


Tiltak for å bedre relasjoner

Sist endret: 29.01.2019

 [Last siden som PDF](#)

 [Skriv ut](#)

Viktige hensyn



Hvorfor er relasjoner viktige?

Positive relasjoner fremmer læring, helse og trivsel. Negative, svake eller brutte relasjoner til medelever og ansatte, kan føre til at elever ikke har det trygt og godt på skolen. I slike situasjoner må skolen sette i verk systematiske tiltak som kan bedre relasjonene.

Elever som har en god relasjon til de voksne har mindre risiko for å bli utsatt for mobbing og andre krenkelses. Motsatt vil elever som har en svak eller utfordrende relasjon til de voksne i skolen ofte være i en sårbar situasjon. En positiv relasjon bygger på de voksnes vilje til å bry seg om alle elevene, vise interesse for den enkelte og hans eller hennes situasjon, støtte elevene faglig og sosialt og ha forventninger om utvikling. Dette er viktig for alle elever, og særlig viktig for elever som av ulike grunner strever på skolen.

- [Les mer om klasseledelse](#)

Skolen er en viktig arena for å utvikle vennskap

Det å ha venner og tilhøre et fellesskap er viktig for elevenes sosiale og faglige utvikling. Fellesskapet med jevnaldrende er en viktig beskyttelsesfaktor mot mobbing og andre krenkelses. Negative relasjoner til medelever, blant annet på grunn av krenkelses og mobbing, utgjør en stor risiko for psykiske vansker, redusert læringsutbytte og annen negativ utvikling. Derfor er det viktig at skolen har tiltak som bidrar til å styrke

samhørighet og fellesskap på tvers av vennegrupper. Skolen må også lære elevene hvordan de aktivt kan støtte elever som ikke har det trygt og godt, vise empati overfor dem og imøtegå elever som mobber og krenker andre.

- [Les mer i forskningsartikkel om relasjoner mellom elever \(Nordahl, Flygare & Drugli\)](#)

Skolen har et skjerpet ansvar overfor elever med særskilt sårbarhet

Når elever opplever å ha blitt utestengt, avvist, isolert eller på annen måte blitt krenket relasjonelt av medelever eller voksne, må skolen raskt sette inn tiltak som kan trygge eleven og ivareta behovet for omsorg og anerkjennelse.

[Les mer om elever med særskilt sårbarhet](#)

Tiltakene skal bedre negative eller svake relasjoner

Tiltakene som blir beskrevet her, legger vekt på å styrke og reetablere relasjoner som har blitt svekket eller brutt. Tiltakene har som mål at utsatte og sårbare elever skal oppleve inkludering og tilhørighet i fellesskapet i klassen og på skolen. Til grunn for tiltakene ligger en forståelse av at relasjoner er dynamiske og kan endres.



Voksnes ansvar for relasjoner

Voksnes ansvar for egen relasjon til elever

Relasjonen ansatt-elev er asymmetrisk. Det er alltid den voksne som har ansvar for å utvikle en positiv relasjon til alle elevene. De voksne må ha høy bevissthet rundt arbeidet med relasjonsbygging til alle elever og i særlig grad til elever som er sårbare.

Alle elever er aktører i eget liv. De voksne må forsøke å forstå hver enkelt elevs perspektiv og handlinger. Den voksne må lese elevens signaler og være tilstede i situasjonen både gjennom å tilby nødvendig emosjonell støtte og sette trygge rammer når det trengs.

Voksnes ansvar for relasjoner mellom elever

De voksne har også ansvar for at alle elever får mulighet til å etablere positive relasjoner til medelever. Hvis elever har vansker med å utvikle positive relasjoner til jevnaldrende på skolen, bør skolen sette inn tiltak for å mobilisere medelever til å støtte og inkludere elever som er utsatte og sårbare.

Sentrale spørsmål i slike sammenhenger er:

- Hvordan kan vi bruke ressursene i elevgruppa for å gjenskape tillit?

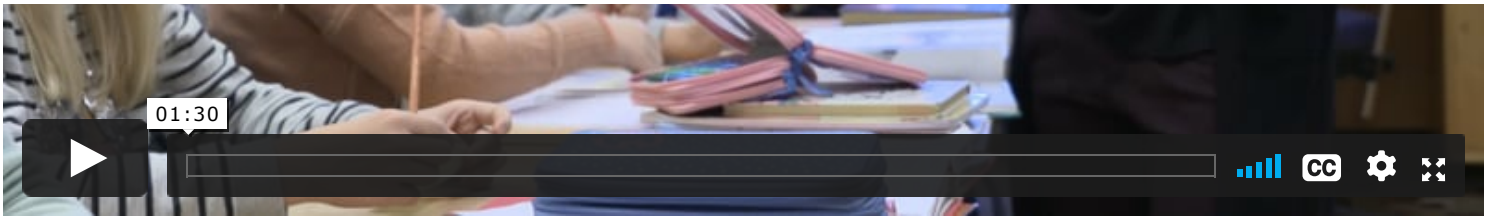
- Hvordan kan vi styrke elevenes opplevelse av å høre til i skole- og klassefelleskapet?
- Hvordan kan vi høyne elevenes bevissthet om hvordan de kan støtte elever som ikke har det trygt og godt?
- Hvordan kan vi hjelpe elevene til å vise empati overfor dem som ikke har det trygt og godt?
- Hvordan kan vi hjelpe elevene til å konfrontere dem som mobber og krenker andre?

Film som viser hvordan en lærer formidler tydelige forventninger og ansvarliggjør elevene før et friminutt.



Film som viser det samme etter et friminutt.





I denne filmen snakker Camilla om klasseledelse med tydelige normer og forventinger.



⌵ Når elever har vært utsatt for mobbing

Elever som har vært utsatt for krenkelser og mobbing, kan ha lav tillit til andre mennesker. De kan synes det er krevende å opprettholde bånd til andre, og kan vegre seg for å etablere nye relasjoner. Mobbing kan få alvorlige, negative konsekvenser for elevens psykiske og somatiske helse, skoleprestasjoner, fravær og sosialt samspill med andre. De negative ettervirkningene kan vare i lang tid, lenge etter at mobbingen er avsluttet. Skolen må da legge til rette for en god resosialisering.

Målet med resosialiseringen er å styrke utsatte elevers muligheter til å reetablere relasjoner til medelever og voksne. Tiltak må bidra til at elevene kan oppleve tillit, mestring og tilhørighet i et inkluderende fellesskap. Å skape trygghet og bygge opp tillit er et møysommelig og tidkrevende arbeid.

Det er derfor viktig å styrke og samordne kompetansen på dette området både lokalt på skolene og i

kommunene og fylkene. Et anbefalt tiltak i denne sammenheng er å etablere lokale og regionale ressursteam.

[Les mer om kommunalt beredskapsteam mot mobbing](#)

[Les mer om oppfølging av elever som har vært utsatt for mobbing](#)

Tiltak - relasjoner mellom ansatte og elever

Tydelig og varm klasseledelse

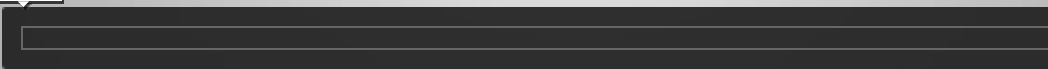
Det er få tiltak som er så veldokumentert i arbeidet for et trygt og godt skolemiljø som god klasseledelse. Varm og tydelig klasseledelse bør derfor være grunnlaget for all pedagogisk praksis på skolen. Når en elev ikke har det trygt og godt, er det ekstra viktig at lærerne som underviser i samme klasse har en felles forståelse og bruker klasseledelse aktivt for å skape et trygt miljø.

Trygge læringsmiljøer utvikles og opprettholdes av tydelige og omsorgsfulle voksne, i samarbeid med elevene.

- Overordnet del av læreplanverket

Å skape et godt miljø mellom elevene i klassen er ikke noe som kan overlates til elevene alene. Fellesskap skapes gjennom de voksnes aktive involvering og ledelse. I arbeidet med å stoppe krenkelser og utvikle et trygt og godt miljø må dere sette inn tiltak som fremmer empati og samarbeid mellom elevene. Å mobilisere relasjonelt ansvar, sosial støtte og empati på tvers av etablerte vennegrupper, er et sentralt tiltak for å bygge et fellesskap i klassen og på skolen.

13:48



Sentrale begreper i tydelig og varm klasseledelse



Relasjon og respekt

Relasjonens betydning

Positive relasjoner er viktige for elevenes utvikling, læring og trivsel. En god klasseleder er bevisst på sin betydning som leder og relasjonsbygger i klassen, uansett hvor mye eller lite han eller hun underviser i klassen. Alt det klasselederen gjør vil da bære preg av en overordnet holdning av respekt for den enkelte elev.

Skolemiljøtiltak - relasjonsarbeid

Forventninger elever og foreldre kan ha til klasseleder

Klasseleder bør kommunisere varmt og tydelig hvilke forventninger elevene og foreldrene kan ha. "Som klasseleder kan dere forvente at jeg....." "Hvis dere opplever at jeg ikke gjør dette ønsker jeg at dere skal si ifra til meg".

Forventninger til den enkelte elev

Læreren må ha tydelige positive forventninger til elevenes faglige og sosiale utvikling og støtte dem i læringsarbeidet. Forventningene må være tilpasset hver enkelt elev med utgangspunkt i et mestringsperspektiv.

Forventninger til klassen som gruppe

Struktur, arbeidsro og organisering er klasselederens ansvar. Dette forebygger utrygghet, mistriivsel, mobbing og andre krenkelser.

Viktige avklaringer

- Hva er tillatt, hva er ikke tillatt på skolen og på nettet?

- Hva skal elevene få være med på å bestemme?
- Hva bestemmer jeg som leder uten diskusjon?
- Hvilke samarbeidsregler gjelder?

Overordnet mål er et inkluderende læringsmiljø der hver enkelt kjenner seg trygg og som en betydningsfull deltaker i fellesskapet.

Skolens ansvar for elevmedvirkning

Forventninger til foreldre

Klasseleder har ansvar for å legge til rette for et godt samarbeid med foreldrene. Da er det hensiktsmessig å kommunisere varmt og tydelig om viktigheten av for eksempel god informasjonsflyt, samarbeid, åpenhet og fremsnakk mellom skole og hjem.



Anerkjennelse og ansvar

Gode klasseledere har en anerkjennende holdning som bygger på en ekte interesse og åpenhet for eleven. Det vises gjennom at dere lytter, bekrefter og viser forståelse for elevenes opplevelser, selv om de er annerledes enn deres.

Det handler ikke om å gi etter eller utvise fravær av ledelse. Det handler om å ha en holdning der dere viser at dere vil elevene vel på tross av ting som kan være vanskelige. Når dere respekterer og anerkjenner elevens opplevelse, er det lettere å sikre at elevene blir hørt i utfordrende saker.

Det er de voksnes ansvar å gripe inn, varsle, undersøke, sette inn tiltak og følge opp hvis en elev ikke har det trygt og godt. Dette skal alltid skje i samarbeid med eleven og foreldrene. For å få et godt samarbeid er det viktig å anerkjenne deres perspektiver.



Utvikling

En klasseleder er hele tiden underveis mot nye mål. Klasselederen bør anerkjenne det som er fint, og utvikle det videre. Samtidig skal dere være oppmerksomt tilstede slik at dere som ledere følger med og fanger opp om noen ikke har det trygt og godt.

Klasseledere bør jevnlig, og gjerne sammen med elevene, reflektere over

- hva fungerer godt i denne klassen?
- hva fungerer mindre bra?
- hva kan jeg som lærer gjøre for at det skal bli bedre?
- hvordan kan jeg støtte elevene slik at de bidrar positivt til klassemiljøet?

Observasjoner av kolleger og vurdering av egen praksis



Samhandling og smil

Når voksne er gode rollemodeller og er bevisste på å ha en positiv samhandling med alle elevene, er det lettere for elevene å kjenne seg inkludert.

Selv om elever utfordrer med sin atferd og for eksempel blir sinte, fortvilet, tause eller sure, er det viktig å vise at de hører til i fellesskapet. Det er viktig å ikke tolerere atferd og språk som ødelegger for inkludering, og gi positiv respons til alle gode initiativ, samarbeidsferdigheter og atferd som fremmer inkludering.

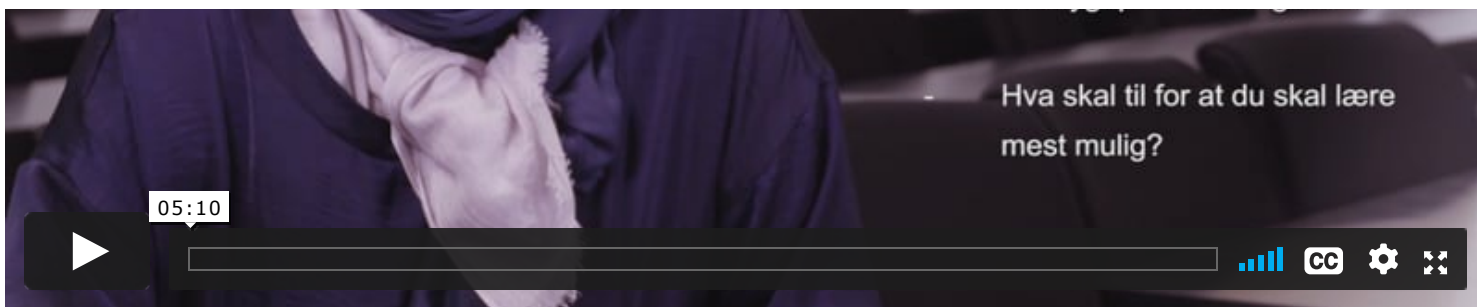
Vær bevisste på at deres humør kan påvirke elevene. Godt humør og smil kan forebygge uønsket atferd og skape tillit og god samhandling.

Les mer om klasseledelse

Observasjoner av kollegers og vurdering av egen praksis

Inger Bergkastet forteller i filmen under hvordan lærere kan skape inkludering og trygghet med klasseledelse.





Refleksjonsspørsmål til bruk i kollegiet

Til ledere

- ◊ Hvordan kan vi bidra til at lærerne kontinuerlig videreutvikler sin klasseledelse?
- ◊ Hvordan kan vi i enda større grad støtte opp om klasselederne i arbeidet mot mobbing og andre krenkelser?

Til andre ansatte på skolen

- ◊ Hva er min styrke i møte med utfordrende atferd?
- ◊ Hva er min utfordring i møte med utfordrende atferd?
- ◊ Hvilke ledelsesstrategier anvender jeg som fungerer godt i klassen?
- ◊ Hvilke ledelsesstrategier anvender jeg som fungerer dårlig?
- ◊ Hva skal til for at jeg kan gjøre enda mer av det som fungerer og mindre av det som ikke fungerer?

Se også observasjoner av kollegaer og vurdering av egen praksis



Forbedre negativ eller svak relasjon

Beskrivelse av tiltaket

Tiltaket kan være aktuelt både for elever som ikke opplever å ha det trygt og godt, og elever som krenker andre. Målet med tiltaket er å legge til rette for gode opplevelser. Tiltaket består av positive og støttende samværsformer og aktiviteter for eleven og den voksne. Den voksne må jobbe for å få innpass hos eleven som av ulike grunner enten trekker seg unna, avviser kontakt eller utfordrer. Den voksne må da innta en ny rolle i spillet og være genuint og oppmerksomt tilstede i møtet med eleven.

Aktiviteten skal verken gjennomføres som en belønning for ønsket atferd eller som en konsekvens av uønsket

atferd. Den skal gjennomføres uavhengig av hva som har skjedd tidligere på dagen, dagen i forveien eller ved forrige aktivitet. Eleven bør likevel forholde seg til reglene som gjelder i klassen.

Er dette rett tiltak?

▼ Undersøke, samtale og observere

Undersøke

For å sikre at skolen setter inn egnede tiltak, må dere undersøke og analysere situasjonen nøye.

Observere

Observasjon handler om å se etter noe med en særlig oppmerksomhet. Både systematisk og usystematisk observasjon er viktig.

Samtale

Samtaler er viktige for å få innsikt i elevenes og foreldrenes opplevelse av situasjonen.

[Les mer om å undersøke, samtale og observere](#)

▼ Vurdere elevens beste

[Å høre elevene og gjøre en elevens beste-vurdering](#)

[Ivareta elever med særskilt sårbarhet](#)

Tidsperiode og varighet

Tiltaket kan foregå over to til fire uker og bør gjennomføres til faste daglige eller ukentlige tidspunkter. Varigheten på den daglige aktiviteten kan variere fra 10 til 20 minutter. Kortere og hyppigere treff er bedre enn få og lange, fordi det kan gi raskere framdrift i relasjonsbyggingen. Det gjør også at eleven ikke må tas ut av elevgruppa.

Forberedelser

Finn først ut hva som er elevens interesser og mestringsområder og hva eleven selv ønsker å gjøre. Her er det viktig at dere gjør gode undersøkelser på forhånd for å treffe riktig. Det bør være en aktivitet eleven mestrer og er motivert for, for eksempel et spill eller en læringsaktivitet i et fag eleven liker spesielt godt.

Rom og materiell som trengs bør være klart på forhånd. Skoler som har prøvd ut metoden, har gode erfaringer med å legge tiltaket til like før eller like etter skoletid, i felles team-tid eller i slutten av en time. Dette forutsetter at de andre på teamet er involvert og støtter tiltaket.

Råd til gjennomføringen

Den voksne bør

- følge eleven i aktiviteten og ikke være styrende
- oppmuntre og støtte elevens initiativ, vise interesse og følge sensitivt med
- «jakte på» elevens positive atferd og beskrive denne på en enkel og naturlig måte, i motsetning til å tolke, vurdere, korrigere og stille kritiske spørsmål
- komme med gjennomtenkte og anerkjennende utsagn
- forberede eleven på overganger og avslutninger av den enkelte aktivitet og hele tiltaket

I hvilke tilfeller er dette tiltaket egnet?

Tiltaket er egnet når det har oppstått eller er avdekket svake eller utfordrende relasjoner mellom voksen og elev. Når relasjonen for eksempel preges av irettesettelser og kontroll fra den voksnes side, bør det legges til rette for at den voksne og eleven får tid sammen til å reetablere, redefinere og styrke relasjonen. Den voksne og eleven fyller opp en konto av gode opplevelser som på sikt vil kunne bidra til at relasjonen tåler motgang hvis situasjonen og relasjonen blir mer strevsom igjen. Dette tiltaket er mest utprøvd for de yngste elevene, men det kan også gjøres med eldre elever.

Er det tilfeller man bør være forsiktig med å bruke tiltaket?

Hvis relasjonen er så vanskelig at den voksne strever med motivasjonen og ikke har tiltro til at relasjonen kan bedres, bør ikke tiltaket prøves ut. Hvis dette er tilfellet, bør den voksne få direkte oppfølging og veiledning av kollegaer, skolens ledelse eller eksterne samarbeidspartnere. I siste instans kan en fastlåst relasjon innebære at den voksne tas av oppgaven.

Tiltaket kan innebære at elevene for en kortere periode er ute av felleskapet. For noen elever kan det være stigmatiserende.

Forutsetninger for å lykkes er at

- den voksne ønsker å forbedre sin relasjon til eleven
- den voksne tar hensyn til elevens ønsker og interesser
- skoleledelsen gir tiltaket tid og mulighet til å bli gjennomført

- ansatte som gjennomfører tiltaket samarbeider og utveksler erfaringer og ideer
- foreldrene er informert og støtter opp om tiltaket

Ingrid Grimsmo Jørgensen snakker i denne filmen om hvordan fremme positive lærer-elev-relasjoner.



Refleksjonsspørsmål til ledere og ansatte på skolen

- ◊ Hvilke fordeler og ulemper vil tiltaket ha for eleven?
- ◊ Er tiltaket til elevens beste?
- ◊ Hva kan være verdien av å sette av tid til å forbedre relasjonen til en elev?
- ◊ Hva innebærer tiltaket for den voksne?
- ◊ Hva bør den voksne vektlegge i møte med eleven?
- ◊ Hva kan hindre at tiltaket fungerer som ønsket?

▼ Tett oppfølging over tid

Beskrivelse av tiltaket

Når en elev opplever at tilliten til medelever og voksne i skolen er brutt eller sterkt redusert, må dere bruke tid og krefter på å trygge eleven og reetablere tilliten. Dette kan gjelde elever som ikke har det trygt og godt, elever som utsetter andre for krenkelser og elever som både krenker andre og blir krenket selv. Disse elevene kan være i en sårbar situasjon og kan oppleve utenforskap. De trenger ofte å tryggess og få reetablere positive relasjoner til både medelever og voksne. Da kan det være hensiktsmessig at en voksen som har en god relasjon til eleven får i ansvar å følge ham eller henne tett over tid. Den voksne har jevnlig samtaler og møter med eleven for å trygge og resosialisere.

- [Les mer om samtaler med elever](#)
- [Les mer om oppfølging av elever som har vært utsatt for mobbing](#)

Er dette rett tiltak?



Undersøke, samtale og observere

Undersøke

For å sikre at skolen setter inn egnede tiltak, må dere undersøke og analysere situasjonen nøye.

Observere

Observasjon handler om å se etter noe med en særlig oppmerksomhet. Både systematisk og usystematisk observasjon er viktig.

Samtale

Samtaler er viktige for å få innsikt i elevenes og foreldrenes opplevelse av situasjonen.

[Les mer om å undersøke, samtale og observere](#)



Vurdere elevens beste

[Å høre elevene og gjøre en elevens beste-vurdering](#)

[Ivareta elever med særskilt sårbarhet](#)

Hvem kan være kontaktperson for eleven?

Dere må vektlegge elevens stemme når dere skal avgjøre hvem som skal følge opp eleven. Det må være en person som eleven har tillit og en god relasjon til. Kontaktlærer, sosiallærer eller helsesøster er aktuelle, men dette må dere vurdere i hvert enkelt tilfelle.

Hvordan gå frem?

Den voksne har jevnlig samtaler med eleven. Disse samtalene må foregå på et trygt sted. Elevens situasjon og behov avgjør hva samtalene skal handle om.

Aktuelle temaer kan være

- hvordan eleven har det
- hvordan eleven opplever sin sosiale situasjon i klassen
- hvordan eleven opplever sitt digitale liv
- hva skolen kan gjøre for å endre elevens situasjon
- hvordan eleven kan hevde seg selv bedre, oppleve mestring og styrke sin selvfølelse
- hvilke forventninger og regler skolen har for oppførsel
- hvordan de voksne kan støtte eleven i å være en god medelev for alle på skolen

Forutsetninger for å lykkes er at

- den voksne må konkretisere og modellere ved å foreslå gode eksempler eleven kan prøve ut
- ledelsen gir tid og rom til tiltaket
- den tette kontakten går over lang tid, så lenge eleven har behov for oppfølging
- Elevens kontaktperson er i dialog med foreldrene og de andre voksne som følger opp eleven og elevgruppa

I hvilke tilfeller er dette tiltaket egnet?

Dette tiltaket kan være egnet for alle elever som ikke har det trygt og godt. Dette kan gjelde elever som blir utsatt for krenkelser, elever som utsetter andre for krenkelser og elever som både krenker andre og blir krenket selv. Alle disse kan være i en sårbar situasjon og kan oppleve utenforskap.

[Les mer om elever med særskilt sårbarhet](#)

Er det tilfeller man bør være forsiktig med å bruke tiltaket?

I utgangspunktet er det ingen grunn til å være forsiktig med dette tiltaket. Forutsetningen er imidlertid at det finnes en voksenperson i elevens nærhet som eleven har tillit til og som er villig til å stille som kontaktperson for eleven over tid. Tiltaket bør ikke organiseres på en måte som reduserer elevens mulighet til å bygge

relasjoner med medelever.

Refleksjonsspørsmål til ledere og ansatte på skolen

- Hvilke fordeler og ulemper kan tiltaket ha for eleven?
- Hvordan skal skoleledelsen sikre oppfølging og erfaringsdeling for de voksne som jobber rundt eleven?
- Hvordan kan individuell oppfølging av en voksen best kombineres med andre tiltak?

Tiltak - relasjoner mellom elever

Mobilisere støtte fra medelever

Beskrivelse av tiltaket

Mobbing og andre krenkelser foregår som oftest blant jevnaldrende. Krenkelsene kan være motiverte av et ønske om å oppnå tilhørighet eller å redusere en annen elevs opplevelse av tilhørighet. Gruppedynamikk, status i uformelle sosiale hierarkier og eksklusjonsmekanismer spiller da inn. Den som krenker kan oppleve å få oppmuntring og støtte fra tilskuere. Hvilken rolle disse andre elevene inntar, har stor betydning. Tilskuerne kan i verste fall bidra til å stimulere negativ atferd og i beste fall bidra aktivt til å stoppe den.

For å endre negativ atferd, er det viktig å mobilisere elevene i tilskuerrollen til å motarbeide krenkelser aktivt. Barn og unge må vite hva mobbing og andre krenkelser er, og hva de kan gjøre om de selv eller andre blir utsatt for dette. Det er forebyggende å øke elevenes bevissthet om sin mulige rolle i å opprettholde mobbing og andre krenkelser. Elevene bør også lære hvordan de kan vise empati og støtte dem som utsettes. Positive og inkluderende elevfelleskap med omsorgsfulle vennsrelasjoner motvirker mobbing og andre krenkelser. Det å få elevene til å støtte den som er utsatt for mobbingen, er dessuten sentralt i å bidra til å redusere de negative konsekvensene mobbing kan ha.

Denne filmen fra Læringsmiljøsentret handler om hva lærere kan gjøre for å legge til rette for gode relasjoner mellom elever.

Undersøke, observere og samtale

Undersøke

For å sikre at skolen setter inn egnede tiltak, må dere undersøke og analysere situasjonen nøye.

Observere

Observasjon handler om å se etter noe med en særlig oppmerksomhet. Både systematisk og usystematisk observasjon er viktig.

Samtale

Samtaler er viktige for å få innsikt i elevenes og foreldrenes opplevelse av situasjonen.

[Les mer om å undersøke, samtale og observere](#)



Vurdere elevens beste

[Å høre elevene og gjøre en elevens beste-vurdering](#)

[Ivareta elever med særskilt sårbarhet](#)

Eksempler på mulige ressurser

Det finnes nettressurser og undervisningsopplegg som vektlegger hvordan elever kan mobiliseres til å motarbeide mobbing, vold og andre krenkelser. Oppleggene tar gjerne for seg hvordan elevene samhandler og kommuniserer og hva slags normer og standarder som gjelder i klassen.

- ["Jeg vet" - voldsforebyggende og livsmestrende opplæring i barnehage og skole](#)
- [Du bestemmer - om personvern, nettvett og digital dømmekraft](#)
- [LINK - livsmestring i norske klasserom \(RVTS Sør\)](#)

I hvilke tilfeller er dette tiltaket egnet?

Dette er et universelt forebyggende tiltak som kan mobilisere alle elevene i klassen til aktivt å motvirke mobbing, vold og andre krenkelser og ikke innta en passiv tilskuerrolle. Det å jobbe med bevisstgjøring av egen rolle i undervisningen kan være et tiltak i etterarbeidet med å bidra til å redefinere roller og relasjoner i en klasse hvor elever ikke har hatt det trygt og godt.

Er det tilfeller man bør være forsiktig med å bruke tiltaket?

Dette tiltaket egner seg ikke til å løse akutte mobbeutfordringer. Det er en forutsetning at de som har vært utsatt for mobbing opplever at situasjonen er trygg før de kan gå inn i en klassesdrøfting om dette. Det er viktig at dere kartlegger og har kjennskap til de sosiale dynamikkene i den enkelte klasse før dere har dette som tema.

Refleksjonsspørsmål til ledere og ansatte på skolen

- ◊ Hvordan kan vi få elevene til å motarbeide krenkelser aktivt?
- ◊ Hvordan kan vi følge opp og vedlikeholde elevenes bevissthet og kompetanse i løpet av skoleåret?

Elevgrupper

Beskrivelse av tiltaket

Det å opprette en elevgruppe kan skape trygghet for elever som har vært isolert, eller utsatt for mobbing og andre krenkelser. En elevgruppe kan øke muligheten for at de blir resosialisert og inkludert. Dette kan skje gjennom ulike aktiviteter medlemmer i elevgruppa gjennomfører sammen med eleven enkeltvis eller flere sammen. Arbeidet må ledes av voksne, men med sterk elevmedvirkning.

Er dette rett tiltak?

Undersøke, observere og samtale

Undersøke

For å sikre at skolen setter inn egnede tiltak, må dere undersøke og analysere situasjonen nøye.

Observere

Observasjon handler om å se etter noe med en særlig oppmerksomhet. Både systematisk og usystematisk observasjon er viktig.

Samtale

Samtaler er viktige for å få innsikt i elevenes og foreldrenes opplevelse av situasjonen.

[Les mer om å undersøke, samtale og observere](#)



Vurdere elevens beste

[Å høre elevene og gjøre en elevens beste-vurdering](#)

[Ivareta elever med særskilt sårbarhet](#)

Fremgangsmåte

Kontaktlærer kan spørre en elev som ikke har det trygt og godt om eleven ønsker at de setter sammen en gruppe som kan bidra til å trygge eleven. Både eleven selv og foreldrene må gi samtykke til tiltaket. Tiltaket kan settes i gang som følge av en systematisk kartlegging av det sosiale samspillet i klassen.

En voksen med en nær og god relasjon til eleven bør lede gruppa. Det kan for eksempel være kontaktlærer, helsesøster, sosiallærer eller en miljøterapeut. Den voksne har ansvaret for møtene i og organiseringen av gruppa. Det krever god kompetanse og sensitivitet for å forstå de ulike deltakernes roller og behov. Eleven velger selv ut noen av sine medelever som eleven er trygg på og noen eleven ønsker å bli bedre kjent med.

Gruppa bør ikke bestå av mer enn fem til seks elever i tillegg til den voksne og eleven det gjelder. Elevene som er foreslått inn i gruppa bør spørres individuelt. Det er frivillig å være med og hensikten med gruppa bør komme tydelig frem. Det er viktig at eleven som ikke har det trygt og godt får godkjenne hva skolen formidler til medlemmene av gruppa om bakgrunnen for at den opprettes. Den voksne som leder gruppa kan for eksempel gjennomføre ukentlige møter i midttid eller i storefri.

I møtet foreslår og drøfter deltakerne positive sosiale aktiviteter de skal gjennomføre i løpet av uka. Innspillene kan komme fra eleven selv eller fra medelevene i gruppa. Den voksne har ansvaret for å sikre at de foreslåtte aktivitetene er akseptert og forstått. På hvert møte i gruppa evaluerer deltakerne uka som har gått og eleven og resten av gruppa sier noe om sine erfaringer og opplevelser. Leder i gruppa har ansvar for å orientere foreldrene underveis.

I hvilke tilfeller er dette tiltaket egnet?

Gode gruppeprosesser kan fungere godt som tiltak i skolemiljø saker, men tiltaket forutsetter at medlemmene i gruppa er motiverte og engasjerte og at den oppleves som en støtte og trygghet. Den voksnes rolle som leder er avgjørende, men det er viktig at elevene får medvirke aktivt til arbeidet i gruppa. Bruken av tiltaket må dessuten være godt forankret i skolen og ha støtte av foreldrene.

Er det tilfeller man bør være forsiktig med å bruke tiltaket?

Skolen bør ikke gjennomføre tiltaket hvis elevene ikke får mulighet til å medvirke, da kan gruppa i verste fall virke mot sin hensikt og bidra til økt isolasjon og utenforskap. Det er derfor viktig at den voksne har en løpende dialog med alle elevene i gruppa. Det at noen får rollen som offer og andre som hjelpere, kan dessuten bli en stigmatiserende rollefordeling. Det kan i verste fall også føre til at fellesskaps-ansvaret i klassen ellers blir pulverisert.

Elever kan oppleve en slik gruppe som belastende. Eleven gruppa er opprettet for kan oppleve det som belastende at andre blir involvert i deres situasjon. Medelever i gruppa kan være engstelige for å få redusert kontakt med andre venner eller miste sin rolle og status. Det er derfor viktig at de voksne gir anerkjennelse til deltakerne i gruppa.

Det kan også være tilfeller hvor det er en dynamikk på skolen som gjør at deltakerne frykter for å bli mobbet. Da kan det oppleves som sosialt risikabelt å delta i en slik gruppe.

Hvis ikke tiltaket har støtte fra foreldrene og er forankret i skolens ledelse, bør dere være forsiktige med å bruke det. Det er en fordel å samarbeide med skolens hjelpeapparat som PPT og skolehelsetjenesten.

Refleksjonsspørsmål til ledere og ansatte på skolen

- ◊ Hvordan skal vi motvirke at gruppa blir stigmatiserende for eleven og belastende for deltakerne i gruppa?
- ◊ Hva kan være gevinsten for eleven, den voksne, deltakerne i støttegruppa og klassen?
- ◊ Hvordan kan vi best organisere tiltaket? Hvilke aktiviteter er tilgjengelige og aktuelle å bruke?



Legge til rette for vennskap

Vennskap er en beskyttelse mot krenkelser og mobbing, og skaper trygghet for den enkelte elev. Skolen er en av barn og unges viktigste arenaer for vennskap. Jo nærere og flere vennsksrelasjoner eleven har, jo større er sjansen for at mobbing og krenkelser stopper.

Det er en risiko å være sosialt isolert. Den synlige isolasjonen kan observeres ved at eleven ikke er sammen

med andre i sosiale sammenhenger i skolen. Den andre typen isolasjon er vanskeligere å oppdage. Da opplever eleven seg isolert til tross for at han eller hun fysisk er sammen med andre. Isolasjon kan også komme til uttrykk i sosiale medier, enten ved at elever blir holdt utenfor fellesskapet, eller ved at de aldri får positive reaksjoner på sine innlegg.

De voksne i skolen har ansvar for at alle elever får mulighet til å etablere positive relasjoner til medelever.

Tiltak for å legge til rette for vennskap

Voksenrollen i klasserommet og i friminutt

Dere voksne må observere om elever står utenfor fellesskapet, og ha samtaler med elevene for å kartlegge klassemiljøet. Husk at klassemiljøet også påvirkes av digitale arenaer og relasjoner mellom elevene. Tenk igjennom hvordan dere som voksne kan legge til rette for å etablere sosiale fellesskap rundt elevene på alle arenaer. Der det er trygge relasjoner mellom elever og lærere vil også den mer usynlige isolasjonen fanges opp, tolkes og forstås av den voksne.

Gruppesammensetninger

Dere voksne bør alltid velge gruppesammensetninger slik at alle i størst mulig grad kan føle seg trygge og oppleve sosial og faglig mestring. Hvis gruppene skal ha en leder, bør læreren også utpeke denne. Dette kan redusere innflytelsen fra negative uformelle ledere i elevgruppen.

Temadager og prosjekter

Skolen kan vurdere å arrangere temadager eller prosjekter der ulike vennskapstemaer kan løftes særskilt frem. Mulige tema kan være folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, vennskap, inkludering, konflikthåndtering, utenforskap, digital dømmekraft eller lignende.

Felles opplevelser

Felles opplevelser, enten som en del av opplæringen, eller som rene sosiale tiltak, kan skape tilhørighet og fellesskap. Felles aktiviteter kan gi gode muligheter for å skape samhold og bidra til at elevene kan bli kjent med flere sider hos hverandre. Dere voksne bør lede aktivitetene og kommunisere tydelige forventninger til sosial akseptert atferd. Vær bevisste på at aktivitetene ikke forsterker utrygghet, utenforskap og negative sosiale dynamikker.

Felles aktiviteter

Ulike soner av skolegården der elever uavhengig av alder kan velge aktivitet. Her kan for eksempel elevrådet komme med forslag til aktiviteter og regler. Alle aktivitetene er gjennomgått i klassene der regler og forventninger er avklart. Av og til trekker elever seg unna felles aktiviteter. I slike tilfeller kan en voksen "trekke i trådene" for å skape arenaer for inkludering og vennskap. En slik arena kan for eksempel være en klubb eller aktivitet der elever kan møte andre med felles interesser. Slik kan voksne hjelpe til med å spleise elever

som kanskje ikke finner noen likesinnede i klassen.

Refleksjonsspørsmål til ledere og ansatte på skolen

- ◊ Hvordan kan vi legge til rette for at flere elever opplever seg inkludert i undervisningen?
- ◊ Hvordan kan vi legge til rette for at flere elever opplever seg inkludert i friminuttene?
- ◊ Hvordan kan vi legge til rette for at flere elever opplever seg inkludert på nett?

Referanser



Referanser - relasjoner

Klasseledelse

- Lund, I. (2012). Det stille atferdsproblemet: innagerende atferd i barnehage og skole. Bergen, Fagbokforlaget
- NOU 2015:2 Å høre til: Virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø. Kunnskapsdepartementet.
- Ogden, T. (2012). Klasseledelse: praksis, teori og forskning. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Senter for IKT i utdanningen (2013). Veileder for klasseledelse i teknologirike omgivelser. Veiledning
- Spurkeland, J. (2012). Relasjonskompetanse: Resultater gjennom samhandling. Oslo, Universitetsforlaget

Forbedre negativ eller svak relasjon

- Myrland, A.C (2014). "Det er jo ei lita investering egentlig, hvis du tenker på det" En kvalitativ studie av tre læreres opplevelser med "banking-time" som metode for relasjonsbygging. Masteroppgave Pedagogisk institutt, NTNU
- Drugli, M.B. (2012). Relasjonen lærer-elev. Oslo, Cappelen-Damm
- Drugli, M.B (2017). Gode lærer-elev relasjoner- et samarbeidsprosjekt mellom Trondheim kommune og RKBU Midt-Norge. Manual for veileder.

Tett oppfølging over tid

Tharaldsen,K.J., Hancock,C., Bru,E., Slåtten, H. og Breivik,K. (2017). Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Stavanger/Bergen, Læringsmiljøsentret,Uni research.

Mobilisere støtte fra medelever

- Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E.C., Idsøe, T.& og Solberg, M.E. (2017) Å bli utsatt for mobbing- en kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Læringsmiljøsentret ved Universitetet i Stavanger
- Drugli, M.B. (2012). Relasjonen lærer-elev. Oslo, Cappelen-Damm.
- Eriksen,I.M. Lyng,S.T. (2015). Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø - gode strategier, harde nøtter og blinde flekker. Oslo: NOVA og AFI, Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Pepler, D.J. (2006). *Bullying Interventions: A Binocular Perspective*. Child Adolesc. Psychiatry 15:1 February.
- Pianta, R.C (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. Washington D.C: American Psychological Association.
- Pianta, R.C. (2006). *Classroom management and relationships between children and teachers;Implications for research and practice*. I: Evertson,C.M.& Weinstein,C.S. (Red.) Handbook for classroom management.New York: Routledge.
- Pianta, R.C., Hamre, B.K. & Stuhlman, M.W.(2003) *Relationships between teachers and children- I:* Reynolds,W.,Miller,G & Weiner,I.B. (Red.) Handbook of psychology,Educational psychology, vol 7 s.199-234. New York:Wiley.
- Salmivalli, C., Kärna, A & Poskiparta, E. (2010). *From Peer Putdowns to Peer Support*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ttofi,M.M.,&Farrington,D.P.(2011) Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review, J.Exp Crimonol 7:27-56.

Elevgrupper

- Breivik,K., Solberg, M.E., Bru,E., Hancock,C., Idsøe, E.C. og Idsøe,T. (2016). Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Bergen/Stavanger UNI research Helse og Læringsmiljøsentret.
- Kvarme, L. & Sæteren, B.(2017) Støttegrupper mot skolemobbing. I: Kvarme, L (red.) Sårbare skolebarn. Trivsel og helse for barn med psykososiale utfordringer (s. 91-89). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvarme, L.G. (2014) Støttegrupper mot skolemobbing. Bedre skole 1/2014
- Roland, E. (Red.) (2015) Problemløsningsmodeller. Oslo, Universitetsforlaget.

