

FRITT VALG

10-års satsingen for likestilling på Sørlandet

**På skolen tør
jeg være den
jeg er**

Tør å være den du er!

Tiltak for barneskolens trinn

Beskrivelse av tiltaket

Dette er et tiltak som er utviklet ved Nyplass skole i Lindesnes kommune. Hensikten er at elevene på skolen skal få trening i å tørre å være den de er. De skal ha en klar forståelse av likeverd uavhengig av kjønn. Gjennom trening, rollespill og refleksjon skal elevene opparbeide seg en forståelse av hvem de er, og også en god raushet overfor annerledeshet.

Samtidig får de som tenkende og handlende mennesker god trening i å se alle sine muligheter i livet. De skal få trening i å støtte og oppmuntre hverandre til å ta selvstendige valg, samt trening i å reflektere over og vurdere valgmuligheter de selv har. Tiltaket er delt i fem temaer, som gjennomføres over en periode på 4–5 uker.

En forutsetning for tiltaket er at hele personalgruppen er bevisste på å jobbe for dette i møte med elevene. Videre er det viktig at arbeidet med å nå målet går over flere år, selv om dette verktøyet er systematisert som et 5–6 ukers opplegg. Elevene bør også få møte samme tankegang i ulike former på hvert trinn, og opplegget kan tilpasses og endres for ulike trinn. Lærere som kjenner sine elever kan hente inspirasjon fra opplegget, og velge ulike tema som kan gi refleksjon rundt selvbilde og muligheter. Fritt valg- og «Tør å være den du er»-tenkingen må gjennomsyre lærernes holdninger i møte med elevene. Likestilling må inn i fagplanene på de ulike trinn der det er naturlig, og andre pedagogiske verktøy kan gjerne brukes som en støtte for prosjektet.



Delmål for tiltaket (konkretiser med skolens egne tidsangivelser, størrelser og beskrivelser; når, hvor mange/mye?):

- Jenter og gutter møtes med samme forventninger og får samme muligheter i skolehverdagen.
 - Vi vet vi er på rett vei når:
 - ✓ Både gutter og jenter er i aktivitet i friminuttet. Gutter, som ikke liker fotball, finner andre aktiviteter, og jenter som ønsker å spille blir involvert. Jenter og gutter leker sammen, og inkluderer hverandre i lek. Konflikter håndteres bevisst likt, uavhengig om det er gutter eller jenter som krangler. Gutter og jenter blir oppmuntret til å delta i for de, nye situasjoner.
- Ansatte på skolen blir bevisstgjort i forhold til egen praksis når det gjelder likestilling i skolehverdagen.
 - Vi vet vi er på rett vei når:
 - ✓ Personalrommet er en bevisst refleksjonsarena i forhold til kjønn: Gutter og jenter fremheves ikke som kategorier med forutbestemte egenskaper/evner. Begrepene gutt- eller jenteaktiviteter anvendes ikke. Ledelsen plukker opp kjønnsstereotype utsagn, og åpner opp for refleksjoner rundt det. Likestilling og kjønn er inkludert i lokale fagplaner.
- Både jenter og gutter erfarer at deres synspunkter og meninger har verdi.
 - Vi vet vi er på rett vei når:
 - ✓ Lærer trener elevene i å tenke selv. De stiller spørsmål til elever, som ikke er muntlig aktive. Elevene blir bevisstgjort og konfrontert med hva de selv mener. Alle elever tør å hevde sin mening. Elever får trene på aktivt å ta ordet og lede en klasse i et valg og en debattprosess. Representanter fra elevrådet klarer å lede en debatt i klassen. Alle elever får være med på klasseromsopplegg med tema «Tør å være den du er».
- Både gutter og jenter får trening i å reflektere over egne handlinger.
 - Vi vet vi er på rett vei når:
 - ✓ Jenter og gutter får anledning til å reflektere over det som skjer med dem; konflikter, som er skjult og åpne, hierarki innad i grupper og verdier. Gruppeaktiviteter i klassen der det jobbes med



refleksjonsspørsmål. Bruk av skjemaet «Refleksjon – evalueringsskjema» i etterkant av klasseromsopplegget.

- Både gutter og jenter klarer å ta valg basert på selvinnsikt og kunnskap. De skal se at det er viktig «å stille opp for seg selv».
 - Vi vet vi er på rett vei når:
 - ✓ Vi har fokus på at elevene trener seg på å gjøre valg. Elevene øver seg i å sette seg mål faglig og sosialt, og disse blir skriftliggjort.

Hvordan kan vi dokumentere at vi er på rett vei? (konkretiser med deres egne tidsangivelser og størrelser; når, hvor mange/mye?)

- Samtale/ rollespill i klassene ut fra emner som sorterer inn under «Tør å være den du er!»
- Refleksjoner i klassen rundt tema.
- Refleksjonsnotat til bruk i klassene.
- Eget refleksjonsnotat for lærere basert på delmålene. Refleksjon og dokumentasjon i forhold til mål og underliggende indikatorer.
- Rapporter fra gjennomføringen av de ulike aktiviteter som blir lagt til de forskjellige trinnene.

Implementering i egen organisasjon:

For at prosjektet skal bli mest mulig integrert er det viktig at arbeidet blir informert om, og drøftet ved lærer- og foreldremøter på skolen. Prosjektet må også knyttes til de lokale fagplanene, og pilotprosjektet i Lindesnes har hatt gode erfaringer med å knytte prosjektet opp mot kommuneplanen. Elever, foreldre og lærere kan få konkret informasjon om hvordan prosjektet henger sammen med kommune- og regionplan i en «Likt innhold – ulik innpakning»-oversikt. For å skape oversikt og sammenheng i arbeidet er det nyttig å utarbeide et årshjul som følger skoleåret. Begynn med ansatte, ta utgangspunkt i ideer, fagplaner og overordnede mål. Legg til rette for å arbeide med tematikken på ulike trinn, og med ulike innfallsvinkler. Følg opp med refleksjonsspørsmål og evalueringer, både av ansatte og elever.

Nedenfor følger fem forslag til konkrete klasseromsopplegg for 4. trinn som bygger på hverandre (tilpass til din klasse):



1. time i «Tør å være den du er!»

Hvem er du? Hvem bestemmer over deg?

- 1. Presentere prosjektet.** Kommuneplan- skoledel - likhet for alle.
Ta regi i eget liv. Vi presenterer kompetansesammenhengen. Kan være dialog med elevene eller bare info. Samtale etterpå. Du har muligheten til å velge: En unik baby blir født(ingen andre av deg).
- M Mulighet.** Foreldre eller andre (søsken, besteforeldre) gir deg mulighet til å vokse opp. Du får mat, drikke, søvn, rene klær, varme, ro og blir stimulert til å lære å krype, gå, snakke, springe, synge, lese, skrive osv. Du får erfaringer(E). Etter hvert møter du andre barn og voksne som er med å stimulere deg til å bli den du er på helsestasjon, barnehage, skole og frivillige organisasjoner.
- V Vilje.** Etter hvert blir du og omgivelsene dine kjent med viljen din. Den er med å bestemme hvordan du benytter deg av mulighetene dine. Er du villig til å øve for å lære å sykle, lese osv. Det er bra med sterk vilje dersom du bruker den på en god måte for deg selv og andre.
- H Holdning.** Etter hvert får du holdninger. Du kopierer dem rundt deg. For eksempel; Du synes det er rett å sette skoene fint på plass i ganga, gå med rene klær, holde på hemmeligheter som venner forteller, være trofast mot venner og være hyggelig hjemme.
- E Erfaringer.** «Man lærer så lenge man lever» er et uttrykk. Slik er det med deg også. Du lærer mer og mer, og får større erfaringer. Hvor god du blir, er avhengig av dine evner, men også din vilje og dine holdninger. Tenk på idrettsutøvere som ofrer timer etter timer på trening. ØVING er stikkordet.
- K Kunnskap.** Du får etter hvert enorme kunnskaper. Du bruker tid til å lære mer avhengig av hva du er interessert i og hva du bør kunne for dine for å nå dine mål.

Din kompetanse er= (K+E+H)* V + M.

Alt dette er med og påvirker dine tanker og følelser, som igjen påvirker deg. Din kompetanse er det næringslivet spør om når du søker jobb. Hva vil du at din kompetanse skal være? Hvem er du? Tør du være den du er? Er du sann, ærlig, tro, standhaftig, lydig, modig og tapper?



Hvem bestemmer over deg? Deg selv, foreldre, lærer, samfunnet, kommunen (kommuneplan), fylket, staten(Norges lover). FN's barnekonvensjon har lover som skal beskytte barna i verden.

Kommuneplanen: mestring, deltakelse og inkludering, mangfold og bærekraft, likeverd og likestilling, myndiggjøring og respekt, raushet og toleranse.

2. Din kompetanse = $(K+E+H) \cdot V + M$. Denne blir stående på tavla og vi har samtale rundt hver og en og elevene kommer med sine tanker. Dersom dette er en klasse, hvor bare noen få tør uttale seg, kan en bruke gule lapper og notere dem på en flippover (da bør en kreve at alle skriver noe).
3. Elevene får spørsmålet: Hva er en ålreit jente/gutt? Elevene skriver på gule og oransje lapper. Skriv dem på flippover. Samtale og reflekter rundt utsagnene. Er det forskjell og ulikheter på en ålreit jente/gutt?
4. I løpet av timen har vi **et par leker**. For eksempel: Alle står i en ring: jeg synger navnet mitt samtidig som jeg gjør en bevegelse. 1-2-3-De andre hermer. Dette gjentar vi til alle har gjort det. Dersom det er eldre elever kan de la være å synge navnet, men må i stedet huske hver og ens bevegelse og gjenta dem. En annen lek: Elevene sitter i en ring på hver sin stol. En elev står i midten og sier: Jeg er glad i alle som har joggesko i dag, liker pizza og lignende. De elevene som er enige skal skifte plasser og den eleven som står i midten skal finne seg en. Den som står uten stol skal komme med et nytt utsagn. Gjenta helst til alle har fått sjansen til å uttale seg.

Avslutning i ring: Alle tar høyre hånd inn i sirkelen og hever hendene sammen med et ROP: «Jeg tør være den jeg er!»



2. time i «Tør å være den du er!»

Hvem er du? Hvem bestemmer over deg?

1. Repetisjon av forrige time. Ta regi i eget liv. **Har du møtt noen ålreite jenter/gutter i løpet av uka?**
2. **Samtale om å være modig:** utfordre seg selv, si det en mener/vil: ja/nei. Ta tak i ting: Hvorfor får jeg ikke være med? Når en hører noe vondt - tørre å sjekke av hva ble sagt? (avdekke misforståelser).
3. To og to forteller en gang de var modig. Så felles i klassen. Skrive på flippover. På hvilken måte kan vi hjelpe andre til å være modige?
4. **Ulike fargelapper:** Rosa(positivt), oransje(negativt) å tørre. Hver elev skriver et stikkord på hver lapp. Vi samler dem og leser/ skriver dem opp på flippover.
5. **Lek:** To og to står mot hverandre. Viser ulike følelser og hermer etter hverandre.
6. Vi har alle ulike følelser til ulik tid. Hva påvirker oss?
7. Hvem er med å bestemme hva jeg føler?
8. Hvilke følelser har du hatt i dag? Vet du hvorfor du har hatt disse følelsene? To og to forteller hverandre(eller på lapper). Så felles i klassen. Skriver på flippover.
9. Vi bevisstgjør elevene hvordan vi tolker andre ved å presentere plakaten om sosiale ferdigheter. Dette er viktig når en har rollespill og elevene skal observere rollespill.

Plakat sosiale ferdigheter

- Bestem deg
 - Velg riktig tidspunkt
 - Si/vis det på en vennlig måte
 - Ha blikk-kontakt
 - Husk kroppsspråket
10. **Rollespill:** For eksempel: å spørre om å bli med i en lek som er i gang/bli med på kino.
 11. **Avslutning i ring:** Alle tar høyre hånd inn i sirkelen og hever hendene sammen med et ROP: «Jeg tør være den jeg er!»



3. time i «Tør å være den du er!»

Hvem er du? Hvem bestemmer over deg?

1. Repetisjon av forrige time: Ta regi i eget liv. **Har noen vært modige eller møtt andre modige elever?**
2. **Tillit:** Se på følelseslista på flippoveren. Hvilke følelser er til stede hvis du har tillit til dem rundt deg.
3. **Samtale** om hva må til for at en skal kunne stole på hverandre?
 - Hvem bestemmer og hvem skal bestemme?
 - Bli din stemme hørt?
 - Kan en stole på deg?
 - Dersom du har tegnet ei tegning du er stolt av; Tør du å vise den, har du tillit til de andre i klassen, og at de ikke ler av deg. Trygg på dine klassevenner - blir medregnet når noe skal skje.
4. **Hva skaper tillit?** Elevene skriver ned på gule lapper. Hva skaper ikke tillit på oransje lapper. Hver elev skriver noen ord. Vi samler dem og leser/ skriver dem opp på flippover og samtaler rundt dem.
5. **Rollespill:** En elev er glad for noe og forteller det til klassekameratene. Eleven viser dem tillit. Tankebobler: en kan forsterke rollespillet ved at den aktive eleven forteller hva han tenker: *nå tar jeg sjansen på å fortelle det til dem. Håper de ikke ler.* De andre elevene observerer og kommer med spørsmål. Var det andre muligheter. Oppfattet du rett?
6. **Løk:** Elevene deles i 4 grupper: De står i en ring tett i tett og en elev går inni og lukker øynene. De andre dytter han/hun fra side til side. De andre må vise at en kan stole på dem. Alle elevene får prøve å stå i midten.
7. **Eksempler på leker:**
 - Elevene (ligger tett i tett på gulvet) er tømmerstokker som ruller over hverandre.
 - To og to går sammen. En er fotoapparat med lukkede øyne og en fører kamera. Trykker på skuldra når kamera skal ta bilde (åpne øynene).
 - Bilvask. To rekker med elever. En er bil som skal ha en vask. Bilen kjører mellom elevrekkene. Bilen (eleven) bestemmer på forhånd om den vil ha hard/myk vask, farge på bil og bilmerke. Alle elevene får være bil etter tur.

Avslutning i ring: Alle tar høyre hånd inn i sirkelen og hever hendene sammen med et ROP: «Jeg tør være den jeg er!»



4. time i «Tør å være den du er!»

Hvem er du? Hvem bestemmer over deg?

1. Repetisjon av forrige time –
Tillit: Ta regi i eget liv. **Har noen vist deg tillit?**
2. Trivsel: Se på følelseslista på flippoveren. Hvilke følelser er til stede hvis du trives?
3. **Samtale** om hva som må til for å trives: trygg (bli kjent), tillit (til seg selv og andre) Hvordan har vi det når vi trives? Ler, prater, spiser god mat, leker sammen. Vi skriver opp elevenes forslag på flippover.
4. **Rollespill / tankebobler:** Fem elever viser en tradisjon. Tema: «17.mai-samling» – Trygg på sine venner, blir medregnet når noe skal skje. For eksempel er det mange som er sammen med faste venner 17. mai. Faste rammer for hvordan feiringen foregår. Rollespillet viser hvordan hver og en tenker og hva de bidrar med.
5. **Lek:** Elevene står på en lang rekke. Lærer sier: de som er glad i pizza går til venstre, de som er glad i taco går til høyre (syden/fjellet, kino/fotball osv.). Elevene må velge hva de trives best med uavhengig av de andre.
6. Hvem skal ha regi(bestemme)? Har du mulighet til å bidra? På hvilken måte?
Hvorfor mener vi forskjellige ting? Vi velger forskjellig: Fotball/kanonball, rock/ country. Hvordan kan vi få andre til å mene det samme? Er det lov å prøve å få andre til å endre mening? Er det lov å være uenige?
7. **Lek:** Elevene lager to ringer(en innerst og en ytterst). De går i motsatt retning. Musikk settes på og når den stopper, skal de som står overfor hverandre fortelle: en gøy ting i påska, mat de liker, et dyr de liker, ei bok, hva er best med venner, best å leke.
8. Lag rollespill av elevenes forslag. Forsterk betydningen av at alle kan bidra. Hvordan viste de tillit?(vennlig, blick, kropp)Var de uenige? Var det noen som bestemte? Er det lov?
9. **Avslutning i ring:** Alle tar høyre hånd inn i sirkelen og hever hendene sammen med et ROP: «Jeg tør være den jeg er!»



5. time i «Tør å være den du er!»

Hvem er du? Hvem bestemmer over deg?

1. Repetisjon av forrige time –
Trivsel: Ta regi i eget liv. **Hva har vært størst trivselsfaktor for deg denne uka?** Gule lapper ut: alle må svare. Skrives på flippover.
2. **Mål:** Se på følelseslista på flippoveren. Hvilke følelser er til stede når du har nådd et mål? Du ønsker å oppnå noe og gjør en innsats for å nå målet. Du bør ha et **tidsavgrenset mål**.
3. **Samtale** om hva må til for å nå et mål?
 - Hvem bestemmer og hvem skal bestemme?
 - Hva påvirker deg?
 - Trenger du hjelp av noen?
 - Blir din stemme hørt?
 - Kan du gjøre noe?
4. **Aktivitet:** Elevene får 5 lapper hvor de skriver opp hva som er viktig for dem (5 ting). Når de er ferdige, skal de velge bort to lapper. Samtale om hva som en sitter igjen med. Likt/ulikt, jente/gutt.
5. **Rollespill/tankebobler:** Fem elever har rollespill om temaet: «mål for ferien». De andre elevene observerer, bemerker og kommer med spørsmål. Rollespillet: Elevene har samtale om hva ønsker vi å få ut av feriemånedene? For eksempel kan et mål være å lære å svømme i løpet av ferien. Ta en lang sykkeltur. Bestige et fjell. Få en ny venn.
6. **Lek:** Elevene må velge hva som betyr mest for dem: På gulvet ligger det plakater med ord: bli rik, bli populær, bli gammel, være frisk. Elevene går til den lappen de mener betyr mest for dem nå – om 10 år/30år osv. Hvis du kan velge to lapper, hvor går du da?
7. Elevene får et ark hvor de skriver opp sitt mål. Skal vi avgrense det? Mål for skolegang? Hva har du lyst å bli god til? Er du villig til å bruke tid på å nå målet?
8. Kan vi andre hjelpe, oppmuntre, støtte og gi trygghet slik at andre kan nå målet?
9. **Lek:** Elevene må velge hva som betyr mest for dem - Valg av venn: En som er populær og morsom eller en som er trofast og rolig.
10. **Avslutning i ring:** Alle tar høyre hånd inn i sirkelen og hever hendene sammen med et ROP: «Jeg tør være den jeg er!»

Dette temaet kan eventuelt deles opp over to timer.



Refleksjon – evalueringsskjema

1.

a) Hva **trenger** du for å få en god skoledag?

.....
.....
.....
.....
.....

b) Hva kan **du** gjøre for at skoledagen din blir så god som du kunne ønske?

.....
.....
.....
.....
.....

c) Hva kan klassevennene dine og læreren din gjøre for at din dag blir god?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Hvordan viser du at du bryr deg hvis noen dette og slår seg?

.....
.....
.....
.....
.....



3. Hvordan tror du lærerne mener en «allright» gutt bør være?
Hvordan tror du de mener er «allright» jente bør være?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Nevn situasjoner hvor du mener at gutter får lov til å gjøre, eller være annerledes enn jenter? Der jenter for lov til å gjøre, eller være annerledes enn gutter?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Vi er forskjellige, og vi tar ulike valg. Det fører til at vi av og til er uenige. Det kan for eksempel være at du er uenig med en annen i ballbingen eller når du hopper tau. Hva gjør du når du er helt uenig med andre i klassen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



6.

a) Hvilken jobb har du lyst til å ha når du blir voksen
(drømmeyrke)?

.....
.....

b) Hva tror du at du må gjøre for å nå denne drømmen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

c) Trenger du hjelp av andre for å nå denne drømmen,
i så fall av hvem?

.....
.....
.....
.....
.....

