehaget er der fordi parten trenger noe han eller hun ikke får. Eksempler kan være å bli sett, bli hørt, få delta, oppleve trygghet med mer.

Videre er dette viktige punkter for forståelsen av konflikt:

- **Konflikt innebærer fare og mulighet:** Konflikter kan være vonde og føre til store skader. Samtidig innebærer de muligheter for endring til det bedre. Hva som kommer ut av konflikten, avhenger av måten den håndteres på.

- **Konflikten er partenes eiendom:** De involverte partene er de eneste som kan kjenne innenfra hva slags ubehag og behov det handler om.

God konflikthåndtering: partenes rett og plikt til medvirkning¹³.

Slik konflikt er beskrevet over, følger det at god konflikthåndtering innebærer:

- at partene selv medvirker i å håndtere konflikten sin. Konflikten er partenes eiendom. Det er de som best vet hvor skoen trykker, og dermed også hva som skal til for å komme ut av situasjonen
- at partene tar ansvar for å ordne opp. Konflikten berører ofte flere enn de som er i sentrum av den, og partene har dermed en plikt til å ta tak i situasjonen. Ofte vil det være nødvendig at de som er berørt i tillegg til de opprinnelige partene, også medvirker i håndteringen
- å ta tak i den faktiske uenigheten eller motsetningen, finne ut hva som faktisk

har skjedd eller skjer mellom partene. Her blir det viktig å forsøke å skille mellom handling og person

- å ta partenes følelser på alvor. Partenes subjektive opplevelse er vel så viktig som den faktiske, objektive situasjonen. Å få anledning til å sette ord på ubehaget kan i seg selv bidra til å redusere det
- å identifisere partenes behov. Kan partene forstå og møte hverandres behov, bidrar dette til å redusere ubehaget. God konflikthåndtering innebærer å ivareta de behov som hendelsen eller situasjonen har skapt for de involverte
- å finne ut sammen hvilke muligheter som finnes for at alle involverte skal få det bedre
- dersom en tredjepart skal hjelpe til, bør det først og fremst skje gjennom å stimulere partene til selv å finne ut hva de trenger for å få det bedre. Det beste utgangspunktet er at partene selv ønsker denne hjelpen, selv om det ikke alltid er slik

MEGLERROLLEN – IDÉMYLDRING

Tid: 15 min

Hensikt: Bli kjent med meglers rollen.

Trenger: Tavle/flipover/smartboard, tusjer.

Tips:

En god oppvarming til denne idémyldringen er øvelsen Midt i mellom.

Gjennomføring:

Hva tenker dere er meglers rolle? Gå sammen to og to først og diskuter litt sammen. Veilederen deler inn parene.

Be parene dele i plenum hva de mener er meglers rolle. Før opp på en tavle/flipover/

smartboard det som kommer opp. Følgende er viktige elementer i meglers rolle, og legg dette til om ikke deltakerne selv nevner det:

- Upartisk (skal ikke ta parti, dømme eller fordele skyld).
- Prosessleder (i betydning av ordstyrer og lede prosessen fra fortid til framtid).
- Stadfester ansvar og eierskap (partene eier konflikten og skal også eie prosessen og løsningen).

¹³ Nils Christie: «Konflikt som eiendom». Artikkel i «Som folk flest», 1977.

FASENE I MEGLING

Tid: 10 min

Hensikt: Bli kjent med gangen i meglingsmøtet. Sammenhengen med fasene for meglingsmøtet og definisjonen av konflikt.

Trenger: Tavle/flipover/smartboard.

Gjennomføring:

Introduser fasene i meglingsmøtet:

- introduksjon
- hva har skjedd?
- hvordan opplevde du det?
- framtid: Hvilke behov må dekkes nå?
- avtale

Spør gjerne deltakerne hva de mener er fint å ha med i en introduksjon.

Forslag: *Ønske velkommen, presentere alle, si*

noe om meglers rolle som at meglerne er upartiske og har taushetsplikt, alle skal få sagt det de har å si, men kun en snakker av gangen.

Spør hva de synes om fasene. Spør om de husker hvordan man får partene til å fortelle og snakke sammen. Still spørsmål i henhold til fasene.

Se vedlegget *Fasene i meglingsmøtet* for mer utfyllende skript.

ROLLESPILL MEGLINGSMØTET – FOR Å PRØVE UT FASENE I MEGLINGSMØTET

Tid: 20 min

Hensikt: Prøve fasene i meglingsmøtet.

Trenger: Skriptet for meglingsmøtet, gjerne bord og stoler til grupper på fire.

Rollespill: Adam og Sara

Adam og Sara går i samme klasse. De har aldri hatt noen konflikt før. Begge har godt med venner i klassen. For et par dager siden kom Adam ved et uhell til å treffe Sara på skoene hennes da han spytta. Sara ble kjempesur! Hun syntes det var veldig ekkelt. Etter dette har Sara flere ganger slengt med leppa til Adam (spør etter tre-fire eksempler på hva hun kan ha sagt da). Nå har stemninga dem i mellom blitt veldig dårlig, og kontaktlæreren deres har foreslått at de går til meglingsmøtet. De har begge sagt ja til det.

Gjennomføring:

- Les opp rollespillet.
- Be deltakerne komme med tre-fire forslag til hva Sara har sagt når hun har slengt med leppa til Adam.
- Del inn i grupper på fire, to meglere og to parter på hver gruppe. Hvis det ikke går

opp med antall i gruppa, legg til en observatør.

- Gi meglerne skriptet i meglingsmøtet og fem minutter til å forberede seg.
- Sara og Adam forbereder seg samtidig med følgende oppgave: Hvordan har Adam det nå? Hvorfor ble Sara så veldig sur? Be dem tenke på hva som ville vært realistisk og at de improviserer ut i fra det i rollespillet.
- Til eventuelle observatører: Under rollespillet skal du legge merke til ting du synes meglerne sier eller gjør som du synes er bra.
- Gjennomfør rollespillet.

Refleksjon

Tid: 10 min

Hensikt: Dele erfaringer rundt fasene i meglingsmøtet og hvordan de fungerer.

Gjennomføring:

- Hvordan fungerte det?
- Fikk dere prøvd å stille spørsmål til alle fasene?

- Til partene og eventuelle observatører: hva synes dere meglernes deres sa eller gjorde som fungerte godt?

ROLLESPILL MEGLING – FOR Å PRØVE UT AKTIV LYTTING

Tid: 20 min

Hensikt: Prøve ut aktiv lytting i rollespill.

Trenger: Skriptet for meglingsmøtet, gjerne bord og stoler til grupper på fire.

Rollespill: Ola og Ali

Ola og Ali går på samme skole. De har kjent hverandre siden barnehagen og var gode venner før. Nå har de fått forskjellige venner og er opptatt av forskjellige ting. Ola er rapper, og har rappet tekster som Ali synes er rasistiske. Det har ført til at Ali har satt ut rykter om at Ola er sengevæter.

Denne bør gjøres etter at elevene har gjennomført en aktiv lytteøvelse, som Lytting på flere nivåer og Tegn geometriske figurer.

Gjennomføring:

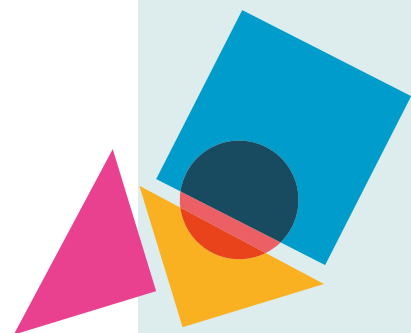
- Les opp rollespillet.
- Be deltakerne komme med et par forslag til hva Ola har rappet som Ali oppfattet som rasistisk.
- Del inn i grupper på fire, to meglere og to parter på hver gruppe. Hvis det ikke går opp med antall i gruppa, legg til en observatør.
- Gi meglernes skriptet i megling og fem minutter til å forberede seg.
- Ola og Ali forbereder seg samtidig med følgende oppgave: Hvordan har Ola det nå? Mente han det han rappet alvorlig? Hvordan var det for Ali å høre Ola rappe rasistiske tekster? Be dem tenke på hva

som ville vært realistisk og at de improviserer ut i fra det i rollespillet.

- Meglernes oppgave er i tillegg til å ta partene med gjennom fasene for meglingsmøtet, å lytte aktivt. Det innebærer å oppsummere det partene sier og la partene få anledning til å korrigere hvis de ikke har oppfattet det partene har sagt helt riktig.
- Til eventuelle observatører: Under rollespillet skal du legge merke til ting du synes meglernes sier eller gjør som du synes er bra.
- Gjennomfør rollespill

Refleksjon:

- Hva gjorde meglernes som dere syntes var bra?
- Hvordan var det å oppsummere det partene sa?
- Hvordan var det å høre at meglernes oppsummerte det du hadde sagt?
- Er det nødvendig å oppsummere alt partene sier?
- Hva er det viktig å oppsummere?
- Hva kan dere trene mer på for å få til gode og hensiktsmessige oppsummeringer?



GODE SPØRSMÅL I MEGLINGSMØTET

Tid: 10 min

Hensikt: Finne gode mulighetsfokuserte spørsmål som kan være nyttige når man megler.

Trenger: Tavle/flipover/smartboard.

Følger etter gjennomføring av *Appelsinøvelsen*.

Gjennomføring:

Hva slags spørsmål var det dere stilte dere i gruppene (direkte eller uten å tenke over det) for å komme fram til de gode løsningene, det vil si der alle er fornøyde?

Lag en liste over spørsmålene og heng på veggen. Hvis appelsinen er nevnt i spørsmålene, se om det er mulig å gjøre dem mer generelle, slik at de kan brukes i andre situasjoner også, for eksempel i ordentlige konflikter.

Eksempel på spørsmål:

- *Hva er det du trenger appelsinen til?*
- *Hva er det du trenger?*
- *Hva ønsker du?*
- *Hvilke behov har du nå?*

HVA ER EN GOD AVTALE?

Tid: 10 min

Hensikt: Bli kjent med viktige elementer i gode avtaler.

Gjennomføring:

Viktige elementer for gode avtaler er følgende (skriv opp):

- rettferdig
- balansert
- gjennomførbar
- realistisk
- bidrar til å løse konflikten
- konkret (ikke til å misforstå)

Hør med deltakerne hvordan de forstår disse elementene. Hva betyr det at en avtale er rettferdig for eksempel? Hvorfor er det viktig at en avtale oppleves rettferdig?

Av og til sier partene ting som «Jeg skal *aldri* krangle med noen igjen!» Er det realistisk? Tenk godt etter hvis partene sier ting som alltid eller aldri og hør med dem om det er realistisk å gjennomføre. Er det ikke realistisk bør

det heller ikke stå i en avtale.

Penger: Elever kan ikke inngå avtaler om penger uten at foresatte er involvert. Da må det i så fall være innunder en maks grense (lavt beløp) som er avtalt generelt på skolen.

ROLLESPILL MEGLING – TRENE PÅ Å SPØRRE FRAM GODE AVTALER

Tid: 25 min

Hensikt: Trene megling, bruke gode spørsmål om behov og spørre fram en god avtale. Bli kjent med hvordan en avtale kan gjøres skriftlig.

Trenger: Fasene i megling, avtaleskjema for meglingsmøtet og penn.

Rollespill: Maria og Synne

Maria og Synne går på samme skole, Maria er ett år eldre enn Synne. Begge har godt med venner på skolen. Her om dagen var Synne i fryktelig dårlig humør etter en diskusjon i klassen, og i første friminutt raser hun ut og smeller opp døra inn til jentedoen. Der står Maria og døra treffer Maria i skulderen så hun holder på å falle. «Se deg for!» roper Synne til Maria med veldig hissige stemme og låser seg inne på en do. Maria blir først helt paff, så kjempesint og venter på Synne utenfor døen. Hun har ganske vondt i skulderen. Synne tør ikke gå ut. Når det ringer inn, overtaler Marias venninne Maria til å bli med inn i timen i stedet.

Maria og venninna forteller det til læreren sin og venninna foreslår megling. Maria går med på det. Læreren snakker med Synnes lærer etter timen og ber henne fortelle at Maria har sagt ja til megling. Da sier Synne også ja til det. De møtes med meglernes etter storefri.

Gjennomføring:

- Les opp rollespillet.
- Be deltakerne komme med et par forslag til hva Synne og Maria har av tanker før de går til megling.
- Del inn i grupper på fire, to meglere og to parter på hver gruppe. Hvis det ikke går opp med antall i gruppa, legg til en observatør.
- Gi meglernes skriptet i megling og avtaleskjemaet og fem minutter til å forberede seg.

- Maria og Synne forbereder seg samtidig hver for seg med følgende oppgave: Hva er det du trenger for at dette skal bli et godt meglingsmøte og en god avtale? Be dem tenke på hva som ville vært realistisk og at de improviserer ut i fra det i rollespillet.
- Til eventuelle observatører: Under rollespillet skal du legge merke til ting du synes meglernes sier eller gjør som du synes er bra, spesielt hvordan de spør fram avtalen.
- Gjennomfør rollespill.
- Lag skriftlig avtale.

Refleksjon

Tid: 10 min

Hensikt: Bli kjent med hva som ble gjort for å komme fram til gode avtaler.

Gjennomføring:

Få samlet alle tilbake i sirkelen.

- Hør med partene om de er fornøyd med avtalene.
- Hva er det som gjør at de er fornøyd?
- Spør partene og observatøren hva meglernes gjorde bra for å hjelpe partene til å komme fram til avtale.
- Hvordan har elementene for en god avtale blitt ivarettatt?
- Tror dere Maria og Synne kommer til å holde avtalen?

BYGGE ROLLESPILL MED KONFLIKTTRAPPA

Tid: 15 min

Hensikt: Bygge rollespill sammen med deltakerne. Bli kjent med hvordan en konflikt trappes opp.

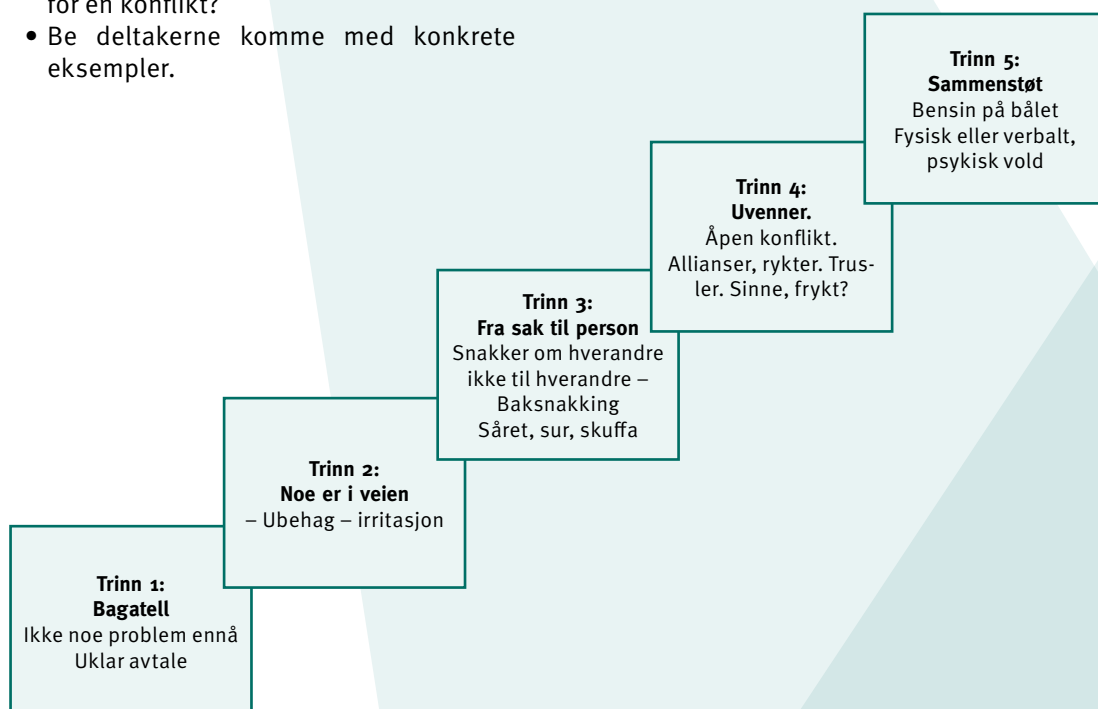
Trenger: Tavle/flipover/smartboard.

Gjennomføring:

Tegn opp en trapp med fem trinn, skriv opp overskriftene.

- Be elevene om å lage et rollespill med utgangspunkt i konflikttrappa. Be dem tenke på en konflikt med to personer. Hva er det som gjør at en konflikt trapper opp? Be dem tenke godt etter.
- Hva skal stå på det nederste trinnet? Hva slags bagatell kan bli utgangspunktet for en konflikt?
- Be deltakerne komme med konkrete eksempler.

- I rollespillet har partene samtykket til megling. Der skal de få hjelp av meglerne til å trappe konflikten ned igjen. Hør om de har noen tanker om hva som blir viktig da?



ROLLESPILL MEGLING

Tid: 20 min

Hensikt: Trene på meglingsmøtet.

Gjennomføring:

- Oppsummer rollespillet.
- Be deltakerne komme med et par forslag til hva partene har av tanker før de går til meglingsmøtet.
- Del inn i grupper på fire, to meglere og to parter på hver gruppe. Hvis det ikke går opp med antall i gruppa, legg til en observatør.
- Gi meglerne skriptet i meglingsmøtet (hvis de ikke kan det utenat) og avtaleskjemaet og fem minutter til å forberede seg.
- Partene forbereder seg samtidig hver for seg med følgende oppgave: Hva er det du trenger for at konflikten skal trappes

helt ned. Hvordan ønsker du det skal bli mellom dere?

- Til eventuelle observatører: Under rollespillet skal du legge merke til ting du synes meglerne sier eller gjør som du synes er bra, spesielt hvordan de spør fram avtalen.
- Gjennomfør rollespill.
- Lag skriftlig avtale.
- Hør med gruppene hvordan det gikk.

Prøv gjerne rollespillet med øvelsen *Bokseringen*.

HVORDAN VIL DU BESKRIVE MEGLING FOR ANDRE?

Tid: 10 min

Hensikt: Gjenfortelle hva meglingsmøtet er.

Gjennomføring:

Del alle inn i par. Det er mange på skolen, både medelever, voksne og foreldre som ikke er så godt kjent med hva meglingsmøtet er. I parene skal dere nå snakke om hva dere tenker det er viktig å forklare og fortelle for at andre skal

forstå bedre hva meglingsmøtet er. Hvis dere skal anbefale noen som er i konflikt til å gå til meglingsmøtet, hva ville dere lagt vekt på?

Evaluering og tilbakemelding

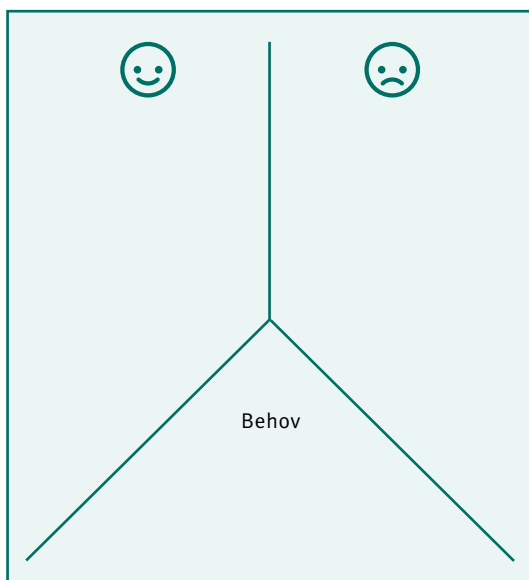
Det finnes mange måter å evaluere på, noen grundige og noen for å få korte og umiddelbare tilbakemeldinger. En god evaluering etter en gjennomført verkstedsrekke anbefales. Resultatene fra en slik evaluering gir grunnlag for justeringer til neste gang man skal gjennomføre og også god informasjon om utbyttet elevene har hatt, som det er nyttig å dele med skolepersonalet og foresatte.

Korte runder for tilbakemeldinger etter hvert verksted kan ha mange former. Alle verksteder skal begynne og avslutte med en runde der alle får sin stemme hørt. Spørsmål som kan brukes til en slik avslutning og innhenting av tilbakemeldinger er:

- Hvordan har du hatt det i verkstedet i dag?
- Hva har du lært i dag?
- Tenk på noe positivt om deg selv, noen andre eller gruppa etter verkstedet i dag, som du kan dele med alle?

TREDELT TILBAKEMELDING

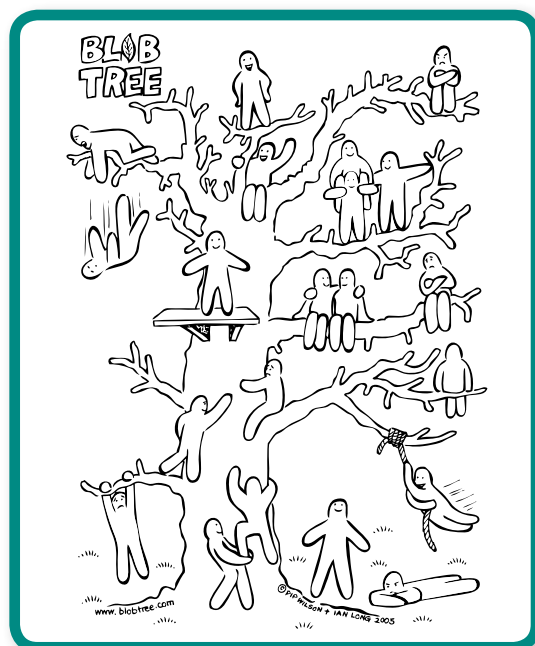
Sett opp tre kolonner eller en figur på tavla, som rommer både gode og dårlige tilbakemeldinger, samt en for behov eller eventuelt ideer. Skriv opp de tilbakemeldingene som kommer og plasser dem der de passer.



THE BLOB TREE

Denne tegningen kan brukes på flere steder i en verkstedsrekke, for eksempel første gang og siste gang. Elevene får hvert sitt ark og krysser av på den figuren som best beskriver hvordan de har det. Den kan brukes ved at elevene blir bedt om å sette kryss på den figuren som best beskriver hvordan *de har det i klassen*.

Denne kan også benyttes i megleropplæringen. Da kan alle krysse av hvordan de synes de har det med å bli elevmegler, har de mye igjen å lære for å begynne å megle eller er de helt klare?



The Blob Tree. Ligger også som vedlegg.

Tid: 5 min

Hensikt: Få tilbakemelding på dagen, se andres meninger, røre på seg.

Trenger: At alle sitter i ring.

Deltakerne sitter på stoler i en sirkel, unntatt en frivillig, evt veilederen, som stiller seg i midten. Ta ut stolen til denne personen, slik at det er en stol mindre enn antall deltakere. Personen i midten kommer med en kommentar til dagen/programmet (+/-/idé), og avslutter med å klappe tre ganger i hendene. Alle som slutter seg til kommentaren, reiser seg og bytter plass. Den som ikke finner seg en stol, kommer med neste kommentar, og slik fortsetter det. Dersom personen i midten ikke har noe å si/har sagt nok tidligere, er det lov å klappe i hendene uten kommentar. Da må hele gruppa bytte plass. En liten vri på den kjente og kjære «Sola skinner på».

Kilde: Klinsj AS



Øvelser tematisk

BLI KJENT, BYGGE FELLESSKAP

- Gå over isen
- Hva er en god klassekamerat? Hva er en god voksen?
- Identitetssol
- Komme over elva med magiske sko
- Mini-intervjuer og presentasjon i par
- Personlig veikart
- Positiv bekreftelse
- Zip, zap, bop

POSITIVT FELLESSKAP

- Bryte koden
- Grupperregler
- Gå over isen
- Mini-intervjuer og presentasjon i par
- Personlig veikart
- Prikken

IDENTITET

- Identitetssol
- Personlig veikart
- Positiv bekreftelse

KOMMUNIKASJON

- Appelsinøvelsen
- Bokseringen
- Bryte koden
- Derdianere og brobyggere
- En fjær blir til fem høns
- Fabrikken
- Fakta og tolkning
- Fire ords bygg
- Flytte stoler
- Jeg-språk
- Komme over elva med magiske sko
- Prikken
- Radioaktivt avfall
- Tegn geometriske figurer
- Zip, zap, bop

AKTIV LYTTING

- En fjær blir til fem høns
- Fakta og tolkning
- Jeg-språk
- Lytte på flere nivåer
- Midt i mellom
- Tegn geometriske figurer

KONFLIKTANALYSE

- Definisjon av konflikt
- Flytte stoler
- Konfliktreet
- Handling og følelse
- Hva er en god hjelper i konflikt?
- Konflikt diagonaler
- Konflikttrappa
- Kroppskart i sinne
- Midt i mellom
- Papir, ikke gulv
- Personlig veikart
- Rappe flagg
- Vulkan og beskyttelse

FØLELSER I KONFLIKT

- Fakta og tolkning
- Fire steg i sinne
- Handling og følelse
- Kroppskart i sinne
- Rappe flagg
- Vulkan og beskyttelse
- Zip, zap, bop

KULTUR OG MANGFOLD

- Derdianere og brobyggere

INFORMASJON OM ELEVMEGLING

- Elevmegling – Filmen Bare uenig?
- Hva er en god hjelper i konflikt?
- Midt i mellom
- Om elevmegling

OPPLÆRING AV MEGLERE

- Appelsinøvelsen
- Bygge rollespill med konflikttrappa
- Definisjon av konflikt
- Definisjon av megling
- Fakta og tolkning
- Fasene i megling
- Fire steg i sinne
- Filmen Bare uenig?
- Gode spørsmål i meglingsmøtet
- Hva er en god avtale?
- Hva vil du si om megling til andre?
- Konfliktdiagonaler
- Konflikttrappa
- Lytte på flere nivåer
- Meglerrollen – idemyldringer
- Midt i mellom
- Rollespill meglingsmøtet – for å prøve ut fasene i meglingsmøtet
- Rollespill megling – for å prøve ut aktiv lytting
- Rollespill megling – trene på å spørre fram gode avtaler
- Rollespill megling
- Tegne geometriske figurer



Leker i alfabetisk rekkefølge

Som nevnt i kapittel 1 under beskrivelsen av verkstedmetodikk: Forskjellen mellom leker og øvelser utgjøres av funksjonen aktiviteten har i verkstedet: Har aktiviteten et klart læringspoeng og gjennomføres for å understreke dette, er det en øvelse. Aktivitetene vi har satt opp nedenfor, nevnes som leker, fordi de har til hensikt å bryte isen, riste løs, bli

kjent osv. Imidlertid kan samtlige av dem brukes som øvelser i et verksted, dersom de legges opp med et valgt tema, observasjon underveis og refleksjon i etterkant.

LEK: ANDA

Tid: 10 min

Hensikt: Riste løs.



Gjennomføring:

Alle stiller seg opp i en ring, med god knekk i bena, bred benstilling, rumpa litt ut og god plass til albue. Veilederen ber alle følge seg:

- Sier: «jeg er en liten, en liten, en liten and med vinge», mens han/hun vifter taktfast med høyre albue som en vinge
- «jeg er en liten, en liten, en liten and med vinger» og vifter taktfast med begge albue
- «jeg er en liten, en liten, en liten and med fot», mens han/hun tramper taktfast med høyre fot, og selvfølgelig fortsatt vifter med albue
- «jeg er en liten, en liten, en liten and med føtter», mens han/hun tramper taktfast med annet hvert ben, + albue

- «jeg er en liten, en liten, en liten and med rumpe» og vrikker seg rundt med rumpa og ben og albuer fortsetter å gå
- «jeg er en liten, en liten, en liten and med nebb!», når nesa er vendt inn i ringen igjen, strekker ut begge armene og klapper dem sammen som et nebb.

Dette er en liten flokk med skogsender, de er veldig flotte, fete og deilige, og nå oppdager de at det er noen jegere som prøver å få has på dem. Derfor må de skynde seg!! Hele sekvensen gjentas, men i minst dobbelt tempo!

Kilde: Ukjent

LEK: ARMER OG BEN 1,2,3,4,5

Tid: 5 min

Hensikt: Riste løs.



Gjennomføring:

Deltakerne står i sirkel med høyre side inn mot midten. Veilederen forklarer først sakte og så blir alle med i raskt tempo. Dette skal bli skikkelig riste løs!

Strekk høyre arm opp og tell/rist 5 ganger – tell høyt fra 1 til 5 (slå armen oppover i luften). Hopp rundt så venstre arm peker mot ringen og tell/rist 5 ganger.

Hopp rundt igjen, tell/rist høyre fot inn mot

midten 5 ganger og så venstre (spark foten inn mot ringen).

Hopp rundt igjen, tell/rist venstre fot inn mot midten 5 ganger.

Gjenta dette og tell nedover for hver runde: 4-3-2-1, 3-2-1, 2-1, og 1.

Kilde: Leap Confronting Conflict

LEK: BESTEMORS NØKLER

Tid: 15 min

Hensikt: Samarbeid.

Trenger: Et nøkkelknippe.



Gjennomføring:

Veilederen sier dette er en samarbeidsøvelse, som minner litt om «rødt-gult-grønt».

Velg ut en deltaker som skal være bestemor. Bestemor står i den ene enden av rommet med ansiktet mot veggen. Rett bak bestemor ligger et nøkkelknippe.

Resten av gruppa står i den andre enden av rommet.

Målet er at gruppa sammen skal greie å få med seg nøkkelknippet tilbake til der de startet.

Mens bestemor står vendt mot veggen kan gruppa bevege seg mot nøklene.

Bestemor kan snu seg når hun vil, og hvis hun ser en deltaker bevege seg, må han/hun tilbake til start.

Når en deltaker får tak i nøkkelknippet, er det om å gjøre å sende nøklene mellom deltakerne tilbake dit gruppa startet. Det er om å gjøre at bestemor ikke skjønner hvem det er som har dem. Hver gang hun snur seg, kan hun gjette ett navn, og hvis hun gjetter riktig, har gruppa tapt og må starte helt på nytt.

Kilde: Tradisjonell barnelek

LEK: BRENNMANET

Tid: 10 min

Hensikt: Komme i gang, varme opp.



Gjennomføring:

En ertepose er ikke bare en ertepose. Alle deltakerne sitter eller står i en ring, og veilederen presenterer erteposen. Denne erteposen kan være hva som helst. Den som holder i den bestemmer hva den skal være; en valp, slimete fisk, en rose, hundebæsj, varm stein, en brennmanet eller alt mulig annet mellom himmel og jord. Når man sier hva erteposen er, skal den holdes som om den er det man har

sagt. Den skal gis til sidemannen, som også tar den imot på samme måte. Den som nå fikk den bestemmer en ny ting erteposen er, holder den som dette og gir den videre til den ved siden av seg som igjen tar i mot på samme måte. Slik skal erteposen sendes rundt i hele sirkelen.

Kilde: Elever kan selv – verkstedhåndbok i skolemegling

LEK: COWBOY OG GULLGRAVER

Tid: 5 min

Hensikt: Riste løs, konsentrasjon.



Gjennomføring:

Dette er en «gjør som jeg sier og ikke som jeg gjør»-lek. Veilederen velger en rekke karakterer fra det Ville Vesten – for eksempel: lassokaster, gullgraver, cowboy, sparkepike og indianer. Vis en bevegelse som beskriver hver av karakterene. Prøv en runde først så alle kan bevegelsene.

sene, men navngir gjerne en helt annen. Deltakerne skal gjøre det veileder sier. De som gjør det veilederen gjør, men ikke har sagt, må gå over til den andre gruppa. Her kan dere bestemme på forhånd hvor lenge man skal holde på. Den gruppa som har flest deltakere på sitt lag når tida er ute, har vunnet.

Del gruppa i to. Veileder gestikulerer bevegelse,

Kilde: Skolemeglinga

LEK: ELGEN

Tid: 10 min

Hensikt: Riste løs, le.



Gjennomføring:

Alle sitter i ring. En person starter med å være elgen. Dette markeres med at personen lager horn med hendene, tommelen inntil hodet.

Personene på hver sin side av elgen må utgjøre ekstra sidehorn. Den til venstre må lage horn på sin venstre side med venstre hånd, den til høyre må lage sidehorn med høyre hånd på sin

høyre side – med tommelen til hodet. Man kan gjerne vifte med hornene/fingrene.

Elgen skal nå sende hornet videre til en annen i ringen. Det gjøres ved å se rett på den man sender til og strekke fram begge armene mot denne. Da skal denne være den nye elgen, personene ved siden av blir da de nye sidehornene.

Det er imidlertid lov å luresende! Det gjør man ved å late som man skal sende horna, men ikke tar tomlene fra hodet. Hvis man lar seg lure av luresending, eller ikke følger raskt nok med, med å ta imot sendte horn eller ta ned igjen (side-)horn etter at det er videresendt, må man sette seg ned på gulvet og er ute av leken. Fnis, dette er gøy!

LEK: ERTEPOSEKAPPLØP

Tid: 10 min

Hensikt: Riste løs, få opp energien og le!



Gjennomføring:

Alle deltakerne stiller seg stående i ring. Deltakerne deles inn i 1,2,1,2 osv.

1'erne er ett lag og 2'erne ett lag. En på hvert lag får en ertepose. Disse to skal stå rett over for hverandre i ringen.

Når veilederen gir klarsignal, skal erteposene sendes rundt så raskt som mulig. Erteposene skal sendes i samme retning og kan kun gis

videre fra 1'er til 1'er og 2'er til 2'er. Hvis erte-
posen til det ene laget tar igjen erte-
posen til det andre laget, har laget som tar igjen det
andre, vunnet.

Tips: veilederen står inne i ringen og følger med som dommer. Hvis konkurransen tar veldig lang tid, teller veilederen ned fra 10 til 1 og laget som leder da, vinner.

LEK: FILIPPINSK ORKANLEK

Tid: 10 min

Hensikt: Varme opp.



Gjennomføring:

Del i grupper på tre. En deltaker er til overs. Be to personer i trioene stille seg opp som hus, ansikt til ansikt med armene som tak (som i Bro, bro, brille). Den tredje personen stiller seg under taket.

Deltakeren til overs roper enten «Person!», «Hus!» eller «Orkan!»

Hvis «Person!» skal alle personene finne seg et nytt tak å stå under. Takene står stille.

Hvis «Hus!»: Alle husene løser seg opp og danner nye tak over personene, som står stille



Hvis «Orkan!»: Både tak og hus løper av gårde og danner nye tak med personer under. De som har vært tak tidligere, kan nå godt bli personer/omvendt.

Når deltakerne bytter plass, finner deltakeren til overs en plass som hus eller menneske, og det blir en ny person til overs.

En kan godt bygge ut husene til å bli mer avanserte med hage, pipe osv eller lage andre byggverk/kjøretøyer/maskiner.

Kilde: Grünbaum & Lepp: Dracon i skolan

LEK: FRK MUMLE

Tid: 5 min

Hensikt: Skape munterhet.



Gjennomføring:

Alle sitter på stoler i ring. Det er ikke lov til å smile, le eller vise tennene! Den som gjør dette, enten det er den som snakker i øyeblikket eller en tilhører, er ute.

Veileder begynner og spør personen til høyre for seg: «Har du sett frøken Mumle?». Den som blir

spurt, svarer: «Nei, jeg har ikke sett frøken Mumle, men jeg kan spørre naboen min. (Snur seg til den til høyre): «Har du sett frøken Mumle?» Slik fortsetter det rundt hele ringen. Leken fortsetter til det bare er en – vinneren – igjen!

Kilde: Tradisjonell lek

LEK: GÅ!

Tid: 10 min

Hensikt: Samle gruppa, konsentrasjon. God introduksjon til temaene kommunikasjon, samarbeid, oppmerksomhet.



Gjennomføring:

Si til deltakerne: «Dette er en samarbeidslek, så vi skal hjelpe hverandre å få til dette. Den kan være ganske forvirrende, så det er viktig å følge godt med. En lur ting å tenke på for å få

den til, er at man ikke får lov til å bevege seg før man har blitt invitert».

Alle deltakerne stiller seg i en sirkel. Veilederen begynner og oppretter øyekontakt med

en av deltakerne i sirkelen, «A». Når de har øyekontakt, sier A «Gå!» til veilederen, og veilederen kan nå begynne å gå mot A. A ønsker nå å gi bort sin plass til veilederen. Da må A flytte seg selv. Dette gjør A ved å opprette øyekontakt med en annen deltaker, «B». Når B merker dette, sier hun «Gå!», og A kan nå begynne å gå mot B. Veilederen kan dermed stille seg på plassen til A. B ønsker nå å overlate plassen sin til A, og for å kunne gjøre det,

må B få øyekontakt med en ny deltaker, C, som igjen må si «Gå!» til B.

Målet her er å få til en jevn strøm av kryssinger gjennom ringen. *Det er ikke lov til å begynne å gå før den man ser på, sier «Gå!»*

Kilde: Dramagrupper på Bjørnholt vgs

LEK: HEI, HEI, HEI

Tid: 10 min

Hensikt: Varme opp, le og komme i gang.



Gjennomføring:

Alle deltakerne står i ring med ansiktet vendt mot midten av ringen. En person 'har den' og går på utsiden av ringen. Denne prikker én på ryggen, og disse løper da om kapp hver sin vei rundt ringen for å komme først til den nå tomme plassen. Når de møtes på veien rundt, må de stoppe opp, ta hverandre i hendene å si 'hei, hei, hei', før de løper videre. Den som

kom sist fortsetter rundt ringen, prikker en annen på ryggen som igjen må løpe om kapp osv. I denne leken får man ristet løs!

Kilde: Eleven som ressurs i skolen 2 – Verkstedhåndbok for skolemegling, 2001



LEK: HEKT DEG PÅ ET TRE!



Tid: 10 min

Hensikt: Oppvarming, riste løs, få opp tempoet.

Ant deltakere: 10 - 25.

Gjennomføring:

Del inn i grupper på 3 per gruppe. Deltakerne på gruppene stiller seg på rekke og hekter seg i armene til hverandre. Si: Hver 3-gruppe er et tre i en hage. (Hvis det ikke går opp, kan et eller to trær ha fire mennesker.)

To personer holdes tilbake. Si: Den ene av dere (pek på en av de to) er en **rake**, den andre (pek igjen) er et **blad** i hagen. Raken skal forsøke å ta bladet ved å klappe det på ryggen. Hvis raken klarer å ta bladet, byttes rollene. Akkurat som Har'n/Sisten.

Bladet kommer seg i sikkerhet ved å hekte seg på et tre i skogen. Den personen som står i den andre enden av rekka, blir da nytt blad som prøver å blåse bort fra raka og jakten fortsetter.

Variasjon:

Den som må løpe når bladet hekter seg på et tre, blir rake i stedet for blad! Her må man holde tunga rett i munnen.

Tips: Det tar ofte litt tid og blir litt rot før alle skjønner reglene og følger med. Her får du som veileder trent på å være tydelig og ta ledelsen – hvis det blir kaos, så pek og si høyt hvem som er blad og rake.

Tips: Hvis du vil blande deltakerne, kan du når leken er ferdig, be dem sette seg tilbake i ring ved siden av de som de var trær med da leken slutta.

Kilde: Barnelek.

LEK: HENDESESFORLØPET



Tid: 10 min (avhengig av størrelsen på gruppa)

Hensikt: Oppvarming til rollespill, ha det gøy.

Trenger: En lydeffekt.

Gjennomføring:

Alle deltakerne sitter eller står i en ring. Deltakerne skal sammen improvisere fram ett hendelsesforløp. En frivillig begynner.

Personen velger en situasjon som mimes, for eksempel at man våkner og står opp. Etter noen sekunder fryser veilederen den som mimer. Nestemann stiller seg da ved siden av den frosse personen i eksakt samme stilling som den forrige. Hendelsesforløpet fortsetter ved at veilederen markerer med «fryse-lyden». Den første går ut og den nye improviserer fortsettelsen. Fortsett slik til alle har mimet.

Gruppa kan også bli enige om at de skal mime to runder hvis gruppa er liten.

Kilde: Klinsj AS

LEK: HER SITTER JEG, I DET HØYE GRØNNE GRESSET, OG VENTER PÅ MIN VENN...



Tid: 15 min

Hensikt: Utarbeidelse av regler sammen med deltakerne, skape forståelse og hensikt med de reglene som dannes ut i fra de situasjonene som oppstår. Bevissthet på at alle skal ha det gøy og godt i leken. Medbestemmelse, demokrati.

Gjennomføring:

Alle sitter i en ring, med en tom stol. Den som sitter til venstre for den tomme stolen starter med å flytte seg til den tomme stolen og si:

«Her sitter jeg, »

Neste mann flytter etter og sier:

«i det høye grønne gresset»

Og igjen den neste:

«og venter på min venn... og sier et navn på en person hvor som helst i sirkelen som da skal sette seg på den tomme stolen. Da er det ny tom stol, og det fortsetter som i første runde.

Spør deltakerne om hva som gjør at denne leken blir god og gøy for alle? (Svaret blir for eksempel at alle blir ropt opp). Hvordan kan vi passe på det? Bruk de forslagene som kommer.

Legg til at det nå skal være en duell mellom de som sitter ved siden av den tomme stolen.

Den som rekker å sette seg først er nå den som begynner å si

«Her sitter jeg, »

Neste mann flytter etter og sier:

«i det høye grønne gresset», osv

Refleksjon:

Hva oppstod nå? Hva kan vi gjøre for at det fungerer bedre? Hvordan kan vi passe på at alle er med i leken?

Blir det kaos? Er det noen som dytter til hverandre? I så fall, spør deltakerne igjen hvordan de kan gjøre det for at ingen skal bli dyttet, eller for at det ikke skal bli kaos.

Kilde: Belinda Hopkins

LEK: HILSE PÅ SOM OM



Tid: 5 min

Hensikt: Varme opp til rollespill.

Gjennomføring:

Be alle deltakerne stille seg på to rekker, vendt mot hverandre. Det skal være 3-4 meter i mellom dem, slik at de har noen skritt å gå før de møtes på midten. De skal nå få instruksjoner om å hilse på hverandre på ulike måter, og da skal de møtes på midten, hilse, for så å fortsette framover slik at de bytter plass når hver hilsing er ferdig.

Dere skal nå hilse på hverandre som om:

- Dere er gode venner som møtes på trening etter skolen.
- Dere kjenner hverandre igjen fra skolen og møtes tilfeldig på ferie i utlandet.

- Dere har vært bestevenner, men har nå ikke sett hverandre på lenge fordi den ene av dere flytta med familien for ett år siden.
- Dere har en konflikt.
- Dere har hatt en konflikt men har akkurat gjort opp med hverandre og blitt venner igjen.
- Du møter en du liker veldig godt men som du er sjenert for.

LEK: HYPNOSE



Tid: 5 min

Hensikt: Oppvarming, konsentrasjon.

Be to og to gå sammen. Sørg for at det blir par som ikke henger så mye sammen til vanlig, men som kan fungere godt. Denne leken er god å bruke som oppvarming når nye par skal samarbeide.

Gjennomføring:

Be parene raskt bestemme at den ene er A og den andre B.

Be A illustrere en tråd med hendene, ca 30 cm lang. Den ene tråddenden fester A på B's nese og holder godt i den andre enden. Hypnosen gjør at B følger A når A beveger tråden. Se om du får B til å reise seg!

Det er selvfølgelig rettferdighet i verden, så A og B bytter på hvem som er hypnotisør og hvem som hypnotiserer etter et par minutter.

Kilde: Eli Rongved, HMS-rådgiver, Helse- og Velferdsetaten

LEK: KLAPP, HO, HEPP



Tid: 5 min

Hensikt: Samle gruppa, riste løs, stimulere konsentrasjon.

Gjennomføring:

Alle står i ring.

Veilederen sier: Dette er en konsentrasjonsøvelse.

Når jeg klapper 1 gang med hendene, skal dere klappe 2, og når jeg klapper 2 ganger med hendene skal dere klappe 1 gang. Prøv dette noen ganger.

Veileder: Når jeg sier HOOO og bøyer meg ned med hendene på knærne (veilederen viser), skal dere svare HEPP og gjøre honnør/speiderhilsen (strak i kroppen, hælene samlet og

høyre hånd til pannen). Prøv ut noen ganger med både HOOO og HEPP. Bland inn klappingen også.

Veileder: Når jeg sier HA! skal dere si HO! og omvendt. Prøv ut, og bland etter hvert inn begge de to første omgangene.

Kilde: Christina Hvinden

LEK: KOORDINASJONSØVELSER



Tid: 5 min

Hensikt: Oppvarming, konsentrasjon.

Gjennomføring:

Skrive sitt eget navn i luften, lage sirkelbevegelser med føttene osv, er ikke veldig vanskelig. Utfordringen er å kombinere i utgangspunktet lette bevegelser!

Alle deltakere stiller seg opp i en ring. Veilederen instruerer:

- Klappe seg på brystet med én hånd, og samtidig føre den andre opp og ned fra brystet til hoften. Og så bytte.

- Skrive navnet sitt i luften med én hånd. Ikke vanskelig i seg selv, men prøv samtidig å lage en sirkel med den ene foten!
- Neste utfordring er å forme en firkant i luften med den ene hånden og et kors med den andre...

Kilde: Dagmara og hennes dramagruppe på Grefsen vgs

LEK: KRON OG MYNT



Tid: 10 min

Hensikt: Ha det gøy, konsentrasjon.

Trenger: Stoler til alle, en mynt og et nøkkelknippe eller liknende.

Gjennomføring:

Gruppen deles i to like lag, som setter seg på stoler plassert i to rekker med ryggene helt inn til hverandre. Lagene sitter nå rygg mot rygg. I den ene enden av rekkene står veilederen med en mynt, i den andre enden står en stol med et nøkkelknippe på. Sørg for at alle vet hva som er mynt og hva som er kron.

Deltakerne tar hverandre i hendene og alle lukker øynene, unntatt de to som sitter nærmest veilederen med mynten.

Veilederen slår kron og mynt. De to nærmeste deltakerne følger med.

Blir det mynt, skjer det ingenting, og veilederen slår kron og mynt igjen. Blir det kron, klemmer de to nærmeste deltakerne sidemannen i hånda. Håndtrykket sendes videre gjennom rekkene. Når sistemann i rekkene får håndtrykk, skal denne forsøke å rive til seg nøkkelknippet fra stolen før det andre laget.

Rekka til den som klarer å ta nøklene først, skal alle flytte seg en plass oppover. Den som satt øverst går helt ned til den nederste plassen der nøkkelknippet er. Denne forflytningen skjer hver gang med det laget som klarer å ta nøkkelknippet når det blir slått kron. Blir det slått mynt og nøkkelknippet blir tatt, er det det andre laget som får flytte seg. Det gjelder altså å følge godt med for den som skal følge med på mynten.

Leken går helt til alle på det ene laget har byttet plass og den som begynte øverst igjen sitter øverst.

Kilde: Skolemeglinga

LEK: LIKER DU NABOEN DIN?



Tid: 10 min

Hensikt: Riste løs.

Gjennomføring:

Alle sitter i ring. Man tar ut en stol, slik at det er en stol for lite. Den stolløse må stå inne i ringen. Den velger seg ut en av de sittende, som får spørsmålet: «Liker du naboen din?» Hvis vedkommende svarer «Nei», må de som sitter ved siden av denne bytte plass. Er svaret «Ja», må det tillegges: «Men ikke de som..., for eksempel har olabukser på». Da må alle med olabukser finne seg en ny plass. (Denne leken er i slekt med «Sola skinner på»).

Men dette er ikke det eneste. Dette er en lek som krever samarbeid! Alle de sittende må gjøre det så vanskelig som mulig for den/de stående å få satt seg. Dette gjøres ved at alle, til enhver tid, har som oppgave å passe på at stolen til høyre for en, ikke er tom! Her må alle følge godt med.

Kilde: Skolemeglinga

LEK: LYTTE ETTER SKJÆR I SJØEN



Tid: 10 min

Hensikt: Oppvarming til aktiv lytting, konsentrasjon.

Trenger: En lydeffekt.

Gjennomføring:

Gruppen deles i to. De får instruks om å stille seg i hver sin ende av rommet. Den ene gruppen skal være båter på vei mot havna, den andre fyrstårn som står på hver sine skjær i sjøen. Båtene blir bedt om å stille seg med ansiktet mot veggen i den enden de står, altså med ryggen mot fyrstøvnene, slik at de ikke kan se hvordan fyrstøvnene stiller seg opp. Båtene skal om litt bevege seg med øynene lukket mot havna som er den andre enden av rommet. Havna illustreres med at en deltaker eller den andre veilederen lager en lyd, for eksempel med en regnstav, rasling med papir eller liknende.

Fyrstøvnene skal lede båtene trygt fram til havna ved å varsle med lyd om de kommer på kollisjonskurs. Hvert fyrstøvn finner sin lyd; klappe i hendene, plystre, smatte osv. Når en av båtene nærmer seg faretruende, forsterker de lyden, slik at båtene hører om de kommer

nærmere og nærmere. Når båtene er på vei vekk igjen gjøres lyden svakere.

Når alle fyrstøvnene har funnet sin lyd og stilt seg opp, kan båtene snu seg og begynne å bevege seg mot havna med lukkede øyne. Den som står i havna tar dem imot ved å ta dem på armen eller skuldrene når de er framme. Da kan de åpne øynene igjen.

Refleksjonsspørsmål:

- Hvordan hadde du det når du gikk?
- Fikk du tydelig informasjon fra fyrstøvnene?
- Hvilken sans var det du brukte?

Kilde: Sture, tidligere kursdeltaker

LEK: MIM EN LØGN

Tid: 10 min

Hensikt: Varme opp til rollespill.



Gjennomføring:

Deltakerne står i ring. Veilederen stiller seg i midten og begynner å mime en aktivitet – spise, lufte hunden, hva som helst. Den som sto til venstre for ham/henne, skal så gå inn i ringen og spørre: «Hva er det du gjør?» Den som mimer lyver og sier at hun gjør noe helt annet enn det hun mimer. Den som spurte, skal nå mime den aktiviteten den første løy om at hun/han gjør, og den første personen stiller seg tilbake i ringen igjen. Personen til venstre for den som nå mimer, går inn i ringen og spør om hva mimeren gjør... og slik fortsetter det, minst én runde.

Det kan være nødvendig å si at det ikke er lov å gi nestemann en mimeoppgave en ikke selv hadde villet gjøre, eller som man tror den andre synes blir ubehagelig. Gi deltakerne tips om at de kan begynne å tenke på hva de skal lyve om med en gang (uten å fortelle hva de tenker selvsagt). Leken egner seg godt som oppvarmer til rollespill og improvisasjon.

Kilde: Wolf + Water Arts Company

LEK: MOLEKYLLEKEN

Tid: 5 min

Hensikt: Røre på seg og dele inn i grupper.



Alle deltakerne myldrer rundt hverandre i rommet. Veilederen sier et tall, f.eks. fire. Deltakerne skal da så fort som mulig samle seg i grupper på fire. Blir det deltakere til overs, kan de være med å foreslå neste tall. Det blir mest gøy når det er fart i leken, så litt konkurranse kan legges inn. Den første gruppa som klarer å danne riktig tall, roper «ferdig»! Det siste tallet som velges skal være det antallet

du vil skal være størrelsen på gruppene i neste øvelse, som for eksempel Kroppskart i sinne eller Hva er en god klassekamerat.

Kilde: www.iogt.no/index.php?id=163527



LEK: NAVNELEK – KASTE ERTEPOSER

Tid: 5 min

Hensikt: Riste løs, repetere navn.

Trenger: 5-7 erteposer.



Gjennomføring:

Alle deltakerne står i en ring, med armene hengende ned langs siden. Erteposen skal kastes på kryss og tvers i ringen slik at den er innom alle deltakerne en gang. Erteposen skal begynne og slutte hos lederen. Den som kaster sier navnet sitt og navnet til den man kaster til, eks. «Trine til Fredrik». Fredrik fortsetter «Fredrik til Anna», osv. I den første runden skal man legge armene i kors når man har hatt erteposen, så man ser hvem som er igjen.

Når erteposen er tilbake hos lederen, gjør man det samme en gang til, med *den samme rekkefølgen*, litt raskere tempo. Litt ute i den tredje runden kaster lederen ut enda en ertepose, så enda en, så enda en osv, til gruppen har sin fulle hyre å henge med.

Kilde: Leap Confronting Conflict

LEK: NAVN TRE GANGER

Tid: 10 min

Hensikt: Leke, riste løs, lære navn, konsentrasjon.



Gjennomføring:

Alle står i ring, med én i midten. Den i midten skal forsøke å si navnet til en av dem som står rundt, tre ganger. Vedkommende som får sagt sitt navn må forte seg å si sitt eget navn én gang før den i midten har rukket å si det tre ganger, for å unngå å komme i midten. Hvis

den i midten lykkes, er det den hvis navn ble sagt som må stå i midten. Her må man konsentrere seg og følge godt med!

Kilde: Wolf and Water Arts Company

LEK: ROBOT

Tid: 10 min

Hensikt: Styrke konsentrasjon og samarbeid.
Varme opp til å jobbe med oppgaver i par.



Gjennomføring:

To og to deltakere står sammen, den ene er robot, den andre (bak) er den som eier roboten. Dette er en stille lek. Tenk etter om det er noen hensyn som må tas om hvilke barn som er robot først. Den som eier roboten skal gå på

tur med roboten sin. Du er glad i roboten og skal passe på at den har det bra. Måten du styrer roboten på, er:

- Klapp på hodet = roboten begynner å gå.
- To klapp: roboten bestemmer hastigheten selv

- Klapp på skuldrene: roboten snur til høyre/venstre
 - Klapp på ryggen: roboten stopper
- Deltakerne setter i gang.

Variasjon: Bytte på robot/eier: Deltakerne foreslår flere knapper, bind for øynene, styre to roboter hver, robotsisten.

Observere underveis: Hvem er ekstra flinke til å føre trygt og godt?
Stopp underveis, alle må spørre roboten sin: Har du det bra? Skal jeg passe bedre på deg?

Dette er en lek, men kan gjerne følges av noen refleksjonsspørsmål også.

Refleksjon:

Likte du å være robot? Var det gøy å styre roboten? Var det noen som passet ekstra godt på roboten sin, at den hadde det bra? Hvordan greide du det? (Legge til gode eksempler du har sett)

Kilde: Aktivitetsskolen på Disen skole/Klinsj

LEK: SCHWING, SCHWANG, SCHWUNG

Tid: 5 min

Hensikt: Riste løs, ha det gøy.



Gjennomføring:

Leken er en utvidet utgave av «stein, saks, papir» (steinen sløver saksa, saksa klipper papiret og papiret pakker inn steinen)

- Dette er en alle-mot-alle-lek, der målet for hver enkelt deltaker er å nå det høyeste nivået av utvikling.
- Det er fire trinn av utviklingen. Alle begynner på det laveste nivået, som AMØBER. Man viser at man er amøbe ved å vralte rundt med bøy i knærne, dunke seg i hodet med knyttneven og si «eggeggeggeggeggeggeg». Når to amøber møtes, stiller de seg mot hverandre, og sier «Schwing, schwang, schwung!» (og «schwinger» høyre arm i takt med disse magiske ordene). Etter «schwung» gjør de stein-saks- eller papir-tegn mot hverandre.
- Taperen fortsetter sitt liv som amøbe, og leter etter andre amøber å konkurrere med. Vinneren utvikler seg til en DRAGE!!

Dragene viser at de er drager ved å klampe rundt og brøle «ooååaaaahhh!» og se skumle ut. Disse møter andre drager som de konkurrerer mot.

- Taperen etter dragekampen går tilbake til amøbestadiet og må igjen finne amøber å konkurrere mot. Vinneren blir til en PRINSESSE, som tripper rundt med armene over hodet og sier «dingelingelingelingeling!» Hun oppsøker andre prinsesser som hun konkurrerer mot.
- Taperen går tilbake til dragestadiet. Vinneren av prinsessekonkurransen når det høyeste nivået av utvikling, nirvana, og blir til en BUDDHA! Buddhaen setter seg i skredderstilling på golvet og lager en fornøyd summelyd, mens han betrakter de stakkars andre som fortsatt må slite...
- Når det er tre igjen, går det ikke lenger. Da kan leken avsluttes.

Kilde: Hogne Hareide

LEK: SOLA SKINNER PÅ



Tid: 10 min

Hensikt: Skape munterhet, få rørt litt på seg og bli litt kjent med hverandre.

Gjennomføring:

Alle sitter i ring. Ta ut en stol slik at det er en stol mindre enn antall deltakere.

Den som ikke har stol, står i midten og sier: *Sola skinner på meg, og alle andre som: har lyst hår, har søsken, var trøtt i dag tidlig e.l.* Det skal bare være én beskrivelse hver gang, og det som sies må også være sant for den som står i midten. Alle som beskrivelsen passer på, skal reise seg og finne en ny stol (man kan ikke sette seg tilbake der man satt). Den som blir for sen til å kapre seg en ny stol, skal nå stå i midten og fortelle hvem sola skinner på neste gang.

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

Kilde: Eleven som ressurs i skolen 2 – Verkstedhåndbok for skolemegling, 2001

LEK: STRUTSER OG PINGVINER



Tid: 5-10 min

Hensikt: Riste løs, varme opp, le sammen.

Trenger: God plass.

Gjennomføring:

I denne leken kan man være et helt ubegrenset antall mennesker. Når leken starter er alle unntatt en (veilederen eller en av deltakerne, hvis de kjenner leken fra før) pingviner. Demonstrer hvordan pingviner beveger seg (bena tett sammen, utovervendte føtter, armene inn til siden og vaggende gange). Den ene som er igjen er struts. Strutsens bevegelser demonstreres av veilederen (skritter marsjerende av gårde med rette ben, opp i 90° vinkel ut fra kroppen, og med store armbevegelser. Strutsen lager samtidig en repeterende, fæl og skjærende lyd, uuuuæææ, uuuuæææ, uuuuæææ...). I denne leken er strutsen ute etter pingvinene. Når strutsen

klarer å ta på en pingvin, blir denne umiddelbart forvandlet til struts, som også blir med i jakten på pingvinene. Når alle sammen har blitt strutser, er leken ferdig.

Kilde: Gatemebling Norge

LEK: SUPERMUSA

Tid: 10 min

Hensikt: Samarbeide, tenke på gruppas beste.

Trenger: God plass, eventuelt ute. Mange deltakere.



Gjennomføring:

En frivillig deltaker er katt og går ut. Alle de andre deltakerne er mus, og de velger ut en til å være supermus. Når katten kommer inn for å jakte på mus, er det musenes allerviktigste oppgave å passe på å holde supermusa i sikkerhet. Hvis katten klarer å fange supermusa, har katten vunnet. Er supermusa den siste som er igjen blant musene, har musene vunnet.

Når katten kommer inn, står alle musene i den ene kortenden av rommet/plassen. Katten stiller seg i den andre kortenden og roper ut: «Mus, mus, kom ut av ditt hus!»

Musene skal løpe over til den andre kortenden. En mus er fanget om katten klarer å ta på den. Da er de ute av leken. Litt som vanlig hauk og due.

Det er musenes viktigste oppgave å beskytte supermusa og sørge for at katten ikke skjønner hvem det er.

Dette er en lek, men kan fint følges av noen refleksjonsspørsmål også.

Refleksjonsspørsmål, dersom leken brukes som øvelse:

- Hvorfor vant/tapte dere?
- Hvordan var det å være katt/supermus?
- I hvilke situasjoner i virkeligheten kan man tenke seg at man har til oppgave å beskytte noen?
- Hvordan er det å ofre seg?

Kilde: Fra Aktivitetsskolen Nordstrand

LEK: SVERD OG MÅLSKIVE

Tid: 5 min

Hensikt: Riste løs og bli inspirert til kreativ konfliktløsning. Innledning til tema om gode løsninger i konflikt.



Gjennomføring:

To og to går sammen, til sverdkamp. Høyre arm er sverd, med pekefingeren som sverdspiss. Venstre arm er målskiven, som plasseres på ryggen med håndflaten ut. Målskiven skal holdes helt i ro. Parene får så instruks om at de har to minutter på seg til å få så mange treff som mulig på den andres målskive.

Stopp etter to minutter. Ta en liten oppsummering av hvor mange treff de forskjellige har. Normalt har deltakerne fått inn maks ti treff. Instruksjonen var så mange treff som mulig, og de aller fleste oppfatter det slik at det er om å gjøre å vinne. Med samarbeid kan man få uendelig med treff på to minutter. Man kan

stille seg tett inntil hverandre og prikke i vei på hverandres målskiver. Her er det med andre ord mulig med en vinn-vinn løsning, akkurat som med skikkelig gode løsninger i konflikt!

Kilde: Wolf + Waters Arts Company

LEK: TA STOLEN!

Tid: 10 min

Hensikt: Riste løs, samarbeid og konsentrasjon.



Gjennomføring:

Hver og en deltaker tar sin stol og plasserer seg tilfeldig rundt på golvet. Det må være nok plass mellom stolene til at man kan passere i mellom. En deltaker (A) reiser seg fra stolen sin og går lengst mulig vekk fra den tomme stolen. A skal så på signal fra veileder forsøke å komme seg bort til den ledige stolen, men kan ikke bevege seg fritt: Det er «lim» på hendene som er klistret til lårene. De andre deltakerne skal sammen forsøke å forhindre at A

setter seg på den tomme stolen. Dette gjør de ved å flytte seg til det tomme setet. Slik blir det stadig nye tomme stoler, som A forsøker å sette seg på. Når A klarer å sette seg, må den deltakeren som sist satt på denne stolen, være den nye A.

Her handler det om godt samarbeid!

Kilde: Skolemeglinga

LEK: TELLE SAMMEN TIL...

Tid: 5–10 min

Hensikt: Samle til konsentrasjon, samarbeid, avveksling.



Gjennomføring:

Grappa skal telle sammen til tallet som utgjør antallet i grappa, eks 27. En og en skal telle et tall hver, men hvem som sier hvilket tall skal være uvisst. Hvis to eller flere sier et tall samtidig, må man begynne helt på nytt. Øvelsen varer helt til man har klart å telle sammen uten at noen har sagt et tall i munnen på en annen.

Mulig refleksjon: Hvordan kommuniserte dere under denne leken? Hvilke sanser brukte dere? Variasjon: Øvelsen kan også gjøres med øynene lukket hos alle deltakerne. Alle kan begynne stående og sette seg etter hvert når de har sagt et tall.

LEK: TELLE SAMMEN 1,2,3

Tid: 5 min

Hensikt: Varme opp til rollespill.



Gjennomføring:

To og to går sammen. Parene skal telle sammen til tre, men telle ett tall hver; A: 'En', B: 'to', A: 'tre'. B: 'en', A: 'to', B: 'tre', osv. Altså telle annethvert tall, så de må begynne på en annenhver gang.

1. Parene teller til tre (om og om igjen).
2. Parene skal nå bytte ut ett-tallet med en lyd og bevegelse. Med andre ord, det er ikke lov å si «en», men i stedet kan man for

eksempel klype seg i nesa og si «pip».

3. Siste utfordring er å bytte ut to og tre også med lyd og bevegelse. Bevegelsen for ett-tallet fra forrige runde beholdes.

Dette er morsomt!

Kilde: Barnelek

LEK: ULIKE MÅTER Å GÅ PÅ

Tid: 5 min

Hensikt: Oppvarming, for eksempel til rollespill, komme i gang, riste løs.

Trenger: Godt med gulvplass.



Gjennomføring:

Be alle deltakerne spre seg godt rundt i rommet. De skal etter hvert gå rundt i rommet, på ulike måter. Oppfordre dem til å ta ut skuespilleren i seg. Man kan finne på hva som helst av scenarioer, men her er noen forslag til hvordan man kan be deltakerne gå rundt, som om:

- Det pøsregner og det er tett med vannpytter i gata.
- Du går rundt på et kunstmuseum.
- Du har på deg tynne stiletthæler.
- Du går med truger.
- Du går barbeint på grusen tidlig om våren.

Kilde: Christina Hvinden



Litteraturliste:

Alberti-Espenes, Jostein, 2012: *Krenkelse i skolen – Mobbingens bakteppe*, Gyldendals Akademiske

Boserup, Hans & Humle Susse, 1996: *Konflikter løser vi selv! – Konfliktløsning i skolen etter mediationsmetoden*, Dansk Forening for Mediation, Dansk Forliksvern. Danmark

Christie, Lotte, 2003: *Grib konflikten – om konstruktiv konflikthåndtering i skolen*, Det Kriminalpræventive Råd i samarbejde med Center for Konfliktløsning

Christie, Nils, 1978: *Konflikt som eiendom. I Som folk flest*, Oslo: Universitetsforlaget AS.

Freire, Paolo, 1999: *De undertryktes pedagogikk*, Gyldendals Akademiske. Oslo (Original tittel: *Pedagogia de oprimido*, først utgitt i 1970 i Brasil)

Grünbaum, Anita & Lepp, Margret, 2005: *Dracon i skolan – Drama, konflikthandtering och medling*, Studenterlitteratur. Sverige

Hansen, Einar, 1998: *Elever kan selv – Evaluering av utviklingsprogram om skolemegling*, Norsk Senter for Barneforskning. Trondheim

Hareide, Dag, 2006: *Konfliktmegling – et nordisk perspektiv*, Spartacus Forlag AS. Oslo

Hjort, Lillian & Djuliman, Enver, 2007: *Bygg broer ikke murer – 97 øvelser i menneskerettheter, flerkulturell forståelse og konflikt-håndtering*, Humanist Forlag AS

Hopkins, Belinda, 2004: *Just Schools – A Whole School Approach to Restorative Justice*, Jessica Kingsley Publishers

Hopkins, Belinda, 2011: *The Restorative Classroom – Using Restorative Approaches to Foster Effective Learning*, Teach to Inspire

Justis- og Politidepartementet, 2009: *Gode Krefter – Kriminalitetsforebyggende handlingsplan 35 tiltak for økt trygghet*.

Lind, Eleonore, 2001: *Medkompis – medling och konflikthandtering i skolan*, Brain Books AB. Sverige

Macbeth, Fiona & Fine, Nic, 1995: *Playing With Fire – Creative Conflict Resolution for Young Adults*, Published in cooperation with The Leaveners/Leap Confronting Conflict and the National Youth Agency, New Society Publishers. London

McAdam, Elspeth & Lang, Peter, 2010: *Anerkjennende arbejde i skoler – at skabe fælles trivsel*, Forlaget Mindspace. Danmark

Rosenberg, Marshall B., 1998: *Ikkevoldelig kommunikasjon: 'Girafsprag'*, Borgen. Danmark

Rosenberg, Marshall B., (2003): *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Second Edition. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Zehr, Howard, 2002: *The Little Book of Restorative Justice*, Good Books. USA

RAPPORTER

Det kriminalitetsforebyggende råd (KRÅD) 2009: *Restorative Justice – gjenopprettende rett – en ny mulighet for ungdom på skråplanet*

Forebyggende innsatser i skolen 2006: Rapport fra forskergrupper (Thomas Nordahl, Øystein Gravrok, Hege Knudsmoen, Torill M.B. Larsen og Karin Rørnes (red.)) oppnevnt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid, læreren som leder og implementeringsstrategier

Gjenopprettende praksis i kriminalomsorgen (Rapport arbeidsgruppen), 2011: *Konflikt og reintegrering*, Samarbeid mellom Konfliktrådene og Kriminalomsorgen under straffegjennomføring

Justis- og politidepartementet, 2009: *Gode Krefter – Kriminalitetsforebyggende handlingsplan*, 35 tiltak for økt trygghet

Lødding, Berit og Vibe, Nils (2010): «Hvis noen forteller om mobbing...» Utdypende undersøkelse av funn i Elevundersøkelsen om mobbing, urettferdig behandling og diskriminering. Nifu-rapport.

Nordlandsforskning rapport nr 14/2009 (ved Ann Kristin Eide og Hege Gjertsen): Med! Eller? Virkninger av, og utfordringer ved, gjenopprettende rett som alternativ eller supplement til straff.

Utvärdering av metoder mot mobbning. Rapport fra Svenska skolverket, 2011

Økt bruk av Konfliktråd, 2011: Rapport fra arbeidsgruppe som har vurdert rettslige og praktiske tiltak for mer bruk av gjenopprettende prosess – www.regjeringen.no/upload/JD/Vedlegg/Rapporter/konfliktraad_30092011.pdf

NETTSIDER:

Bedre læringsmiljø:

www.udir.no/Laringsmiljo/Laringsmiljo/Bedre-laringsmiljo2/

Du, jeg – vi:

www.dujegvi.no

Undervisningsopplegg for videregående skole for forebygging av vold i nære relasjoner, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

Gatemebling Oslo:

www.rodekors.no/distriktsider/oslo_rodekors/aktiviteter/oppvekst1/gatemebling/

Klinsj AS:

www.klinsj.no

Konfliktrådet:

www.konfliktraadet.no

Restorative Justice Norge:

www.regjeringen.no/nb/dep/jd/kampanjer/straff-som-virker-2/restorative-justice.html?id=527591

Håndboken er utviklet av Klinsj AS for Utdanningsetaten i Oslo

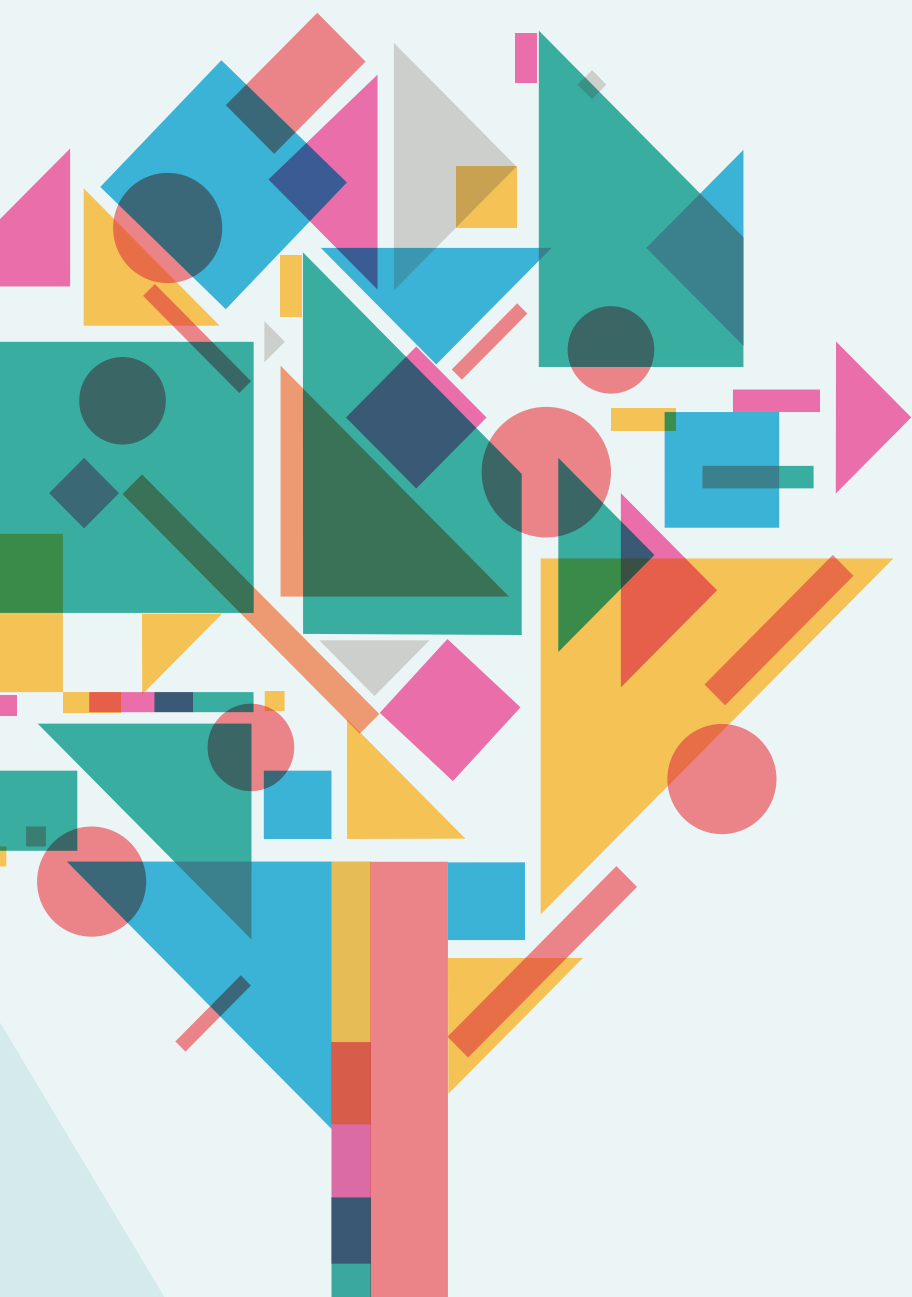
Mai 2012

www.klinsj.no

KLINSJ



VEDLEGG



Avtaleskjema – megling

Elevmegling – for et bedre skolemiljø for alle

Sak nr.....

Dato.....

AVTALE INNGÅTT VED MEGLING

Navn:..... Klasse:.....

0g

Navn:..... Klasse:.....

Følgende avtale er inngått:

.....

Sign. Part 1	Sign. Part 2
--------------	--------------

..... /
Megler(e)

Dato, tid og sted for evt oppfølgingsmøte:.....



Fasene i meglingsmøtet

1. INTRODUKSJON

- Meglerne ønsker velkommen til megling. Alle presenterer seg.
- Minn partene på at megling er frivillig.
- Definer din rolle som megler:
 - prosessleder (hjelper partene til selv å finne en løsning)
 - upartisk (megler skal ikke dømme eller fordele skyld)
 - til å stole på (taushetsplikt)
- Oppfordre partene til fortrolighet
- Fortelle partene at målet er å finne en varig løsning på konflikten.
- Gå gjennom noen regler for møtet (én snakker om gangen, osv.), eller spør partene om de ønsker noen regler. Partene bekrefter etter hver regel.

2. HVA HAR SKJEDD?

- Begge parter forteller sin historie, én om gangen. (Tips: La den 'sinteste' begynne, for han/hun er den dårligste lytteren)
- Megleren oppsummerer eller speiler underveis det partene sier. Dette for å tydeliggjøre partenes syn og korrigere eventuelle misforståelser.
- Unngå å spørre *hvorfor*. Da vil partene ofte komme i forsvarsposisjon, og fokusering på skyld vil være snublende nær.
- Fokuser på det partene er enige om.
- Det kan bli nødvendig å avgrense konflikten.

3. HVORDAN OPPLEVDE DU DET?

- Meglerne må prøve å få partene til å fortelle om den følelsesmessige opplevelsen av situasjonen.
- Unngå å fokusere på skyld.
- Prøv å få partene til å sette seg inn i den andres situasjon: 'Hvis det var du som...'

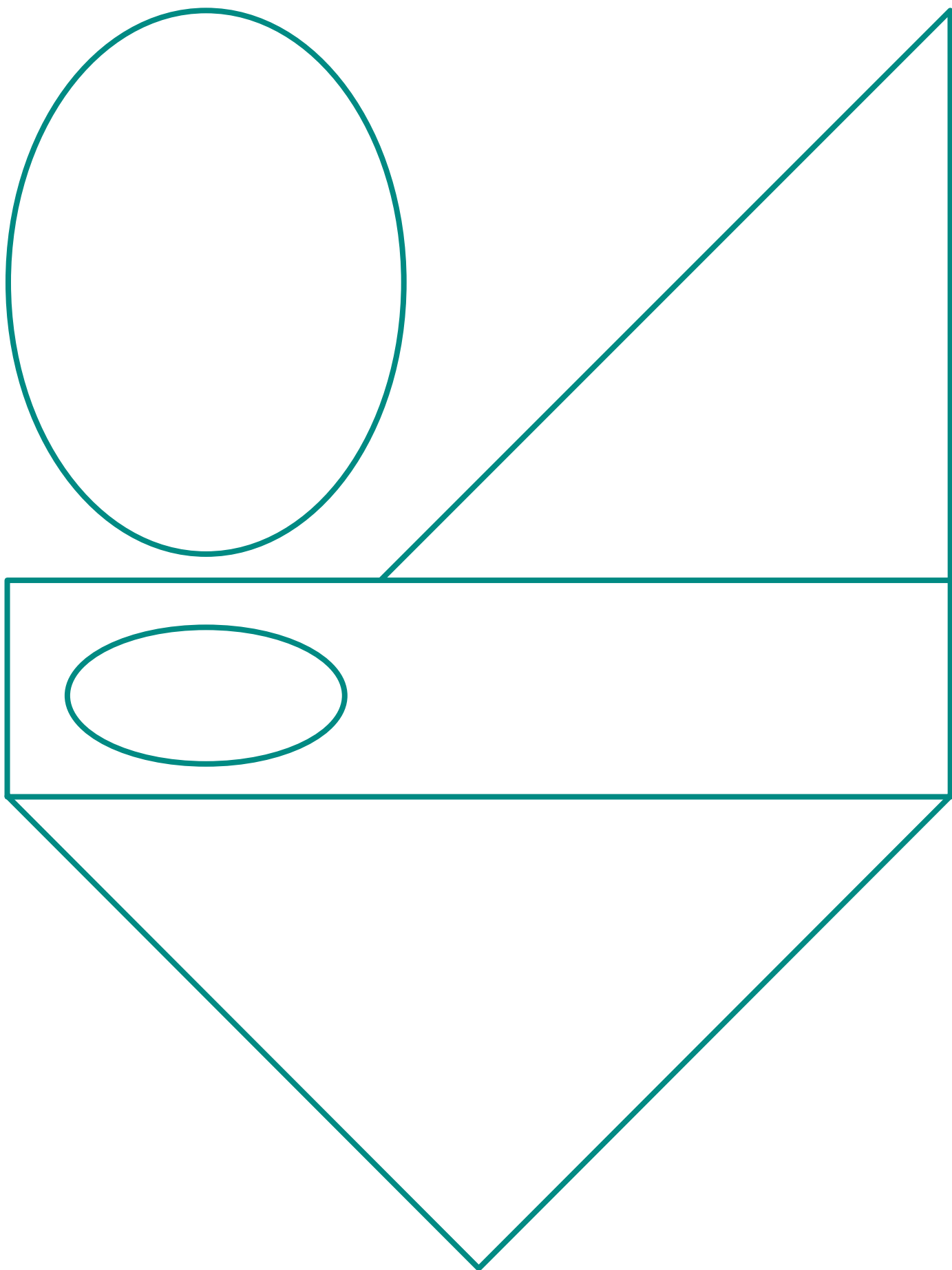
4. FRAMTID: HVILKE BEHOV MÅ DEKKES NÅ?

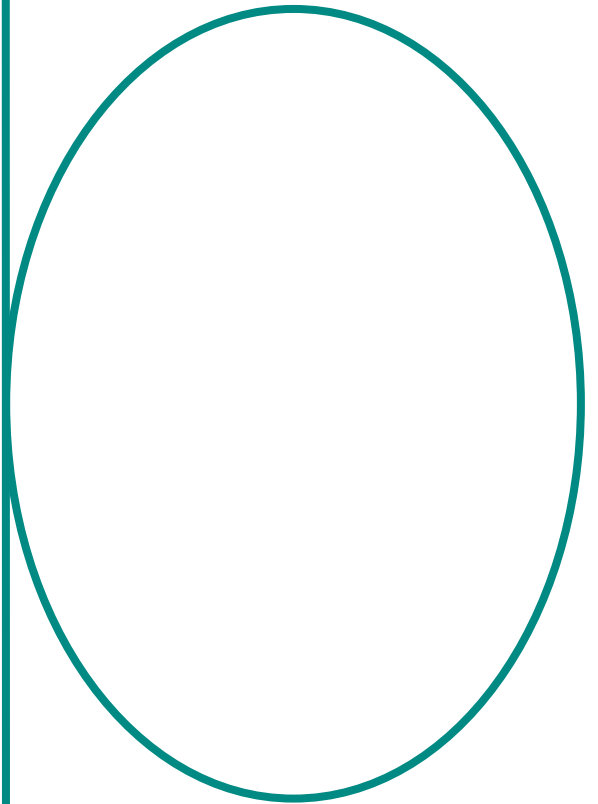
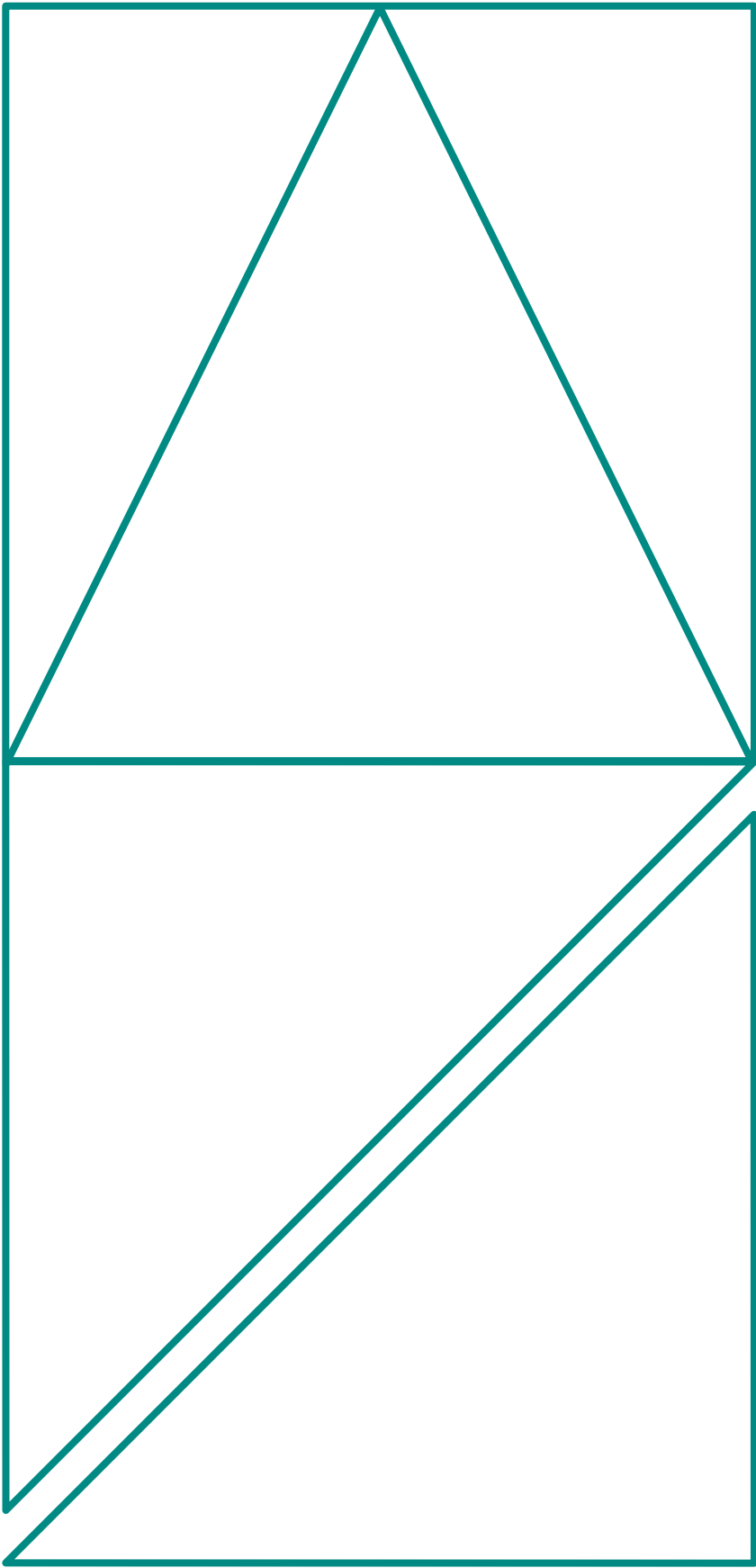
- Hvilke ønsker / behov har du?
- Hvordan ønsker du at denne konflikten skal bli løst?
- Meglerne oppsummerer ønskene.
- Hva er partene enige om?
- Husk: Partene skal komme med forslag til løsning, ikke megleren.

5. AVTALE...?

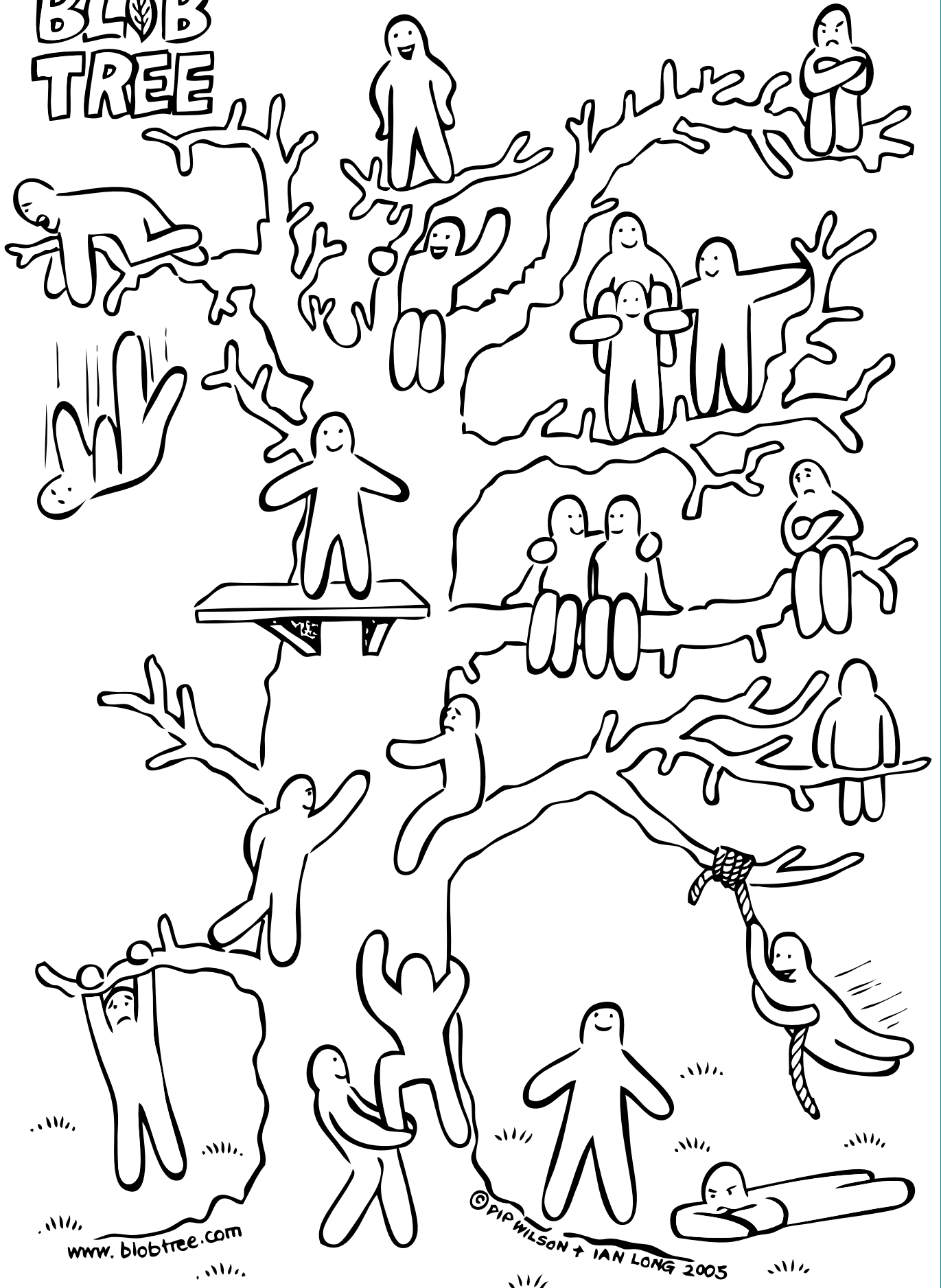
- Løsningene som partene ble enige om, konkretiseres og skrives ned i en avtale. (I enkelte tilfeller får man ikke avtale)
- Partene signerer avtalen.
- Meglerne signerer avtalen.
- Det bestemmes dato for oppfølgingsmøte.
- Meglerne takker for meglingen ved å ta partene i hånden.

Kilde: Konfliktrådet





BLOB TREE





Utdanningsetaten

Strømsveien 102
Pb 6127 Etterstad, 0602 Oslo
Tlf: 02 180
Faks: 22 65 79 71

www.ude.oslo.kommune.no
postmottak@ude.oslo.kommune.no

jentestruker.no

