

# Kommunikasjon



## Innledning til lærerne

### ”Kommunikasjon er det som skjer mellom mennesker når de møtes”

God kommunikasjon er preget av åpenhet og velvilje. Trygghet og tillitt er nødvendige forutsetninger. Vi kan se på dialogen som et redskap for å gi næring til barn og unges selvbilde. Lytt til innholdet og intensjonen, og ikke la deg distrahere av formen. Anerkjenn følelsene som ligger bak ordene, kanskje følelsene er det egentlige budskap? Vi skal bekrefte barnet, ikke kontrollere eller endre det.

I Link er lederens oppgave å snakke med barn, ikke til barn. Vi stiller spørsmål som åpner samtalen, spørsmål som gir rom for undring og mangfold. I den gode samtalen leter vi ikke etter fasitsvarene. Respekt, nysgjerrighet og ekte interesse skal prege samtalen i gruppa. Alle ytringer har verdi. Som leder bør du ha som mål å snakke mindre enn du lytter. Vi har to ører og bare en munn. Derfor skal vi lytte dobbelt så mye som vi snakker

Hvordan lederen forholder seg til å snakke om de vanskelige temaene vil være retningsgivende for deltakerne i gruppa.

### «Jeg forstår ikke hvorfor voksne ikke tør å snakke om døden. Man kan jo ikke leve et liv uten å dø!»

*Gunnar Eide refererer til en uttalelse fra en 12-åring*

Når vi tør snakke om de vanskelige tingene, gir vi barn og unge aksept for å ta opp det de sliter med. Del gjerne egne erfaringer, uten å ta fokus fra deltakerne. Gi rom for utdypninger av typen: Er det mer som er vanskelig? Noen trenger ”å varme opp” før de tør komme med det de egentlig ønsker å snakke om.

Forskning viser at ungdom som sliter med selvmordstanker sjeldent forteller det til voksne. 40% oppgir at de forteller det til sine venner, og 40% sier det ikke til noen. (CASE 2000)

Når unge mennesker opplever at samtaler med voksne er gode, bereder det grunnen for at de kan ta opp de vanskelige temaene også. På den andre siden skal vi respektere den enkeltes private svære, aldri invadere eller overrumple.

Når vi øker bevisstheten om alt som inngår i kommunikasjonen, gir vi kommunikasjonen bedre vilkår. Når vi snakker sammen, uttrykker og utveksler vi tanker og følelser, vi gir og tar i mot på samme tid. Samtidig forteller vi noe, bevisst eller ubevisst, med øyne, an-



## Gjennomføring i klassen

### Mål for samlingen

#### Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

#### Kompetansemål for samlingen

**Kunnskap:** at elevene får kunnskap om at kommunikasjon handler om mere enn ord. At elevene vet noe om hva som kjennetegner god og dårlig kommunikasjon

**Ferdighet:** at elevene øver på å bruke og observere kroppsspråk som en form for kommunikasjon

**Verdi:** at elevene reflekterer over hvordan de selv og andre kommuniserer, både med kropp og ord

#### Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

#### Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

#### Tema

##### Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

##### Vi snakker om tema

###### Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint (PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger. Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene.



Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

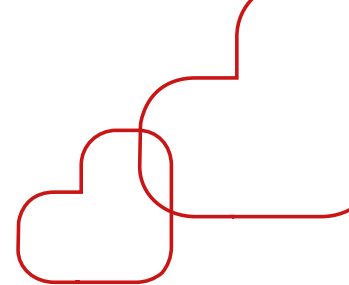
###### Alternativ 2:

Denne gangen utfordrer vi lederne til å starte med et lite rollespill, eller man kan instruere elever på forhånd. Det trenges tre aktører. Hvis dere bare er en eller to voksne, må dere alliere dere med noen elever. Det trenges bare en kort instruksjon før timen. Situasjonen skal være at to snakker sammen og har det veldig gøy. En tredjeperson kommer til, men inkluderes ikke. Kroppsspråket er tydelig negativt. Etterpå spilles samme situasjon, men "nummer tre" inkluderes. Still spørsmål til rollespillet. Hva skjedde her, hva gjorde vennene i det første rollespillet. Hvordan var kroppene dere, hva sa de? Hvordan var den neste situasjonen? Hva var annerledes? Har du opplevde noe som likner? Hvordan tror du det var for nummer tre? Hvordan var det for de to andre når nummer tre kom?

###### Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

## Oppgaver



**NB:** Siden temaet er kommunikasjon, og mye av kommunikasjonen vår er non-verbal, er det mange oppgaver med fokus på kroppsspråk denne gangen:

### Rollespill

Del klassen inn i tre-er grupper. Situasjonen skal være at to snakker sammen og har det veldig gøy. En tredjeperson kommer til, men inkluderes ikke. Kroppsspråket er tydelig negativt. Etterpå spilles samme situasjon, men "nummer tre" inkluderes. Still spørsmål til rollespillet. Hva skjedde her, hva gjorde vennene i det første rollespillet. Hvordan var kroppene dere, hva sa de? Hvordan var den neste situasjonen? Hva var annerledes? Har du opplevde noe som likner? Hvordan tror du det var for nummer tre? Hvordan var det for de to andre når nummer tre kom?

Først jobber gruppene sammen med å spille rollespill. Etterpå diskuterer de spørsmålene. Leder kan skrive disse på tavle, flip-over eller smartboard.

Videre kan noen oppfordres til å vise for hele klassen. Klassen får lov til å gi positive tilbakemeldinger til de som spilte.

Til slutt kan klassen kommentere på det de så av kommunikasjon non-verbalt og verbalt.

### Hva sier du?

**Formål:** Å observere andres kroppsspråk og bli bevisst sitt eget.

**Utstyr:** Ingenting

La kroppen fortelle. En deltaker mimer om han vil inkludere eller ekskludere, resten av gruppa gjetter hva han signaliserer. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

### Hva føler du?

**Formål:** Å uttrykke egne følelser og å lese andres følelsesuttrykk

**Utstyr:** Ingenting

Gruppa blir enige om en følelse de skal formidle. Den som skal gjette følelsen må ikke høre det. Når den som skal gjette kommer inn, sier han hva han vil at gruppa skal gjøre. F.eks: gruppa har blitt enige om at de skal være lei seg. "Gjetteren" sier de skal spille fotball. Da skal gruppa spille fotball mens de er lei seg. Den som gjetter skal prøve å finne ut følelsen til gruppa. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

### Lille spill på veggen der

**Formål:** Øve sensitivitet for andres kroppsspråk. Trene på å lede og å la seg lede.

**Utstyr:** Ingenting

To og to elever står rett mot hverandre. En er et virkelig menneske, den andre skal være speibildet. Bevegelsene må være sene, for at speibildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

### Still på rekke

**Formål:** trene på nonverbal kommunikasjon

**Utstyr:** Ingenting

Be elevene stille seg på rekke etter høyde. Laveste fremst, høyeste bakerst uten å snakke sammen. For de avanserte: Be elevene stille seg i alfabetiske rekkefølge etter fornavnet, eller etternavnet, eller etter fødselsmåned eller fødselsdato. Fremdeles uten å snakke sammen.

### Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

### Morder i mørket

**Formål:** Gi god opplevelse.

**Utstyr:** Ingenting

En gøy lek med makaber tittel. Elevene sitter i ring på gulvet. Alle må blunde mens lederen går rundt ringen. Han sier: Den som får en prikk på ryggen skal være morder. Den som får to prikker på ryggen skal være detektiv. Alle andre er vanlige deltakere. Når dette er gjort kan alle åpne øynene. Detektiven skal melde seg og gå inn i ringen. Morderen skal blunk til de andre. Når du blir blunket til, må du legge deg ned. Du er død. Det gjelds å drepe alle før du blir avslørt av detektiven. Detektiven har lov å tippe to ganger. Hvis morderen dreper alle, er det han som skal prikke på ryggen i neste omgang. Hvis detektiven avslører morderen, er det han som skal prikke. Har du pokerfjes eller blir du avslørt av kroppsspråket ditt?

### Dirigenten

**Formål:** Følge med på andres kroppsspråk og herme.

**Utstyr:** Ingenting

Vi sitter i ring på gulvet. En elev skal gå ut på ganga mens resten av gruppa blir enige om hvem som skal være dirigent. Dirigenten skal spille på ulike instrumenter, og når han bytter instrument må hele orkesteret gjøre det samme. De skal "herme". Eleven



## Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg 3 ting.

### Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peper skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

### Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

### Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

### Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

*Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.*

*De kan skrives ut og eventuelt lamineres.*

**Krøll og kast oppgaven**  
**Kommunikasjon**  
*Svar på en eller flere oppgaver*

1. Hvordan ser du ut når du er glad?

---

---

---

2. Har du opplevd å bli utestengt ved negativt kroppsspråk? Fortell?

---

---

---

3. Fortell om en gang du inkluderte noen ved hjelp av kroppsspråket ditt?

---

---

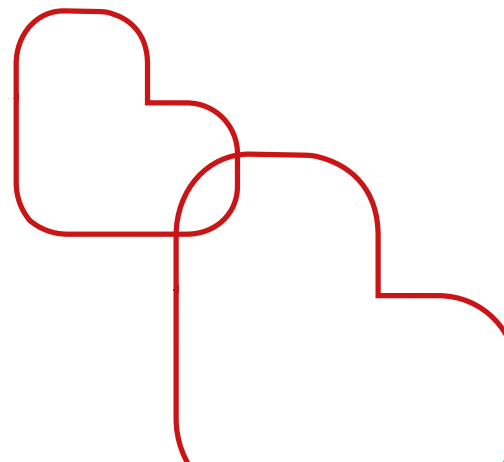
---

4. Hvordan kan du se på andre at de er lei seg?

---

---

---



# Seigmannen

