



HVITE FIRKANTER

Film og samtaleopplegg til bruk for helsefremmende arbeid for å styrke psykososialt miljø og livsmestring i skolen.

INNLEDNING OG BAKGRUNN

SAMTALEOPPLEGGET TIL «HVITE FIRKANTER» ER TODELT.

- **Del 1** inneholder spørsmål og aktiviteter for 1-2 timer i klassen eller i en barnegruppe. Opplegget kan brukes for barn i alderen 9-10 år uavhengig av andre programmer eller som et supplement til Zippys venner for 4. trinn. Opplegget kan også benyttes på mellomtrinnet med noen tilpasninger. Ved refleksjon og tegneaktivitet kan tankekart være en god metode å benytte.
- **Del 2** inneholder refleksjonsspørsmål til *voksne*. Opplegget kan for eksempel brukes i forbindelse med en planleggingsdag hvor psykisk helse og lærerens mange roller er tema, eller som en del av fagdag for hele personalet i Zippys venner.
- Den som skal bruke opplegget enten i klasse eller for personalet bør ha kjennskap til anerkjennende kommunikasjon. (Det finnes et eget opplegg for hele personalet med undervisning i anerkjennende kommunikasjon for Zippy-skoler).



UTGIVER: Voksne for Barn 2017 ©
LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form as
TRYKK: Møklegaards Trykkeri
FOTO: Colourbox

Om filmen:
Tittel: HVITE FIRKANTER
Varighet: 13 min.
Regi og manus: Rebecca Figenschau
Produsent: Janic HeenProduksjonsselskap: Vínland Good Stories AS

ISBN: 978-82-92488-65-2 (trykk)
ISBN: 978-82-92488-66-9 (PDF)

Om anerkjennende kommunikasjon

Anerkjennende kommunikasjon er en grunnholdning hvor vi ser andre mennesker og tar deres opplevelser, tanker og følelser på alvor. Vi **forsøker** å forstå den andre, og gir f.eks. eleven reell innflytelse i ulike situasjoner,

Eleven blir aktør når det stilles spørsmål/lyttes på en måte som viser at man har tillit til at han eller hun finner måter å mestre egne følelser og situasjoner på. Troen på eleven som kompetent styrker elevens integritet og selvstendighet.

I endringssituasjoner i livet må man ofte håndtere komplekse følelser. Da er det særdeles viktig å få støtte. Medelevers og læreres støtte kan være avgjørende for den enkeltes opplevelse av mestring. For læreren er det viktig å være bevisst og tålmodig så eleven finner sin egen «vei».

I anerkjennende kommunikasjon anerkjenner vi den andres følelse. Vi kan signalisere at vi skjønner at noen har det vanskelig (blikk, smil, anerkjennende nikk, «jeg skjønner at dette ikke er lett»), fremfor å komme med velmenende råd. Det siste er lett å gjøre i en iver etter å hjelpe. Det kan være krevende å være vitne til at andre har det vondt. I anerkjennende kommunikasjon må lærer tåle elevens følelse og at det ikke alltid er så mye en som voksen kan «gjøre» annet enn å være lyttende og aksepterende.

Eksempler på åpne spørsmål som fremmer anerkjennende kommunikasjon;

- › Dette vil jeg gjerne høre mer om
- › Du sa at..... Fortell meg mer om det
- › Jeg vil gjerne høre hva du synes
- › Det virker som du har noe mer du vil si
- › Dette høres ut til å være viktig/vanskelig for deg
- › Kan du si noe mer om det?
- › Hvordan synes du man kan ...?
- › Beskrive det du ser: «Nå ser jeg at begge vil leke med ballen og at det blir vanskelig ...»
- › Speiling: gjenta det barna viser eller sier; oppsummer det de forteller deg/viser, bekreft historien deres

En liten Youtube-film til inspirasjon om sympati versus empati;
<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

DET ORDLØSE SPRÅKET

Kasper i filmen benytter ikke mange ord for å uttrykke hvordan han har det. Han har ansiktsuttrykk og ulike handlinger som kan være med på å fortelle hva han tenker og føler, uten at det sies. Han trekker seg vekk fra de andre barna og ber om lærers oppmerksomhet ved å rekke opp hånda, spørre om å få gå på do, vise at han har skadet seg o.l. Det er sikkert mange lærere som «kjenner igjen» Kasper. Vi vet det er mange barn i skolen som på en stillferdig og ordløs måte forteller om seg selv og hvordan de har det. Dette er elever som har en tendens til å «forsvinne» fordi de ikke krever plass og fordi det kan være mer utfordrende å kommunisere med dem. Behovet for å bli sett, hørt og tatt på alvor er likevel sterkt tilstede.

Momenter å legge merke til for å få tak i det ordløse språket:

- › Legg merke til:
 - o hva som faktisk sies
 - o atferd (tilbaketrekking, kontaktsøkende, klovn/fleip, utagering osv.)
 - o ansiktsuttrykk
 - o kropp/kroppsspråk
 - o tonefall
 - o stemmeleie
 - o andre uttrykk som sukk, stønn, pusting, latter, nøling.

For en lærer/voksenleder er det viktig å være klar over at følelser kan ha mange forskjellige uttrykk. Prøv å forstå/reflekter over hva atferden kan bety, og hvilke følelser som kan ligge bak:

Når et barn gråter er det lett å forstå at barnet trenger trøst og omsorg. Et barn som trekker seg tilbake, eller som tuller og er klassen klovn når de er redde/lei seg er vanskeligere å forstå. Disse barna vil kanskje ikke få trøst og omsorg selv om det er det de trenger.

Forandringer i livet

Filmen «Hvite firkanter» handler om en forandring som mange barn opplever i løpet av skoletiden. Hovedpersonen, Kasper, skal flytte til et annet sted. Han skal forlate vennene og læreren, som han kjenner så godt, og begynne på noe nytt og ukjent. Flytting kan være en stor forandring i livet for både barn og voksne. Forskning viser at barn som flytter mye i løpet av oppveksten er i risikogruppen med tanke på psykisk helseplager. Det er derfor viktig å ha fokus på hvordan vi kan ivareta barna slik at de beholder en god psykisk helse når de opplever forandring og tap.

KOMPETANSE

Gjennom filmen vil barna kunne:

- › identifisere/gjenkjenne følelser og opplevelser fra eget liv.
- › få innsikt i hvordan andre har det når de opplever forandring og tap.

Gjennom samtaleopplegget og oppgavene kan barna få trene på:

- › følelsesbevisst og på hvordan de kan snakke om følelsene sine
- › hva de kan gjøre for å få det bedre
- › hvordan de kan støtte andre.

Både følelsesbevissthet og sosial støtte er grunnleggende for å utvikle og beholde en god psykisk helse når vi møter motgang i livet.

Hvis barna kommer inn på temaet selvskading er det viktig at dette tas imot på en god måte uten at det blir et hovedtema. (Noen kan mene at Kasper har skadet seg selv når han plutselig har fått et sår på kneet). Fokuset i opplegget er hva kan man gjøre i stedet når man har det så vanskelig/hva kunne Kasper ha gjort? Det kan være en styrke å ha helsesøster med i timen dersom dette temaet skulle komme opp.

DEL 1 – til bruk i klassen

LÆRERMANUAL

Målsetting med timen(e)

- › Å identifisere og snakke om følelser som er vanlige når vi opplever forandringer i livet
- › Å finne måter for å støtte og hjelpe andre.
- › Å være en god venn.
- › Å utvikle gode strategier for å takle forandring som f.eks. flytting

INNLEDNING TIL TIME 1

5 minutter

Fortell klassen at i dag skal vi snakke om en forandring som alle opplever i løpet av livet: Flytting. Når vi skal flytte eller skal igjennom andre forandringer er det vanlig å oppleve forskjellige følelser. Fortell et eksempel.

Fortell gjerne et eksempel fra eget liv om en gang du flyttet, eller ta eksempler fra klassen. Elever som har flyttet andre steder? Noen nye som har begynt i klassen?

Spørsmål til klassen:

Tenk dere at dere skal flytte til et nytt sted. Hvilke følelser tror dere det er vanlig å ha når man skal slutte i klassen for å flytte til et nytt sted?

Begynne i en ny klasse?

(Sint, lei seg, trist, glad, spent).

Skriv forslagene opp på tavlen/flipover e.l.

FILM:

15 minutter

Fortell klassen at de skal få se filmen «Hvite Firkanter» som handler om Kasper. Han har sin siste dag på den gamle skolen før han flytter til ny skole og nytt sted.

Opgave:

Når dere ser filmen kan dere prøve å legge merke til hvordan Kasper har det, hva de andre barna gjør for å støtte Kasper og hva læreren gjør.

Si noe om at vi alle uttrykker følelser på ulike måter og at det ikke finnes noen rett eller gal måte – bare forskjellige. Noen vil kanskje kjenne seg igjen i Kasper, andre vil kanskje

ikke det. Likevel skal alle forsøke å forstå hvordan han har det.

Vis hele filmen.

SAMTALE OG REFLEKSJON

10 minutter

Noter gjerne forslag fra elevene på en flipover eller liknende.

Var det noe spesielt dere la merke til da vi så filmen? (åpent spørsmål som inviterer elevene til å svare «hva som helst» – noe de likte/mislakte eller noe som liknet på deres klasse osv.)

- › Hvorfor tror dere filmen heter «Hvite firkanter?»

Spørsmålet kan stimulere barna til å tenke at det er de hvite firkantene fra tegningene som blir tatt ned og reflektere videre på hva det kan symbolisere hos Kasper. Å rive opp røttene, at han ikke lenger skal være i klassen, osv.

- › Hvordan tror dere at Kasper har det?
 - o Hvordan kunne dere se at Kasper hadde det vanskelig? (kroppen, ansiktet?)
- › Hva gjorde de andre elevene for å støtte Kasper?
- › Hva gjorde læreren?
- › Hva gjorde Kasper når han hadde det vanskelig?

HVORDAN KUNNE KASPER HA FÅTT DET BEDRE?

Hva kunne Kasper selv ha gjort for å få det bedre?

- › Hva kunne de andre i klassen ha gjort for å støtte Kasper enda bedre?
- › Hva med læreren?
- › Hvis du var Kasper:
 - o Hva ville du ha gjort tror du?
 - o Hva ville du at lærer skulle sagt/gjort
 - o Hva ville du at de andre skulle ha sagt gjort?

AKTIVITET

15-20 min

Tegn/skriv en historie om en gang du opplevde en forandring – kanskje du selv har flyttet, eller kanskje du har opplevd at en god venn har flyttet. (eks på forandringer: Flytting, mistet kjæledyr, mamma/pappa skulle på en reise uten barna o.l.).

Skriv eller tegn hva som hjalp deg til å få det bedre – eller tenk på noe nå som kunnet hjulpet deg til å få det litt bedre. Lag gjerne et tankekart med teksten «få det bedre» eller en smilefjes i midten og tenk/skriv ned ulike løsningsforslag rundt.

La noen elever dele historier og hva som hjalp. Dersom

eleven som deler historien ikke kommer med forslag på hva han/hun kunne gjøre for å få det bedre kan du be om innspill fra de andre på hva man kan gjøre i en slik situasjon.

OPPSUMMERING

5 minutter

I oppsummeringen kan man si at dere har sett en film om Kasper som opplever å ha det vanskelig. Dere har sammen snakket om og forsøkt å finne ut av hvordan han kunne fått det bedre. Når vi har det vanskelig, har vi ofte mange vonde følelser som vi ikke alltid får snakket om eller får trøst for. Det er derfor fint å øve seg på dette slik som elevene har gjort i dag gjennom å se film og dele egne historier og tenke på og si hva som kan hjelpe ...

TIME 2

INNLEDNING OG FILMKLIPP

10 minutter

Spør klassen om hva de husker fra filmen «Hvite firkanter» om Kasper. Hva var det som var vanskelig for Kasper og hvordan kunne vi se at han hadde det vanskelig?

Mange forandringer kan være både gode og vanskelige. Det er normalt å ha mange følelser når vi skal igjennom en forandring. Spør klassen om hvilke forandringer som kan være vanskelige (og ha noen egne eksempler på lur). Spør også om de har forslag på forandringer som kan være både gode og vanskelige.

Fortell at i dag skal dere lage en plan for hva klassen kan gjøre for å støtte når noen opplever en forandring som f.eks. å flytte, forlate klassen vår eller komme flyttende og være ny i vår klasse.

Vis et klipp fra filmen fra start til 2,4 minutter (der det er en pause i filmen).

SAMTALE:

10 minutter

Tenk at Kasper går i vår klasse – hva kan klassen gjøre for å «gi Kasper en god avslutning» siste skoledag?

Kort «brainstorming»: Hva kan klassen gjøre for å støtte hvis noen skal flytte eller opplever en annen vanskelig forandring? (tegninger, film, kake er med i filmen – gode forslag). Hvordan kunne barna i filmen støttet Kasper bedre? Hva kunne Kasper gjort selv? Hva med læreren?

Skriv klassens forslag opp på tavle/flipover e.l.

Aktivitet: Pedagogisk sol/tankekart – positive og negative ting ved å flytte.

AKTIVITET

Her kan du velge aktivitet 1 eller aktivitet 2

20 minutter

- Lag «Klassens vegg» eller «Klassens perm» – tegning/maling/kollasj eller skrive stikkord. Individuelt eller i gruppe:
 - Tegn «**drømmeavslutningen**» hvis jeg skulle flytte eller
 - Hvordan kan klassen støtte en som opplever en vanskelig forandring? F.eks. at de skal flytte, eller kanskje katten kan ha blitt borte. Noen opplever noe veldig trist som at en de er glad i er død. Hva kan vi gjøre for å støtte?
- Hva gjør klassen vår når vi skal ønske en ny elev velkommen til vår klasse? «Superstart i klassen vår».

Det klassen bestemmer seg for kan være overførbart til flere situasjoner når noen opplever en forandring eller et tap.

Heng tegningene og stikkordene opp på «klassens vegg» eller samle dem i en perm slik at dere kan hente fram ideene når det skjer en forandring som dere har jobbet med: noen skal flytte/ dere får en ny elev i klassen e.l.

La barna kort fortelle hva de har tegnet/skrevet og tenkt.

En Zippy-lærer innførte «minnestund» i klassen etter at flere barn hadde mistet en besteforelder. Barnet som hadde opplevd tapet hadde med seg bilde, de tente lys og barnet fikk snakke om gode minner. Klassekameratene tegnet tegninger som ble samlet i en perm til barnet som hadde opplevd tapet.

OPPSUMMERING

5 minutter

Her kan du f.eks. si til barna at de kan komme med flere forslag til permen/veggen etter hvert. Si at dere må hjelpe hverandre til å huske på hva dere skal gjøre når noen opplever en slik forandring.

Ta i betraktning hva læreren bør gjøre hvis det kommer ting opp som er spesielt tungt og vanskelig hos noen av elevene. Når det kommer opp på slutten av timen, er det viktig å ikke havne i samme situasjon som læreren i filmen ...

DEL 2 – til bruk i personalet

INTRODUKSJON

Det er viktig at det settes av god nok tid til refleksjon etter at filmen er vist. Filmens åpne slutt gir rom for ulike måter å reflektere rundt hvordan læreren kunne fulgt opp underveis og videre. Det er viktig at lærere får anledning til å reflektere over hva de ville ha gjort og relatere til egen praksis og liknende erfaringer.

Innledning til film;

I filmen «Hvite firkanter» møter vi en (varm) og engasjert lærer som blir trukket mellom mange gjøremål, oppgaver og krav. Læreren viser mye omsorg men får et dilemma når det er flere som ønsker og trenger hennes oppmerksomhet samtidig. Dette er en kjent problemstilling for mange voksne som jobber i skolen.

Filmens starter med at Kasper kommer til skolen. Det er hans siste skoledag før han skal flytte til et nytt sted. Legg merke til hvordan læreren har lagt opp denne dagen. Vær også oppmerksom på hvordan hun møter Kasper i de forskjellige situasjonene.

Filmens vises.

REFLEKSJONSSPØRSMÅL I GRUPPE

Umiddelbare reaksjoner?
Noe som var gjenkjennelig?

Kasper bruker ikke mange ord for å uttrykke følelsene sine.

- På hvilken måte tenker du at Kasper uttrykker følelser i filmen?

Her kan man eventuelt problematisere hvordan følelser kan komme til uttrykk når man mangler et språk for å sette ord på dem. Det kan også være greit å stille spørsmål omkring hvordan vi voksne reagerer på følelsesuttrykk som kan skade en selv eller andre (oppfølgingsspørsmålene).

- Er det noen følelser eller sinnstilstander du tenker han i særlig grad uttrykker? Hvor i filmen ser du dette?

- Hvilket inntrykk har dere av at læreren oppfatter Kaspers signaler?
- Hvilke signaler fanger hun i tilfelle opp, og hva er det som gjør at hun fanger det opp?
- Hvordan ivaretar læreren Kasper i de ulike situasjonene?
- Er det noen situasjoner som oppleves som «vendepunkt» i den forstand at; her kunne den voksne reagere/gjøre noe annerledes? (overfor Kasper, medelever?)
- Læreren blir «trukket mellom» eleven og møtet som hun skal delta på. Dette er nok en kjent situasjon for mange lærere. Er det noe læreren kan gjøre annerledes i en slik situasjon?
- I hvilken grad tenker du at lærer benytter anerkjennende kommunikasjon?

Her kan man vurdere om filmen skal vises igjen og at dette er noe man i særskilt grad skal se etter, og også gjøre en vurdering om det er flere situasjoner hvor oppfølgingsspørsmålene kunne vært benyttet.

Om du var Kaspers lærer:
Hvilke åpne spørsmål ville du ha stilt?
Er det noe annet du ville ha gjort?

- Hva tenker du om veien videre?
- Ville du som lærer gjort noe i ettertid?
- Kasper er en stille elev, som allikevel gir tydelige signaler på at han trenger kontakt med læreren:

Hva kan skolen/systemet gjøre i liknende situasjoner for å hjelpe læreren til å få tid til å følge opp de stille elevene?

Oppsummering i plenum.

VIDERE ARBEID

Hvordan kan vi jobbe videre med dette temaet på vår skole?

Hvilket ansvar har lærer som omsorgsperson?

Vet vi hvordan vi skal gå frem om vi er bekymret for et barn?

Har vi en tradisjon for å undersøke eller en mer avventende vente-og-se holdning?

Oppfølgingsspørsmålene i Zippy

Anerkjenn følelsen!

- Jeg forstår at dette er vanskelig

- Hva kan du gjøre da?
- når du føler det slik
- Får du det bedre?
- Får den andre det bedre?
- Har du andre forslag på hva du kan gjøre?
- Har noen av dere andre forslag?
- Er dette noe du vil prøve?



Zippys venner

© 2017 Partnership for Children. Med enerett.

