

STYRKEBASERTE KLASSER



FRA ET GODT
KLASSEMILJØ TIL GODE
PRAKSISOPPLEVELSER
OG LÆREPLASSER

En håndbok i styrkebaserte
tilnærminger i klasserom og veiledning



lent

HVORDAN BRUKE HÅNDBOKA?

Denne håndboka er skrevet for lærere og andre som ønsker å bidra til økt gjennomstrømning i videregående skole, med særlig fokus på å få læreplasser. I 2015/16 gjennomførte **Opplæringskontoret Logistikk og Transport** (OLT) et prosjekt med å være tettere på elevene i VG2. Alle partene opplevde prosjektet vellykket og derfor ønsket vi å lage en håndbok som kan hjelpe andre til å ta i bruk metoder og tenkesett som virker i klasserommet.

De verktøyene og metodene som presenteres i denne håndboka kan brukes på mange måter og på mange arenaer. Bruk dem slik du tenker er nyttig i din kontekst. Når du bruker verktøyene trener du på relasjonelle ferdigheter som kan bidra til utvikling og enda bedre resultater. Det er altså ikke teknikk og prestasjon, men en invitasjon til å ta del i et felles, dynamisk og undersøkende utviklingsarbeid i samarbeid mellom Opplæringskontoret, skolene og bedriftene og mellom elever, lærere og andre.

I utvalg av verktøy og valg av innhold i håndboka har vi vært opptatt av disse to spørsmålene:



Hva skal til for å skape et optimalt læringsmiljø der elever, lærere og andre samarbeidspartnere kjenner seg trygge og støtter hverandre?



Hvordan kan vi fremme elevenes positive selvforståelse slik at de ser på seg selv som ressurser og blir ressurser for en framtidig arbeidsplass?

Etter en kort introduksjon om bakgrunnen for prosjektet, får du først oversikt over en rekke forskjellige metoder som vi har hatt erfaring med at fungerer veldig godt. Bruk de du liker. Deretter viser vi eksempel på et program/kjøreplan for to ulike dager der vi har satt inn de ulike metodene i en bestemt rekkefølge. Den første kjøreplanen handler om å skape et godt læringsmiljø og hjelpe elevene til å bli bevisst på at de selv er med på å skape både klassemiljøet de er en del av og framtidig praksis/læreplass. Den andre kjøreplanen viser hvordan du kan jobbe med elevene for å hjelpe dem til å finne sine personlige styrker og utvikle personlige veikart.

Prosjektet har vært et samarbeidsprosjekt mellom **Opplæringskontoret Logistikk og Transport** (OLT) og Lent AS. Vi har fått innovasjonsmidler fra Vestfold Fylkeskommune. Denne håndboka kan fritt distribueres til alle som måtte ha glede av den!

Lykke til!

Hilsen

Vibecke Engø Jensen
Opplæringskontoret
Logistikk og Transport

Pål Tanggaard
www.lent.no

MED FOKUS PÅ DET SOM GIR STOLTHET OG GLEDE

Satsningen "Styrkebaserte klasser" har utgangspunkt i en grunnleggende antakelse om at alle klasser, organisasjoner og mennesker har noe som fungerer bra. Ferdigheter i å se og verdsette det som er bra kan danne utgangspunktet for utvikling og vekst. Tradisjonelt har mye lærings- og utviklingsarbeid tatt utgangspunkt i et problem og innsatsen har hatt som mål å få løst problemet. Denne satsningen har et annet utgangspunkt. Målet har vært å skape stolthet, samhandling, glede og samtidig berede grunnen for enda bedre resultater på skolene: vi ønsker flere elever gjennom utdanningsløpet, flere gode opplevelser i yrkesfaglig fordypning og læreplasser slik at både enkeltelever, bedrifter og samfunn lykkes bedre.

Å få til dette, krever samarbeid mellom mange parter. Elevene er kanskje den viktigste parten. For å vise at elevene virkelig er en aktiv part i dette arbeidet, har vi valgt å kalle dem for våre læringskolleger. Hvordan kan vi sammen med alle kollegene våre (elever, lærere, opplæringskontor, veiledere på bedrifter etc) finne gode måter å få unge til å gjennomføre videregående skole og lykkes i arbeidslivet senere?

Startpunktet for et slikt utviklingsarbeid er å identifisere historier og eksempler der læringskollegene, altså elever, lærere, opplæringskontoret og bedrifter virkelig har fått til å bygge gode relasjoner og gode praksis/ læreplasser. Spørsmål som bidrar til samtaler om styrker, suksesser, verdier, håp og drømmer frambringer i seg selv endringer. Det vi gir oppmerksomhet til, blir det mer av. Historiene om når vi som læringskolleger har det godt og skaper gode resultater samtidig, er verdifulle. Samtaler og analyser rundt disse historiene frembringer positive følelser, bygger relasjoner og inneholder mange nøkler til hva som skal til for å lykkes med å få til økt gjennomstrømming i VGS.

Vi har gjennom prosjektet vektlagt følgende innsikter fra forskningsfeltene positiv psykologi, positiv organisasjonsteori, Appreciative Inquiry og sosialkonstruksjonisme:

1

Elevgrupper og team som preges av en anerkjennende kultur, mestrer godt samtidig som menneskene har det bra. Anerkjennelse er en relasjonell ferdighet som kan trenes.

2

Språk skaper virkelighet. Spørsmålene vi stiller former den sosialt konstruerte virkeligheten vi lever livene våre i. I sin effekt er det stor forskjell på to nesten like spørsmål: Hvordan har dagen din vært? Hva har vært det beste med denne dagen?

3

Tilstedeværelse av positive følelser endrer oss som mennesker. Vi blir mer kreative, livsmodige, knytter oss lettere til andre og ser flere muligheter.

4

Å identifisere styrker hos seg selv og andre bidrar til bedre selvtillit innenfor områder som er viktige for elever i møte med arbeidslivet. Det er kulturskapende og bidrar til positive relasjoner og forståelse av seg selv og andre.

MÅL FOR PROSJEKTET "STYRKEBASERTE KLASSET"

Det overordnede målet er å få flere elever gjennom VG2 og ut i læreplasser slik at muligheten for jobb øker.

Delmål:

- ➡ Bedre klassemiljø gjennom å fokusere på positive historier hos den enkelte elev, lete etter egne og andres styrker.
- ➡ Økt bevissthet hos elevene om viktigheten av å skape gode relasjoner i klassen, i praksisplasser og læreplasser.
- ➡ Tettere kontakt mellom Opplæringskontoret/bedriftene og elevene gjennom positiv og styrkebasert relasjonsbygging.

“

DET ER VELDIG FINT Å SE AT ELEVENE
VOKSET. DET ER MODIG Å ÅPNE SEG
SOM DE GJØR. DET HAR VÆRT HELT
FANTASTISK Å VÆRE HER OG SE
HVORDAN DET FUNKER. TO AV ELEVENE
HAR SOSIALT ANGST - DET HAR VÆRT
SOM BLÅST BORT I LØPET AV DAGEN.

(Lærer)

HVOR KAN DU FÅ MER INFORMASJON OG LÆRE MER OM METODENE I HÅNDBOKA?

Vil du lese mer om det teoretiske fundamentet som ligger til grunn:

www.lent.no/sporsmal-og-svar

Dersom du vil få tilgang på flere metoder og verktøy digitalt:

www.prosessverktøy.no

Dersom du ønsker å lese bøker på emnet anbefales:

Hauger og Mæland (2008): Anerkjennende elevsamtaler. Sareptas forlag.

Ønsker du å ta kurs eller studier:

www.usn.no/ai

www.prosesslederstudiet.no

www.viss.no

**Dersom du ønsker mer informasjon om hvordan Opplæringskontoret
Logistikk og Transport (OLT) har tatt i bruk og utviklet håndboka:**

Kontakt post@transportfag.no eller pal@lent.no.

Evt se www.transportoglogistikk.no.

METODER OG VERKTØY SOM KAN BRUKES FOR Å FREMME GODT KLASSEMILJØ

ØVERSIKT OVER METODER OG KJØREPLANER

- 1 **Metoder for å bli kjent, oppstart og energiskapere**
 - ☆ Check in – oppstart
 - ☆ Forhandlingsrekke
 - ☆ Lyn og lynavleder – energiskaper
 - ☆ Kinesisk klapp
- 2 **Metoder med særlig fokus på å skape positivt klassemiljø**
 - ☆ Tre gode ting
 - ☆ Anerkjennende intervju
 - ☆ Styrketre for å lære av beste erfaringer og drømme framover
 - ☆ Konkretisering av drømmer gjennom idémal
 - ☆ Veikart i fellesskap
 - ☆ Metafor for å sammenfatte læring
- 3 **Metoder for å lete etter personlige styrker og personlige framtidsdrømmer**
 - ☆ Styrkespotting
 - ☆ Individuelt veikart
- 4 **Metoder for å avslutte dagen på en fin måte**
 - ☆ Anerkjennelsesrunde
 - ☆ Takknemlighetsøvelse
 - ☆ Check out – avslutning
 - ☆ Det beste med dagen
- 5 **Forslag til hvordan samlingene kan gjennomføres**
 - ☆ Kjøreplan 1: Hvordan skape det best mulige klassemiljøet?
 - ☆ Kjøreplan 2: Elevene lager personlige veikart og leter etter egne og andres styrker
 - ☆ Hva kan man gjøre mellom samlingene?

1

METODER FOR Å BLI KJENT, OPPSTART OG ENERGISKAPETRE

CHECK IN - OPPSTART

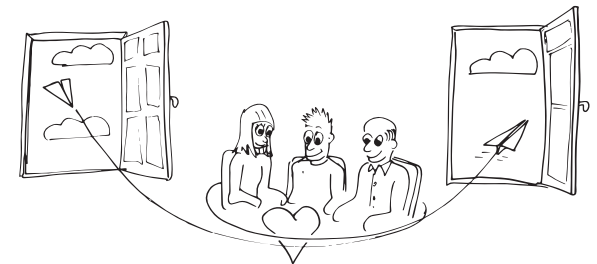
HVA & HVORFOR

Dette er en enkel og metode som fungerer godt som oppstart og avslutning i de aller fleste prosesser eller møter, for eksempel når elevene kommer om morgenen. Check in fungerer som en "icebreaker" og er en fin måte å få folk til å være til stede og samtidig lage koplinger mellom deltakerne. I en check in får hver enkelt deltaker mulighet til å fortelle noe om seg selv, sin egen tilstand og/eller forventninger til det som skal skje. Check in og Check out er inspirert av sirkel-metodikk, noe vi mennesker har holdt på med siden vi oppfant ilden og satt oss i ring rundt bålet for å dele tanker, refleksjoner og historier.

- **Antall deltakere:** 5-25 deltakere. Kan også gjøres i parallelle grupper.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** 5-15 min (avhengig av om du vil at alle skal si noe og lengden på hver enkelts innlegg)

HVORDAN

1. Sett gruppen i en sirkel eller halvsirkel (hestesko), eventuelt kan de stå i sirkel.
2. Fortell kort hva metoden går ut på. Forbered spørsmål som handler om dagen eller noe som er viktig for elevene. Eks. Hva gleder jeg meg mest til i dag? Hva håper jeg å få ut av denne samlingen? Hvorfor har jeg valgt å ta dette studiet? Hva slags jobb ønsker jeg meg i framtiden?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.



FOTHANDLINGSTREKKA

HVA & HVORFOR

Dette er en øvelse som brukes til å gjøre deltakere i en gruppe bedre kjent og få alle deltakerne i opp og stå på gulvet og få dem i tale. Øvelsen har til hensikt å skape refleksjon og bevissthet om deltakernes standpunkt i forhold til spørsmål/påstander.

- **Antall deltakere:** 5-50 deltakere.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** 5-15 min (avhengig av om du vil at alle skal si noe og lengden på hver enkelts innlegg)

HVORDAN

Gjør plass til at alle kan stå på gulvet. Tegn opp en imaginær linje, fra den ene siden av rommet til den andre. Fortell så at dette er en skala, hvor man må snakke med de andre i øvelsen for å kunne plassere seg riktig i forhold til hverandre.

Les deretter opp spørsmål eller påstander som deltakerne i øvelsen må ta stilling til.

EKSEMPEL

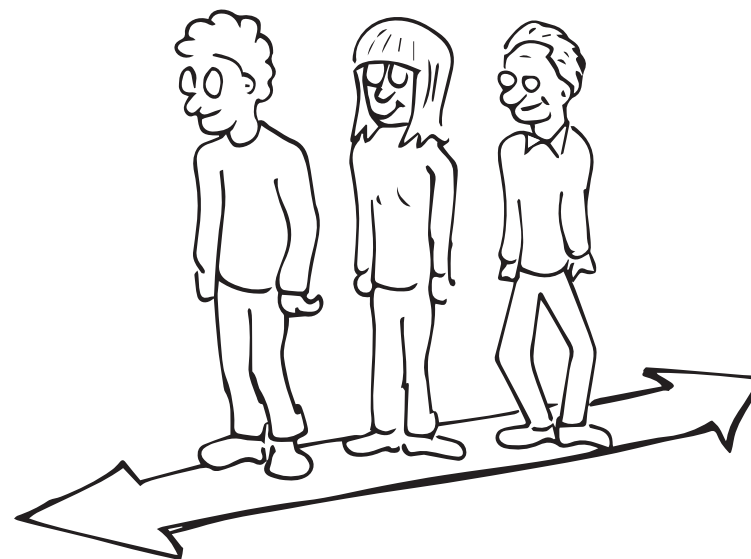
Eksempel på påstander/spørsmål til elevene (og evt lærerne):

- Hvor lenge har du sovet i natt?
- Hvor mange minutter gikk det fra du stod opp i dag til du kom til skolen?
- Hvor sikker er du på hva du vil jobbe med om 3 år?
- Hvor motivert er du til å starte med praksisutplassering?

Du kan følge opp hvert spørsmål med oppfølgingsspørsmål hvis du ønsker utdyping: Hva er bra med å stå der du gjør nå? Hvorfor stilte du deg der? Hva betyr det, og hva bidrar det til?

Hvis mange stiller seg på lav motivasjon, så kan man undersøke hvorfor de som stilte seg på høyt motivert gjorde – hva kan vi lære av dem? Plenumssamtalen kan handle om hvordan vi kan øke motivasjonen.

Øvelsen gir mye informasjon og kan sette i gang fine samtaler knyttet opp mot ulike temaer.



LYN OG LYNVLEDER

HVA & HVORFOR

Dette er en energiskaper. Bruk den som en isbryter eller for å få et avbrekk i dagen.

- **Antall deltakere:** 5-50 deltakere.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** 2-5 min

HVORDAN

Gjør plass til at alle kan stå på gulvet. Deretter gir du følgende instruksjon:

Hver enkelt skal tenke på en person i rommet (bortsett fra deg selv)

Du må huske hvem denne personen er.

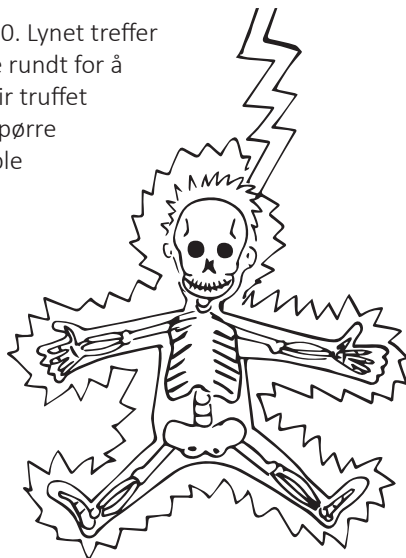
Deretter tenker du på en annen person i rommet.

Den første personen du tenkte på er et lyn.

Den andre personen du tenkte på er din personlige lynavleder.

Du må alltid passe på å ha lynavlederen mellom deg og lynet ditt.

Deretter teller du høyt ned fra 20. Lynet treffer når du er på null. Alle vil da løpe rundt for å posisjonere seg slik at ikke de blir truffet av lynet. Du kan avslutningsvis spørre hvem som ble truffet eller ikke ble truffet av lynet.



KINESISK KLAPP

HVA & HVORFOR

Dette er en energiskaper. Bruk den som en isbryter eller for å få et avbrekk i dagen.

- **Antall deltakere:** 5-50 deltakere.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** 2-5 min

HVORDAN

Deltakerne går sammen i par og stiller seg ansikt til ansikt i armlengdes avstand med håndflatene mot hverandre og med føttene plassert parallelt i skulderbredde.

Poenget er å få motstanderen ut av balanse (flytte på den ene eller begge føttene) ved å klappe på hverandres håndflater.



2

METODER MED
SÆRRLIG FOKUS
PÅ Å SKAPE
POSITIVT
KLASSEMILJØ

TRE GODE TING

HVA & HVORFOR

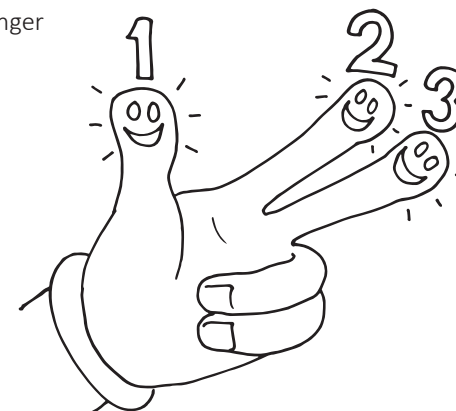
For å få opp positive følelser og/eller bli bedre kjent med de andre deltakerne/elevne, kan «3 gode ting» fungere godt. Hver enkelt deltaker skal fortelle om 3 forskjellige fine ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer.

- **Antall deltakere:** 6-50. Dersom man er færre personer, kan man bare gå sammen i par og fortelle én fin ting hver.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** ca. 10 min

HVORDAN

Be deltakerne/elevne reise seg opp og si at hver enkelt deltaker skal fortelle om 3 forskjellige fine ting som har skjedd i det siste eller noe de er stolt over til tre forskjellige personer. Bruk 1–3 minutter på hvert bytte av samtalepartner. Deltakerne styrer selv når de ønsker å bytte. Noen bruker kort og noen bruker lang tid så det betyr at noe rekker bare å snakke med én person og noen snakker kanskje med 4 personer på den avmålte tiden.

Etter at øvelsen er over, kan du eventuelt be deltakerne snakke litt sammen i grupper på 2–3 personer om hva de opplevde at denne øvelsen skapte. Som regel kommer det mange fine tilbakemeldinger om at de opplever å komme nærmere hverandre, få en «selvtillitsboost», positive opplevelser eller liknende.



ANERKJENNENDE INTERVJU

HVA & HVORFOR

Anerkjennende intervju er en metode som brukes for å undersøke elevenes beste erfaringer innen et gitt tema, for eksempel beste dag på skolen, beste opplevelse med en praksisplass eller beste undervisningstime. Metoden kan brukes mellom to personer, i en gruppe eller i en større forsamling. Øvelsen lar deltakerne reflektere over det de selv opplever som sine styrker, motivasjoner og suksesser i tidligere prestasjoner og styrker opplevelsen gjennom å dele den.



Det ene målet med intervjuet er å kartlegge hva som finnes av ressurser og gode erfaringer i klassen/teamet og dermed hvordan man bør jobbe framover for å fungere best. Det andre målet med intervjuet er å innarbeide grunnferdigheter i anerkjennende kommunikasjon hos deltakerne. Anerkjennende intervju er en kvalitativ forskningsmetode og det kan altså både brukes til å samle inn data og til å myndiggjøre den som blir intervjuet.

Anerkjennende kommunikasjon handler om å innta en lærende posisjon i forhold til andre. Lærende måter å møte hverandre på krever at man stiller spørsmål. I et anerkjennende intervju stiller man spørsmål for å lære om det som er velfungerende eller de dypere årsakene til en suksess. Mange lærere har blitt overrasket over hvor reflekterte og gode svar elevene kan ha på disse spørsmålene.

- **Antall deltakere:** 2 til 50.
- **Tid:** 5-20 min pr intervju. Dersom intervjuene gjøres i par blir det for eksempel 2 x 15 min = 30 min til sammen.
- **Materiell:** Penner og utskrift av intervjuguiden (neste side) med plass til å skrive under hvert spørsmål.

HVORDAN

Vær tydelig på at det er et intervju og ikke en samtale. Det er to roller i intervjuet. En informant og en "intervjuer". Intervjueren stiller spørsmålene i spørreguiden, lytter anerkjennende på svarene,

undrer seg og noterer ned stikkord underveis. Informanten skal prøve å fortelle konkrete historier. Som regel pleier man å bytte roller slik at begge skal være både informant og intervjuer. På den måten får man informasjon fra begge parter.

Det deles vanligvis inn i 3 hovedkategorier av spørsmål:

- ⇒ Spørsmål der man utforsker verdier og hva deltakerne setter pris på ved seg selv, ved klassen sin, klassekamerater og lærere osv.
- ⇒ Spørsmål som utforsker de beste erfaringene innenfor det valgte fokusområdet, for eksempel klassemiljøet. Det er her viktig at spørsmålene stilles på en slik måte som gjør at deltakerne får lyst til å fortelle en konkret historie. Unngå generell prat, læringen ligger i de konkrete historiene.
- ⇒ Framtidsdrøm - Spørsmål som hjelper deltakerne til å se for seg hvordan det i beste fall kan bli i klassen eller på læreplatsen.

INTERVJUGUIDE - BESTE KLASSEMILJØ

EKSEMPEL

1. Det beste ved skolen og klassen din

Hva liker du best ved denne skolen og den klassen du går i?
Hva gleder du deg aller mest til å gjøre eller lære på skolen?

2. Dine beste erfaringer

Tenk på en enkelt gang du hadde en veldig fin dag eller time på skolen samtidig som du lærte mye. Fortell om det konkrete eksempelet (det beste du kommer på)!

- Hva var så fint akkurat dette eksemplet – hva likte du godt?
- Hva gjorde at du hadde det bra og lærte mye?
- Hva gjorde du selv – hva bidro du med?
- Hva bidro de andre i gruppa/klassen med for å få dette til?
- Hva er det viktigste vi kan lære fra dette eksemplet når vi nå skal skape vårt eget klassemiljø?

3. Drømmeklassen

Tenk deg at du får tre ønsker for det kommende skoleåret oppfylt. Hvilke tre ønsker er dette? Hvordan kan klassen, lærerne og de andre elevene bidra til dette? Hva kan du gjøre allerede nå for at dine ønsker kan gå i oppfyllelse?

TAKK FOR INTERVJUET!

STYRKETRE - FOR Å LÆRE AV BESTE ERFARINGER OG DRØMME FRAMOVER

HVA & HVORFOR

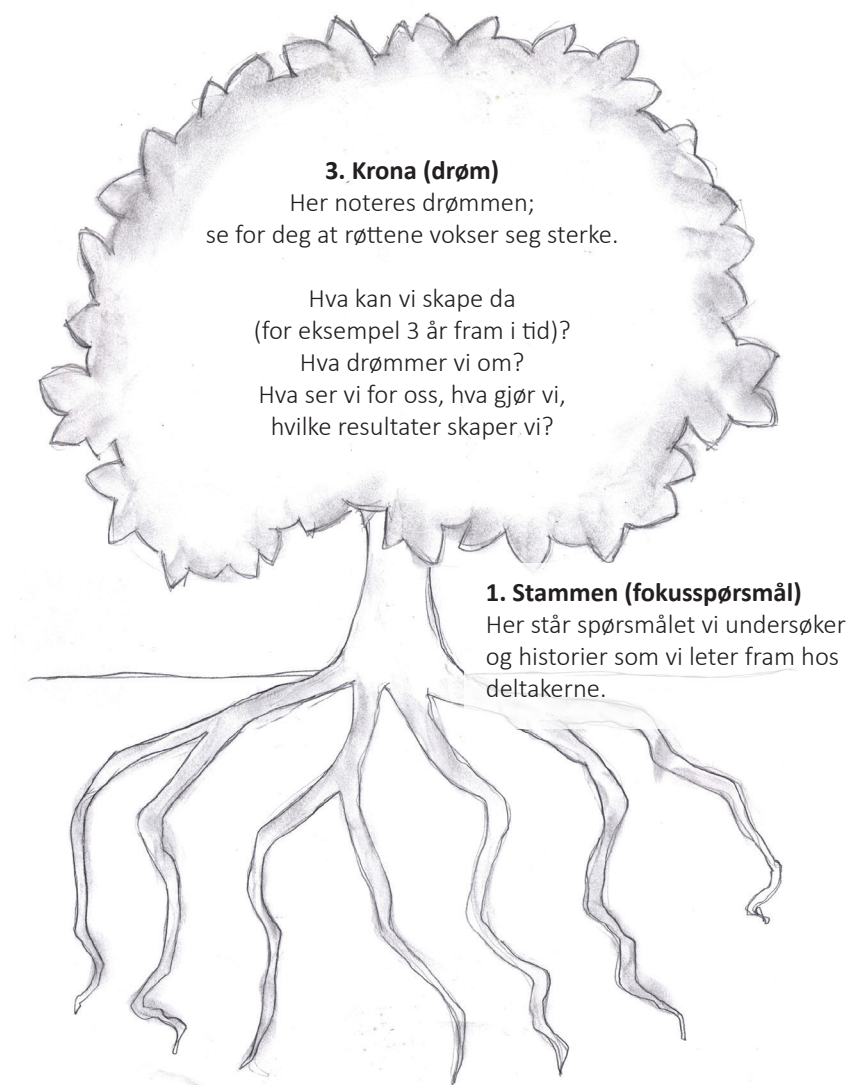
Styrketreet er et verktøy som bygger på treet som metafor. Dette verktøyet fungerer fint å bruke etter et anerkjennende intervju for å oppsummere elevenes og lærernes historier om hva som skal til for å skape et godt læringsmiljø.

- **Antall deltakere:** Fungerer best i mindre grupper på 4–6 personer, evt kan det gjøres med hele klassen. Kan gjennomføres med mange parallelle grupper.
- **Materiell:** Utskrift av styrketre (kan kjøpes på www.lent.no eller www.sareptas.no) eller tegne et stort tre på et flipover-ark, tusjer
- **Tid:** 30–60 min

HVORDAN

For å bruke styrketreet som verktøy i en 5D-prosess, trenger du å ha klart et fokusspørsmål for prosessen og gjøre klart et anerkjennende intervju, eventuelt anerkjennende spørsmål til en fokusgruppesamtale (se over). Deretter kan følgende skritt tas:

1. **I stammen skrives fokusspørsmålet for prosessen:**
Hvordan kan vi skape et best mulig klassemiljø?
2. **Undersøkelse** (15-30 min): Gå gjennom hver av elevenes/lærernes historier om godt læringsmiljø. For hver historie undersøker gruppa hva som var de livgivende faktorene bak historien. Årsakene til at historien kunne lykkes, noteres i røttene. Bruk ca. 5 min pr. person dersom dere jobber i mindre grupper.
3. **Dypere inn i undersøkelsen** (5-10 min): Når alle deltakerne har fortalt sin historie og deltakerne har undersøkt de livgivende faktorene eller rotårsakene, kan de samtale om hvilke rotårsaker som er viktigst for å svare på fokusspørsmålet (det som står i stammen).
4. **Drøm** (10-30 min): Be deltakerne se for seg at røttene vokser seg sterke og at treet får masse næring i form av sol og vann—hva vil fruktene bli? Hvordan vil krona se ut? Skriv inn drømmen i krona. Kan evt. gjøres først individuelt og deretter inn i gruppa.



3. Krona (drøm)

Her noteres drømmen;
se for deg at røttene vokser seg sterke.

Hva kan vi skape da
(for eksempel 3 år fram i tid)?
Hva drømmer vi om?
Hva ser vi for oss, hva gjør vi,
hvilke resultater skaper vi?

1. Stammen (fokusspørsmål)

Her står spørsmålet vi undersøker
og historier som vi leter fram hos
deltakerne.

2. Røttene (undersøkelse)

Her beskrives rotårsakene og de livgivende faktorene som gjorde at historiene kunne bli til og få liv.

IDÉMAL

- FOR Å KONKRETISERE DRØMMEN

HVA & HVORFOR

For å konkretisere drømmene som deltakerne/elevne har for klasse-miljøet sitt, kan ulike verktøy eller metoder brukes. En mulighet er å bruke legoklosser og få dem til å bygge opp hvordan de ønsker å ha klasserommet. En annen mulighet kan være å tegne det opp. En tredje mulighet kan være å få dem til å spille det ut som et rollespill; for eksempel hvordan de skal møte hverandre hver morgen eller hvordan de skal gjennomføre et gruppearbeid.

Evt går det an å lage en mal som de skal jobbe/skrive i. En idémal hjelper deltakerne/elevne til å bli konkrete og målrettet i utviklingen av en idé eller drøm de har. Slike maler er særlig nyttige dersom du leder mange mennesker og har delt dem inn i mindre grupper og ikke kan være til stede hos alle hele tiden for da ligger instruksene til gruppearbeidet i overskriftene på hver boks i idémalen. Det er en fordel å bruke store plakater eller flipover-ark i A1-størrelse for da kan de brukes til å lage veggavis med senere eller til muntlige presentasjoner i plenum.

Overskriftene på boksene kan endres avhengig av hva man er opptatt av.

- **Antall deltakere:** 2-50, inndelt i grupper på 2-8 deltakere som utformer innholdet i en idémal. Én idémal pr. gruppe.
- **Tid:** 10-40 min, avhengig av hvor detaljert ideen skal beskrives
- **Materiell:** Minst A3 ark, helst flipover-ark eller papp-plakat i A1 størrelse for da kan idémalen presenteres for flere deltakere, eventuelt lage utstilling, veggavis eller vernissasje.

HVORDAN

Tegn opp en idémal pr. gruppe, ev. kan du få gruppa selv til å tegne opp. En i gruppa får i oppgave å være sekretær. De andres oppgave er å hjelpe vedkommende til å få skrevet inn det gruppa bli enige om.

EKSEMPEL

OVERSKRIFT PÅ IDÉ:

Kort beskrivelse:

Suksessfaktorer for å lykkes med idé:

Tegning av idé

De 3 første skrittene:

Hvordan få med de andre på ideen:



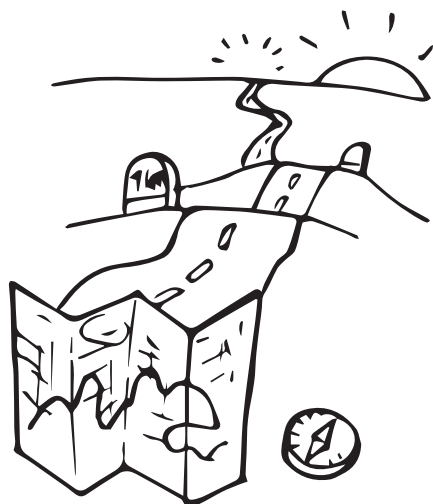
VEIKART I FELLESSKAP

HVA OG HVORFOR

Veikart er et verktøy for å flytte framtidsbilder eller ideer nærmere realisering. Ved å synliggjøre hva klassen ønsker å oppnå (drøm eller hovedmål) og notere ned skrittene (delmål) de kan ta mot hovedmålet, øker sannsynligheten for at det blir slik i klassen. Veikartet skal hjelpe gruppen til å se for seg hvordan deltakerne skal reise; hvilken rute de velger, hva de skal oppleve underveis og hvordan de skal overvinne hindringer. I tillegg er vi opptatt av å finne fram til de skrittene vi har motivasjon og lyst til å utføre – veikartet skal oppfattes lystbetont.

Veikartet bør være synlig for deltakerne i etterkant, enten det henges opp på kontoret, i ganga, kantina etc. eller synliggjøres digitalt ved for eksempel å ta bilde og distribuere eller skrive ut i tekst.

- **Antall deltakere:** Fungerer best med grupper på inntil 6 deltakere, men det går også an å ta hele klassen med på å lage et felles veikart.
- **Materiell:** En papirduk eller gråpapirrull som kan rulles ut. Lag en pil/ veikart i vertikal retning (se tegning under). Tusjer i forskjellige farger. Post-it lapper.
- **Tid:** 30–60 min.



HVORDAN

Øverst i veikartet beskrives det vi vil oppnå – hva drømmer vi om litt fram i tid (for eksempel 1, 3 eller 5 år fram i tid): Dersom klassen har jobbet med drøm for klassemiljøet, kan elementer fra dette skrives i topp/drømmen. Deretter inviteres alle deltakerne til å notere inn skrittene som bør tas og som vi har lyst til å ta for å realisere drømmen vår gjennom følgende prosedyre:

1. **Individuelt:** Alle noterer på hver sine Post-it-lapper viktige skritt som bør tas for å nå målet eller drømmen.
2. **En etter en:** Hver enkelt klistrer sine Post-it-lapper inn på veikartet ift. datoen oppgaven skal gjennomføres.
3. **Gruppe:** Vurder hvilke oppgaver som er viktigst å utføre. Disse kan ev. markeres med tusj i en farge.
4. **Gruppe:** Drøft hva som er den første milepælen dere skal nå. Dere må finne ut når dere tror denne milepælen nås–og hva som skal være oppnådd. Lag et symbol for en milepæl og merk av på kartet.
5. **Gruppe:** Drøft hvilke hindringer som kan oppstå. Finn fram til en viktig hindring. Marker gjerne når dere tror den vil kunne oppstå. Drøft hva dere vil gjøre for å komme utenom eller overskride denne hindringen.
6. **Feire:** På veien mot målet skal dere som gruppe også feire. Gjennom feiringer henter dere ny energi. Finn et resultat på veien mot målet som er så viktig at det bør markeres. Hvordan vil dere feire? Lag et symbol for feiring og tegn inn!
7. **Gruppe:** Spør hvem som har lyst til å ta ansvar for de forskjellige oppgavene. Noter navn inn på kartet.
8. **Heng opp** kartet på et synlig sted!

“ NYTTIG Å KOMME UNDET HUDEN PÅ HVERT ENKELT ELEV. DE TRØPER MJE OM SEG SELV NÅR DE SNAKKER OM DRØMMER. DET ER NYTTIG FOR MEG SOM LÆRER Å SE HVOR JEG BØR HA FOKUS.

(Lærer)

METAFORER FOR Å SAMMENFATTE LÆRING

HVA & HVORFOR

Noen ganger kan det være krevende å sette ord på egne erfaringer eller det man lærer for eksempel gjennom historiene i et anerkjennende intervju. En måte å hjelpe deltakerne/elevene til å sette ord på taus kunnskap er å få deltakerne til å tenke i og ta i bruk metaforer. Å gå veien om å bruke metaforer endrer også måten vi jobber sammen på. Det er en mer leken og intuitiv måte å lære på og det hjelper deltakerne til å oppdage noen nye sammenhenger muligheter som de ellers ikke ville sett.

- **Antall deltakere:** 2 til 50. Arbeidet utføres i grupper på 2–6 deltakere pr. gruppe.
- **Materiell:** Et A4-ark til hver deltaker. En bordduk, flipover-ark eller A3 ark til å tegne felles metafor. Tusjer eller fargestifter. Ev. annet materiell som ønskes for å lage metafor.
- **Tid:** 20–40 min.

HVORDAN

1. Velg en metafor som deltakerne skal bruke. For eksempel en seilbåt, lastebil, lekeplass, fotballbane, hus, fjelltur etc. Evt. kan du be deltakerne velge sin egen metafor.
2. Individuelt: Én og én setter seg ned og tegner sin båt (eller en annen metafor). De tenker igjennom hvordan de vil uttrykke erfaringene sine gjennom en båtmetafor og livet på en båt. Hvordan vil båten se ut? Hvordan er oppgavene fordelt? Hvordan er det dere samarbeider og jobber? Hvor er dere på vei?
3. Parvis (ev. i gruppe eller plenum): Del tanker og bilder. Plukk ut de beste ideene og lage ett felles bilde som uttrykker gruppens samlede erfaringer (eller hva som er formålet med oppgaven).

3

METODER FOR
Å LETE ETTER
PERSONLIGE STYRKER
OG PERSONLIGE
FRAMTIDSDRØMMER

STYRKESPOTTING

HVA & HVORFOR

Et fint verktøy for å få deltakerne i en gruppe til å åpne seg for hverandre og se egne og andres styrker, er «styrkespotting». Det handler om å la deltakerne i en gruppe fortelle hver sin personlige historie om noe de har lyktes veldig godt med og la de andre deltakerne «spotte styrker» hos vedkommende. På denne måten får den enkelte elev mer forståelse for sine egne gode karakteregenskaper. I tillegg blir elevene og lærerne kjent med hverandres styrker slik at de kan brukes aktivt inn i klassen. I tillegg opplever gruppedeltakerne å få og gi anerkjennelse på et område som oppfattes viktig for den enkelte. Konsekvensene er som oftest mer åpenhet, trygghet, optimisme, motivasjon (se Seligman 2011). Det enkleste verktøyet som vi kjenner til på norsk er «styrkekortene» eller «følgekortene» – de er utviklet for nettopp å finne fram styrkene til enkeltpersoner gjennom relasjonelle samtaler (se teorikapitlet for mer informasjon).

- **Tid:** 30–45 min
- **Antall deltakere:** 2-50. Fungerer best å gjennomføre i par. Kan gjennomføres med mange parallelle par.
- **Materiell:** Styrkekort/følgekort eller Strenghtscope sine kort (kan kjøpes hos www.sareptas.no). Dersom ikke du har tilgang på slike kort, kan du selv lage en oversikt over ulike menneskelige styrker/gode egenskaper, ev. finne en oversikt hos www.viacharacter.org.



HVORDAN?

Be deltakerne gå sammen i par. Introduser styrkekortene for dem og hvorfor du gjør denne øvelsen. De kan gjerne gjøre seg litt kjent med styrkekortene først. Så kan du si:

1. Jeg vil at hver enkelt skal fortelle om en ting dere har fått til på skolen eller hjemme (ev. andre steder) som dere er særlig stolt av, eller som du får til med letthet og glede – en situasjon der du opplevde at alt klaffet og som ga deg energi når du gjorde det.
2. Fortell historien til hverandre. En av gangen. Fortell med så mange detaljer som mulig på ca. 5 minutter.
3. Se gjennom de 24 styrkekortene og finn fram til tre styrker som du mener kan beskrive de positive personlige egenskapene (styrkene) til din samtalepartner, altså hva bidro til de gode resultatene i historien som ble fortalt?
4. Når begge har funnet tre kort til den andre personen gir dere styrkekortene til hverandre med en begrunnelse for hvorfor. Lytt til hverandre!
5. Når begge har fått sine kort, tenker du gjennom for deg selv hvilken av styrkene som du kjenner deg mest igjen i. Det er mest sannsynlig en av dine signaturstyrker.

“JEG HAR LÆRT AT DET ER LETTET Å Å FÅ LÆREPASS HVIS MAN TENKER POSITIVT OM SEG SELV OG FOKUSERER PÅ DET MAN ER GOD PÅ

(Elev)

INDIVIDUELT VEIKART

HVA & HVORFOR

Veikart er et verktøy for å flytte framtidsbilder eller ideer nærmere realisering. Ved at den enkelte elev synliggjøre for seg selv og de andre i klassen hva hun ønsker å oppnå (drøm eller hovedmål) og notere ned skrittene (delmål) de kan ta mot hovedmålet, øker sannsynligheten for at det blir slik i klassen. Veikartet skal hjelpe den enkelte elev til å se for seg hvordan hun skal reise; hvilken rute hun velger, hva hun skal oppleve underveis og hvordan hun kan overvinne hindringer.

Veikartet bør være synlig for den enkelte elev i etterkant, enten det henges opp i klasserommet eller annet sted.

- **Antall deltakere:** 1 til 50.
- **Materiell:** En papirduk eller gråpapirrull som kan rulles ut til hver enkelt elev. Lag en pil/veikart i vertikal retning (se neste side). Tusjer i forskjellige farger.
- **Tid:** 30–60 min.

HVORDAN

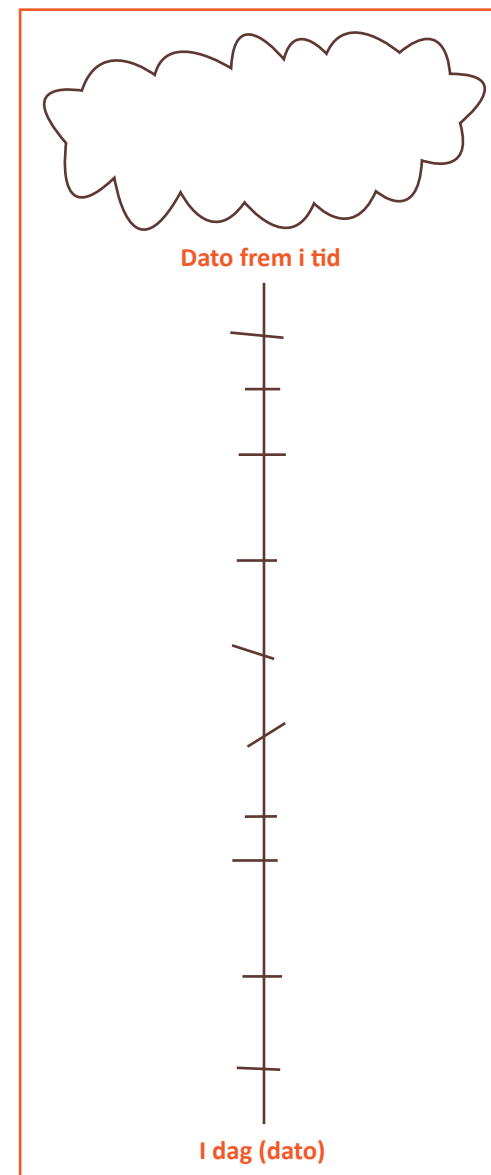
Øverst i veikartet får du eleven til å si noe om hva hun drømmer om for eksempel 5 år fram i tid: Hvor bor hun, hva jobber hun med, hvor gammel er hun, hva gjør hun på fritida, studerer hun? Etc. Det gjør ikke noe om drømmene er litt urealistiske i starten, ofte blir de mer konkrete og tydeligere etter hvert – bare vær nysgjerrig og spør!

Deretter inviteres alle deltakerne til å notere inn skrittene som bør tas og som vi har lyst til å ta for å realisere drømmen vår gjennom prosedyren på neste side.

“JEG HAR FÅTT MER
MOTIVASJON TIL Å KLARE
DET JEG VIL

(Elev)

1. Beskriv drømmen øverst på veikartet
2. Noter ned enkeltskritt som kan hjelpe deg på vei til drømmen. Det kan gjerne handle om helt små ting som å stå opp på morgenen, ta bussen til skolen, spise frokost hver dag... Eller det kan handle om å ringe til en bedrift for å få læreplass.
3. Skriv hvordan du har tenkt å feire dersom du når en viktig milepæl på veikartet.
4. Heng opp kartet på et synlig sted!



Kilde: Hauger m.fl. (2008), Sjong (2015)

4

METODER FOR Å AVSLUTTE DAGEN PÅ EN FIN MÅTE

ANERKJENNELSESTRUNDE

HVA & HVORFOR

Denne metoden er utviklet for at alle som har vært med i en gruppeprosess skal oppleve seg anerkjent. Den fungerer som regel best på slutten av en dag eller en arbeidsøkt når en gruppe har jobbet sammen over litt tid, 1 time eller mer. Tanken bak er at alle har bidratt til noe som er positivt i løpet av den tiden prosessen har vart. Når noen anerkjenner deg for konkrete handlinger du har gjort i løpet av dagen, blir du både oppmuntret og du lærer hva andre setter pris på med måten du jobber på.

- **Tid:** 10–20 min (avh. av antall deltakere i gruppa)
- **Antall deltakere:** 2–8 deltakere. Er det flere på gruppa bør man dele inn i mindre grupper, da kan det fungere med 50.
- **Materiell:** Ingenting

HVORDAN

Fortell elevene/deltakerne at de skal øve på å gi hverandre anerkjennende tilbakemeldinger på noe de har gjort i løpet av gruppearbeidet eller prosessen de har vært gjennom. Det kan skje på følgende vis: Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker (elever, lærere e.a.). De andre på gruppa forteller om én konkret handling eller noe vedkommende har sagt som har gjort at gruppa har kommet så langt som de gjorde i løpet av prosessen. Har dere god tid kan alle si en ting hver, hvis ikke holder det med 1–2 kommentarer før dere begynner med neste person.

VARIANT

En fin variant av anerkjennelsesrunden er å bruke styrkekort (for eksempel kortene fra Strengthscope eller styrkekortene/følgkortene som kan kjøpes på www.sareptas.no eller hos www.lent.no eller andre kort som viser til personlige karakterstyrker). Legg ut kortene på bordet mellom deltakerne. Be hver enkelt tenke på de forskjellige deltakerne i gruppa og hvilke styrker de mener vedkommende har brukt. Ta en runde på gruppa (bruk sirkelmetodikk) og ta for dere én og én deltaker. Hver enkelt «gir» vedkommende et styrkekort og forteller om en konkret ting hun har gjort som gjør at hun får nettopp dette styrkekortet.

TAKKNEMLIGHETSØVELSE

HVA & HVORFOR

Takknemlighet er en følelse som oppleves godt og som bidrar til å bygge opp både den som takker for noe og den som blir takket, samt de som eventuelt hører på. Hver dag står vi overfor små avslutninger. Ofte er disse små avslutningene et godt sted å uttrykke takknemlighet. Vi sier gjerne «tak for i dag», eller «tak for skiftet», eller «tak for en hyggelig prat» osv. Dette er vel og bra, men det går an å gjøre litt mer ut av disse øyeblikkene. Barbara Fredrickson har laget en takknemlighetsøvelse som er til individuelt bruk. Å uttrykke takknemlighet i fellesskap bidrar til å binde oss sammen som gruppe.

- **Tid:** 5–20 min
- **Antall deltakere:** 2–25
- **Materiell:** Ingenting

HVORDAN

Bruk sirkel som metode (evt parsamtale/gruppesamtale) og la deltakerne sitte eller stå i en ring. Dette bidrar til nærhet og at alle blir sett og hørt om de ønsker det. Så forklarer du at de som ønsker kan si noe om hva de har vært takknemlige for i løpet av denne dagen (eller møtet/prosessen). Jeg pleier for eksempel si noe sånt som:

Nå har vi jobbet sammen i 2 hele dager, mye fint har skjedd og noe har kanskje også vært litt krevende. Jeg kunne tenke meg at vi bruker noen minutter avslutningsvis på at alle som ønsker det sier noe om hva de har vært mest takknemlige for i løpet av denne prosessen. Den som vil tar ordet og det gjør ingenting om det er litt stille. Dette er en litt «stille» øvelse.

Det tar noen ganger litt tid før den første sier noe, men ikke vær redd for stillheten. Dersom ingen sier noe, kan du eventuelt be dem snakke litt sammen i par før dere deler.



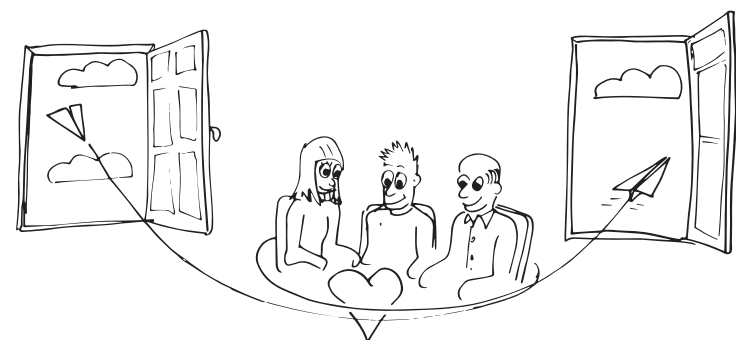
CHECK OUT - AVSLUTNING

Denne metoden er fin for å runde av et møte og skape fellesskapsfølelse. Ved check out får deltakerne mulighet til å reflektere over prosessens innhold og egne tanker og vurderinger ved møtet eller prosessens slutt. Dette hjelper til med å forankre felles lærdom og utbytte av prosessen, og det forplikter deltakerne til å forholde seg til disse resultatene. Se check in for nærmere beskrivelse av metoden.

- **Antall deltakere:** 5-25 deltakere. Kan også gjøres i parallelle grupper.
- **Materiell:** Ingenting
- **Tid:** 5-30 min (avhengig av om du vil at alle skal si noe og lengden på hver enkelts innlegg)

HVORDAN

1. Sett deltakerne i sirkel og forklar rammene for metoden (Den er de samme som ved check in).
2. Benytt spørsmål som naturlig hører hjemme på slutten av dagen. Eks: Hva tar jeg med meg videre? Hva har jeg fått mest utbytte av i dag? Hva har jeg lært som kan hjelpe til å skape et enda bedre klassemiljø?
3. Man kan velge å la ordet passere fra sidemann til sidemann, eller man kan velge å la gruppen selv organisere rekkefølgen.



5

FORSLAG TIL HVORDAN SAMLINGEN KAN GJENNOMFØRES

KJØTZEPLAN 1: HVORDAN SKAPE DET BEST MULIGE KLASSEMILJØET?

Under følger en kjøreplan som kan brukes som utgangspunkt for å bygge godt klassemiljø. Kjøreplanen legger opp til høy grad av deltakelse fra dine læringskolleger (elever) fordi de sitter på viktige nøkler til et godt læringsmiljø.

Dersom du har forutsetninger for det, kan du gjerne vise til noe teori og forskning fra positiv psykologi, styrkebaserte tilnærminger, Appreciative Inquiry eller lignende. Dette avhenger selvsagt også av elevenes interesse.

Tid: Ca 3,5 timer effektivt. Legg inn pauser og lunsj der du ønsker.

OPPBYGNINGEN AV DAGEN ET SLIK:

1. Hensikt og mål for dagen
2. Varme opp og bli kjent
3. Spørre elevene om gode erfaringer på godt klasse/læringsmiljø + lære av dette
4. Drømme 1 år fram i tid – hva håper de på for klassemiljøet sitt?
5. Konkretisere drømmen (design) hvordan kan klasserommet og samhandling elever og lærere i mellom se ut på sitt beste
6. Lage veikart for å nå drømmen og designet

Metodene er markert i **fet skrift** – disse kan du lese om på de foregående sidene.

Ca min	HVA	HVORDAN
5	Velkommen og mål	Overordnet hensikt: Bidra til at alle får et godt skoleår og gjennomfører VGS! (noter gjerne på tavla) Fokusspørsmål for dagen: <i>Hvordan kan vi sammen skape et godt klassemiljø?</i>
10	Bli kjent 1	Metode: Forhandlingsrekke
10	Bli kjent 2	Metode: 3 gode ting Mulig refleksjonsspørsmål etterpå: Hva skaper det når vi stiller hverandre slike spørsmål? Å hente fram historier om ting vi lykkes med eller er glad for, fører til flere ting: • Det gir gode følelser som igjen fører til at vi blir mer åpne og kreative. • Det skaper gode relasjoner mellom mennesker når vi ser hverandres positive egenskaper.
25	Når er vi på vårt beste?	Vi skal lete fram gode historier om hva som skaper et godt læringsmiljø. Metode: Anerkjennende intervju . Se intervju-guide i vedlegg (print denne gjerne ut slik at elevene har hver sin). Prøv å hjelpe elevene i gang slik at alle finner en historie de kan fortelle til en annen elev/lærer. To og to elever intervjuer hverandre + evt lærer/voksen i hver gruppe i 10 + 10 min.

20	Lære av våre beste historier	Metode: Styrketre - røttene Kan gjøres på to måter: Enten at elevene sitter i grupper på 4-6 stk og skriver inn selv eller at lærer/voksen noterer for hele klassen.
10	Oppsummere i symbol	Metode: Metafor for sammenfatning av læring Lag grupper på 3-4 personer som skal tegne en oppsummering (symbol, metafor) av det de lærte fra historiene om hva skal til for å skape et godt læringsmiljø i vår klasse.
10	Vår drømme-klasse	Metode: Styrketre – drøm i krona Noter innspill i krona på styrketreet. Deltakerne skal nå se for seg at de trer inn i framtida, ett år fram: se for dere at klassen har blitt den best tenkelige klassen - hvordan ser den ut da? Hva kjennetegner samarbeidet vårt? Hvilke læringsresultater skaper vi? Hvordan har vi det i klassen? 1. Start med at hver enkelt får 1 min til å skrive ned egne framtidstanker. 2. Deretter deler hver enkelt sine innspill inn i gruppa.

20	Designe klassen slik at vi når drømmen	Metode: Idéal Be elevene velge ut hva de helst vil oppnå i drømmen. Deretter dele dem i grupper på 3-4 personer og be dem lage en beskrivelse/design av hvordan drømmen ser ut i praksis. Bruk gjerne lego, modelkitt, tegninger eller annet som får elevene til å være kreative i denne prosessen. For eksempel: Hvordan ser hverdagen ut i klasserommet, hvordan ser klasserommet ut? Hvordan samarbeider elever, lærere og andre viktige samarbeidspartnere?
10	Presentasjon	Hver gruppe presenterer sitt design for de andre gruppene. Gi tilbakemelding på "hva likte dere med denne ideen?"
15	Våre første skritt	Metode: Veikart i fellesskap Bli enige om noen viktige skritt i fellesskap Hva er det viktigste den enkelte kan gjør for å få dette til? Og lærerne? Andre?
10	Avslutning	Metode: Det beste med dagen eller check out Takk for i dag og husk å fortelle om hva som skjer videre...



Heng opp alt dere lager, tegner og skriver denne dagen (styrketre, veikart, tegninger etc) – dette hjelper dere til å ha fokus på å bygge godt klassemiljø framover.

KJØTZEPLAN 2: ELEVENE LAGER PERSONLIGE VEIKART OG LETER ETTER EGNE OG ANDRES STYRKER

På de neste sidene følger en kjøreplan som kan brukes som utgangspunkt for å hjelpe elevene til å finne sine personlige drømmer (langsiktige mål), delmål på veien og hvilke styrker de har som kan hjelpe dem.

Tid: Ca 3,5 timer effektivt. Legg inn pauser og lunsj der du ønsker.

OPPBYGNINGEN AV DAGEN ER SLIK:

1. Hensikt og mål for dagen
2. Varme opp og bli kjent
3. Finne personlige styrker
4. Lage personlig veikart
5. Avslutning

Metodene er markert i **fet skrift** – disse kan du lese om på de foregående sidene.

Ca min	HVA	HVORDAN
10	Velkommen	Hensikt: Bidra at alle kommer i praksis, lære plasser og jobb etter endt studieløp! (noter gjerne på tavla) Fokusspørsmål for dagen: <i>Hvordan kan vi nå våre drømmer/mål og finne egne og hverandres styrker som kan hjelpe oss på veien?</i>
10	Varme opp og bli kjent-øvelser	Bruk en energiskaper du liker eller en av metodene i håndboka, feks kinesisk klapp .
10	Oppstarts-refleksjon	Hva tenker dere selv skal til for å få jobb og lære plass? La elevene samtale i par. Få innspill i plenum og noter på tavla under to overskrifter: • Ytre omstendigheter (det som er avhengig av andre) • Indre omstendigheter (det elevene selv kan gjøre noe med) Vi skal særlig jobbe med det indre.
30	Finn personlige styrker	Forklar kort hva en personlig styrke er: Styrker er gode egenskaper som både hjelper oss til å gjøre noe veldig bra, samtidig som vi får energi og glede når vi bruker disse egenskapene. Eksempler på styrker kan være lederevner, lagspiller, nysgjerrighet, beskjedenhet etc. Bruk metoden styrkespotting for å hjelpe elevene til å finne sine personlige styrker. NB: Be elevene snakke med en de ikke så ofte er sammen med for å bygge bånd på tvers i klassen. Be elevene deretter snakke i par om hvordan det opplevdes å bruke styrkekortene: Hva likte de med det?

10	Finne lærerens personlige styrker	Be elevene se gjennom styrkekortstokken og finne fram en styrke hver som de mener passer godt på læreren sin. Deretter kan de som ønsker å "gi" læreren en styrke gjøre det ved å lese opp det som står på kortet og deretter begrunne hvorfor hun mener dette kortet passer på læreren sin.
40	Veikart, individuelt	Metode for å sette seg mål for framtiden: Veikart . Når de har skrevet ferdig hvert sitt veikart, ber du dem henge dem på veggen og ta bilde av dem. Veikartene kan hjelpe deg til å få gode samtaler underveis i skoleåret med den enkelte elev.
15	Hvordan kan vi støtte hverandre?	La elevene gå sammen i par og presentere veikartet for hverandre. Be dem finne måter de kan hjelpe hverandre å nå hver enkelt elevs drøm. Veikartet kan fylles ut videre mens de snakker med hverandre.
10	Avslutning	For å avslutte dagen kan du velge en eller flere av følgende metoder: Takknemlighetsøvelse, anerkjennelsesrunde, eller det beste med dagen.

HVA KAN MAN GJØRE MELLOM OG ETTER SAMLINGENE?

Generelt handler det om å dele historier om når læringskollegene (både elever, lærere og andre involverte) lykkes med noe eller ift godt klassemiljø, gode opplevelser i praksis, hva som har fungert best i undervisningen et. Her følger eksempler på spørsmål:

- ☆ **Hva har vært det beste** fra yrkesfaglig fordypning denne gangen?
Følg opp med: Hva gjorde du eller andre for å få det til?
Hvilke styrker eller gode egenskaper brukte du?
Hva kan vi lære av dette?
Hvordan få til flere slike episoder?
- ☆ **Se på drømmen** dere skapte (trekrona): Hva har vi gjort så langt som har bidratt til at vi kommer nærmere? Vil dere fylle på med noe mer/annet?
- ☆ **Se på veikartet** (både felles veikart og individuelt veikart):
Hvilke skritt har vi begynt å gå allerede? Feire det med kake eller annet! Hvilke nye handlinger eller ideer kan dere skrive inn som gjør at dere kommer nærmere drømmene deres?
- ☆ **Se etter konkrete handlinger** læringskollegene gjør og som bedrer klassemiljøet: Har dere lagt merke til at noen har gjort noe som bidrar til bedre klassemiljø i det siste? Har noen gjort noe av det som står i røttene på styrketreet? Hva skal til for at røttene gror, blir sterkere, brer om seg?
- ☆ Alle metodene i håndboka **kan brukes mange ganger** – det gir ofte mer dybde og forståelse for elevene etter hvert som de bruker dem flere ganger.

FORSLAG TIL LITTERATUR

Hauger, B., Kongsbak, H., & Højland, T. G. (2008). *Organisasjoner som begeistrer: appreciative inquiry*. Oslo: Kommunforlaget.

Hauger, B., & Mæland, I. (2008). *Anerkjennende elevsamtaler. Metoder for reell elevmedvirkning i arbeidet med karriereplanlegging og forebygging av frafall i opplæringen*. Drammen: Sareptas.

McAdam, E., & Lang, P. (2009). *Appreciative work in schools: generating future communities*. Chichester England: Kingsham Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *At lykkes: en perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel*. Kbh.: Mindspace.

Sjong, E. (2015). *Veikart. Energi, håp og aktivisering av styrker i individuell planlegging*. Oslo: Sareptas.

Sjong, E., & Tanggaard, P. (2014). *Hva skjer når man leter etter styrker hos elever, lærere og ledere? Erfaringer fra Buskerud fylkeskommune*. Sareptas. Hentet fra <http://www.aib.bfk.no/Global/Skole/Arbeidsinstituttet/AIM/Revidert%20C3%98kt%20kunnskap%20om%20hvordan%20Sluttrapport.pdf>

VI KOMMUNISERER PÅ EN
ANNEN MÅTE ENN VANLIG,
VI ER MER ÅPNE

(Elev)