



Skalering, selvtillit

- refleksjon over veien mot målet

Når klassen har satt seg mål og bestemt tiltak så er det viktig å sjekke om det oppleves at man er på rett vei og reflektere over veien videre. I disse samtaler er det SMART å ha styrkefokus (hovedfokus på situasjoner der man opplever at det fungerer fint), medvirkning, anerkjennelse lever (også for at en kan glemme seg eller ikke få det til så bra som man ønsker), relasjonsfokus og virkelig trene systematisk. En måte å gjøre det på er skalering.

Skalering kan skje skriftlig på pulten og i relasjonelle samtaler.

Her følger et eksempel der barna forflytter seg fysisk. Du må oversette og gjøre det på din måte.

Vi tenker oss at klassen har bestemt følgende konkrete tiltak: **Vi roser hverandre når en får til noe vanskelig eller noe fint.**

Vi lager en tenkt linje der 1 er i den ene enden og 5 er i den andre.

Oppgave til barna: Still deg på en tenkt plass der 1 betyr at vi i veldig liten grad opplever at vi roser hverandre mens på 5 er vi veldig gode til det.

Når de står på et tall kan vi stille spørsmål som gjør at de samtaler to og to og i plenum. Spørsmålene bør være av positiv og offensiv karakter: Her er noen forslag ut fra tenkte mål: **Vi roser hverandre når en får til noe vanskelig eller noe fint.**

På en skala fra 1 fra 1 til 5 (hvor 5 er best), hvor god synes du at klassen er til å gi hverandre ros når noen får til noe?

- Hva er det vanlig å si når dere roser hverandre?
- Hva liker du best at andre sier når de skal rose deg?
- Når eller i hvilke situasjoner synes du det er fint for deg å få ros?
- Hvilke tanker eller følelser får du når du får ros fra andre?
- Er det andre måter å rose på enn ved å bruke ord? Hvordan opplever du at det virker på deg?
- I en del situasjoner føler vi oss utrygge, usikre og ganske dårlige. Hvilke tanker og følelser kan du få i slike situasjoner?
- Hva kan andre si eller gjøre for at du skal få bedre selvtillit i slike situasjoner?
- I hvilke fag eller timer synes du vi er spesielt gode? Hvorfor tenker du det fungerer så fint her?
- Hva er det læreren gjør for å styrke selvtilliten til alle i klassen din?
- Er det noen i klassen du kan se etter og kanskje lære litt av? Hva er det han eller hun gjør som du kanskje kan ta litt etter?
- Hva kan dere gjøre for at ALLE skal bli trygge og få god selvtillit i klassen?

- Hva tenker du klassen skal gjøre mer av eller annerledes for å skalere et trinn høyere neste gang (hvis noen står på en femmer så kan det handle om å fortsette å kunne stå her også neste gang)?
- På en skal fra 1 til 5 (hvor 5 er best), hvor god synes du at du er til å gi andre ros og hyggelige tilbakemeldinger?
- I hvilke situasjoner er det du får det best til?
- Hva er det du sier eller gjør når du får det bra til?
- Er det noen i klassen du ser trenger mer ros og oppmuntring enn andre? Hva kan du gjøre for han eller henne slik at hen får bedre selvtillit?
- Hva tenker du skal til for at du neste gang skal stå et tall høyere og bli enda litt flinkere til å se og rose andre for gode ting de gjør (hvis noen står på en femmer så kan det handle om å fortsette å kunne stå her også neste gang)?

Dette var spørsmål laget ut fra et konkret tenkt delmål. Kanskje du kan få ideer til spørsmål her. Bruk bare noen spørsmål av gangen. Prosessen kan gjentas flere ganger med ulike spørsmål og på ulike måter, f.eks. spørsmål på ark, individuell refleksjon og relasjonelle samtaler.

NB. Du lager dine spørsmål ut fra hva klassen har bestemt å jobbe med. Kanskje noen av disse spørsmålene kan være til inspirasjon?

Vi trår alle feil av og til. Klarer vi å ha en åpenhet og gode samtaler så øker sannsynligheten for at barna virkelig vill endring. Det er de som har bestemt, det er de som planlegger og jobber seg fram mot målet. Når pekefingeren og formaningene kommer så opplever eleven at det i større grad er de ansattes prosjekt.

Dette var et eksempel på hvordan man kan holde liv i prosessen over lang tid. Du finner flere eksempler i SMART oppvekst 3, under kapitlet Drømmeklassen.