

Flokterakademiet

ET UNDERVISNINGSSOPPLEGG FOR TRYGG DIGITAL OPPVEKST



Vokterakademiet



INNHOOLD

Trygg digital oppvekst.....	3
Hvordan bruke ressursen	5
Modul 1: Vokterakademiet.....	7
Modul 2: Å lese mellom linjene	9
Modul 3: Det indre kompasset	12
Modul 4: Det indre skjoldet	14
Modul 5: Når vi er uenige	17
Modul 6: Gå inn i historien	19
Modul 7: Vokterens valg	20
Avslutning: Merkeseremoni	22

Undervisningsopplegget «Vokterakademiet» er utarbeidet som en del av Trygg Gaming. Et prosjekt som Likestillingssenteret har initiert, som er et samarbeid med Medietilsynet, Jung Teachings, Break the mold, Ungdom og Fritid, Vertebrae Entertainment og streameren Marina Drec. Kristina Miklavic er prosjektleder. Prosjektet har fått midler fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. «Vokterakademiet» er én del av Trygg Gaming og er utviklet av:



TRYGG DIGITAL OPPVEKST

I dag vokser barn opp i en digital verden full av muligheter. Gjennom digitale plattformer skaper de, lærer, utforsker og bygger relasjoner. Internett gir dem tilgang til enorme mengder kunnskap, kreative uttrykksformer og et globalt fellesskap.

Samtidig er det utfordringer i den digitale verden. Mange opplever situasjoner på nett som kan være vanskelige å håndtere, som utestenging, sårende kommentarer eller konflikter i spill og sosiale medier.

Den digitale verden er en like stor del av virkeligheten som den fysiske verden.

Det digitale er en integrert del av hvordan barn kommuniserer, utvikler seg og forstår verden rundt seg. Opplevelser på nett kan styrke, inspirere og gi nye perspektiver, men kan også skape usikkerhet og påvirke relasjoner i negativ forstand.

Derfor er dere voksne fortsatt viktige.

Enten du er lærer, miljøarbeider, foresatt eller jobber med barn i andre sammenhenger, har du en unik mulighet til å bidra til trygghet, refleksjon og gode strategier.

Når vi snakker med barn om digital samhandling, nettvett og respekt for hverandre, gjør vi mer enn å forebygge utfordringer. Vi gir dem verktøy til å forstå, vurdere og ta bevisste valg. Både for seg selv og for andre.

Gjennom slike samtaler kan de utvikle:

- Mot til å stå opp for seg selv og andre
- Evne til å vise omtanke
- Forståelse for hvordan handlinger påvirker fellesskapet

Dette arbeidet handler om å støtte utviklingen av reflekterte, empatiske og ansvarlige mennesker i en verden hvor det digitale og det fysiske henger tett sammen.

EN HELHETLIG PEDAGOGISK RAMME

Vokterakademiet er utviklet innenfor en helhetlig pedagogisk ramme.

Denne rammen gir elevene en tydelig rolle i læringsprosessen: De er ikke bare mottakere av

kunnskap, men aktive deltakere som er med på å forme miljøet rundt seg.

Dette perspektivet synliggjør også en sentral innsikt elevene lærer i Vokterakademiet:

Elevene lever i to verdener, en fysisk og en digital, som henger tett sammen og påvirker hverandre kontinuerlig.

Ved å gi elevene språk, forståelse og verktøy for

å navigere i begge disse verdenene, styrkes deres evne til å handle bevisst, ansvarlig og med omtanke for seg selv og andre.

TRE PEDAGOGISKE PILARER

Vokterakademiet bygger på tre sentrale ferdigheter som er viktige i elevenes utvikling av sosiale og digitale liv:

EMPATI: Evnen til å forstå hvordan egne handlinger påvirker andre, både digitalt og i fysiske relasjoner.

METAKOGNISJON: Evnen til å reflektere over egne tanker, reaksjoner og valg i sosiale situasjoner.

MOTSTANDSDYKTIGHET: Evnen til å håndtere vanskelige opplevelser og møte utfordringer på en trygg og konstruktiv måte.

Disse tre pilarene utgjør det pedagogiske fundamentet for hele undervisningsopplegget.

STRUKTUR

Vokterakademiet er utviklet for elever på 5. til 7. trinn, og kan brukes klassevis eller på tvers av trinn.

I tillegg til dette heftet finnes en nettressurs på www.vokterakademiet.no. Her ligger alt innhold





digitalt. Det inkluderer blant annet utskrivbare arbeidsark, ranselpost og hjemmeoppgaver. I teksten merkes disse med *.

Opplegget bygger på kompetansemål og tverrfaglige temaer i læreplanverket LK20.

Innholdet retter seg særlig mot temaer knyttet til:

- Demokrati og medborgerskap
- Folkehelse og livsmestring
- Sosial læring og utvikling
- Digitale ferdigheter

En mer detaljert oversikt over relevante kompetansemål finnes i nettressursen.*

PEDAGOGISK PROGRESJON I MODULENE

Modulene er bygget opp som en gradvis læringsreise der elevene beveger seg fra forståelse til handling gjennom:

- å bli bevisst situasjoner
- å forstå dem
- å reflektere over egne valg
- å utvikle konkrete strategier

Denne progresjonen gjør det mulig for elevene å utvikle både innsikt og handlingskompetanse over tid.

FELLESSKAPENDE DIDAKTIKK

Opplegget bygger på prinsipper for fellesskapende didaktikk, med mål om å:

- styrke elevenes opplevelse av fellesskap og tilhørighet
- fremme demokratisk tenkning og elevmedvirkning
- øke elevenes motivasjon og engasjement
- utvikle sosiale og emosjonelle ferdigheter
- legge til rette for dybdelæring og tverrfaglig arbeid
- skape et inkluderende og rettferdig læringsmiljø
- forberede elevene på utfordringer de kan møte utenfor skolen

For å lykkes med dette arbeidet kan det være nyttig å legge til rette for samarbeid mellom ulike voksne rundt elevene, for eksempel kontaktlærere, miljøarbeidere, helsefaglig personale og assistenter.

LÆRERENS ROLLE I PRAKSIS

Lærerens rolle er sentral både som formidler av innhold og en veileder som:

- skaper trygghet i rommet
- åpner for refleksjon og undring
- støtter elevenes egne tanker og perspektiver
- modellerer hvordan man kan møte situasjoner på en konstruktiv måte

Slik kan læreren legge til rette for at elevene kan utvikle både selvforståelse og relasjons- og handlingskompetanse.

INVOLVERING AV HJEMMET OG FORESATTE

For at elevene skal få en dypere forståelse av temaene i opplegget, er foresatte også inkludert i enkelte aktiviteter.

Gjennom hjemmeoppgaver inviteres foresatte til å delta i refleksjon og samtale om digitale erfaringer og sosiale situasjoner.

Dette kan bidra til å styrke dialogen mellom skole og hjem, og gi elevene flere perspektiver på temaene som tas opp.

En ranselpost før gjennomføring av Vokterakademiet gir foresatte tidlig beskjed og forventningsavklaring. Forslag til ranselpost* finnes i nettressursen.

MODULER – FORSTÅELSE GJENNOM AKTIVITET OG KONTEKST

Modulene i Vokterakademiet er utviklet for å gi elevene en dypere forståelse av temaene som utforskes. Aktivitetene legger til rette for både selvinnsikt og refleksjon over relasjoner til andre.

Gjennom historier, samtaler og refleksjonsoppgaver arbeider elevene med situasjoner som er relevante for deres egen hverdag.

For at arbeidet skal gi best mulig læringsutbytte, er lærerens faglige skjønn og profesjonelle autonomi en viktig del av gjennomføringen.

Det kan derfor være nyttig å bruke tid på å gi elevene en tydelig introduksjon til hvert tema ved å belyse:

- hva temaet handler om
- hvorfor det er viktig
- hvordan det er relevant for elevenes liv

TIPS TIL GJENNOMFØRING

Ved planlegging av undervisningen kan det være nyttig å ta hensyn til elevenes dagsrytme.

Moduler som innebærer refleksjon og samtale kan ofte fungere best tidlig på dagen, når elevene er mest konsentrerte.

Mer aktivitetsbaserte deler av opplegget kan med fordel gjennomføres senere på dagen.

ANBEFALT LESING

Temaene som behandles i opplegget kan for enkelte oppleves som nye, abstrakte eller krevende, avhengig av bakgrunn, erfaring og faglig innfallsvinkel.

For å støtte deg i arbeidet og styrke både forståelse og trygghet i møte med tematikken, finner du en oversikt over anbefalt lesing og andre ressurser i nettressursen på www.vokterakademiet.no.

HVORDAN BRUKE RESSURSEN

EN RESSURS SOM TILPASSES DIN KLASSE

Vokterakademiet er utviklet for å kunne brukes i ulike elevgrupper og skolekontekster. Ingen klasser er like, og det er derfor viktig å understreke at ressursen ikke er ment som et rigid undervisningsopplegg som må følges punkt for punkt.

Som lærer kjenner du elevene dine best. Du kjenner klassens dynamikk, modenhet, behov, utfordringer og styrker. Derfor er ditt profesjonelle skjønn en sentral del av gjennomføringen.

Bruk gjerne innholdet slik det er utviklet, men tilpass tempo, refleksjonsspørsmål, samtaler og aktiviteter på en måte som gir mening for akkurat din elevgruppe.

I tillegg kan det dukke opp begreper som er nye for elevene og eventuelt må forklares.

Målet er å skape gode læringssituasjoner som gir elevene rom for refleksjon, forståelse og samtale.

SKAP ET TRYGT ROM FOR REFLEKSJON

Temaene i Vokterakademiet handler om relasjoner, følelser, digitale opplevelser og valg i sosiale situasjoner. Elevene kan kjenne seg igjen i situasjonene som tas opp. Det er derfor viktig å etablere en trygg ramme for samtalene.

Det kan være nyttig å:

- minne elevene på at man ikke trenger å dele personlige erfaringer dersom man ikke ønsker det
- fokusere på situasjoner og valg fremfor enkeltpersoner

- understreke at ulike perspektiver kan eksistere samtidig
- møte elevenes bidrag med nysgjerrighet og respekt

Målet er ikke å finne ett riktig svar, men å utforske ulike måter å forstå og håndtere situasjoner på.

BRUK REFLEKSJONENE AKTIVT

Mange av aktivitetene inneholder spørsmål som inviterer til refleksjon. Noen elever trenger tid til å formulere tanker, mens andre tenker best gjennom samtale med medelever. Skriftlige refleksjoner, læringspartner-samtaler og klassesamtaler kan gjerne kombineres.

Ofte oppstår de mest verdifulle læringsøyeblikkene i pausene mellom aktivitetene.

TIDSANGIVELSER

I enkelte aktiviteter er det oppgitt forslag til tidsestimat, mens andre ikke har en spesifisert tidsramme. Tidsangivelsene er ment som støtte i planleggingen og kan tilpasses elevgruppen, klassens behov og dine pedagogiske vurderinger. Bruk derfor tidsestimatene fleksibelt og tilpass gjennomføringen etter situasjonen.

FORSLAG TIL FORMULERINGER

Noen steder i opplegget finner du forslag til hvordan du kan introdusere, forklare eller avslutte en økt eller aktivitet. Disse formuleringene er ment som inspirasjon og støtte i gjennomføringen. Bruk dem gjerne slik de er, eller tilpass dem til din egen formidlingsstil, elevgruppen og den



pedagogiske situasjonen.

TILPASS ETTER KLASSENS BEHOV

Det er helt i orden å:

- bruke mer tid på enkelte aktiviteter
- hoppe over aktiviteter som ikke passer elevgruppen
- legge inn eksempler du selv kommer på
- koble inn aktuelle hendelser fra skolens hverdag der det passer seg.
- dele opp en modul over flere økter

Vokterakademiet er utviklet som et fleksibelt verktøy til støtte for undervisningen.

SAMARBEID MED ANDRE VOKSNE

Temaene i Vokterakademiet berører områder som mange voksne rundt elevene arbeider med til daglig. Det kan være verdifullt å involvere flere fagpersoner som kan bidra med erfaringer, perspektiver og støtte, både i planlegging og gjennomføring.

Eksempler kan være sosiallærere, miljøveiledere og miljøarbeidere, helsesykepleier, assistenter, rådgivere, ledelse.

Når flere voksne arbeider i samme retning, kan det bidra til større sammenheng og trygghet for elevene.

BEHOV FOR OPPFØLGING

Vær oppmerksom på signaler fra elevene gjennom refleksjoner, samtaler og deltakelse i aktivitetene. Noen elever kan ha behov for å snakke mer om temaene som tas opp underveis.

Bruk profesjonelt skjønn til å vurdere om noe bør følges opp videre, enten av deg selv eller i samarbeid med foresatte, sosiallærer, miljøarbeider, helsesykepleier eller andre relevante ressurspersoner ved skolen.

Målet er å sikre at elever som har behov for det, blir fulgt opp på en god måte.



Alt digitalt materiell, illustrasjoner, hjemmeoppgaver etc. finnes i nettressursen på www.vokterakademiet.no

I teksten merkes disse med *



GJENNOMFØRING

Vokterakademiet består av flere moduler som kan gjennomføres som et sammenhengende undervisningsforløp eller enkeltvis etter behov. Enkelte moduler bygger på hverandre, mens andre kan brukes mer fleksibelt. Særlig modul 1, 2 og 3 bør gjennomføres som et sammenhengende forløp. Elevene vil som regel ha størst læringsutbytte når alle modulene gjennomføres som en sammenhengende læringsreise.

Modulene bygger gradvis opp forståelse, refleksjon og handlingskompetanse.

Målet er at elevene skal forstå utfordringer knyttet til digital samhandling og utvikle ferdigheter som hjelper dem å navigere både den digitale og den fysiske verdenen på en trygg, reflektert og ansvarlig måte.

Som gjennomfører er du en viktig del av denne prosessen.

Din evne til å skape trygghet, legge til rette for samtaler og møte elevenes perspektiver med respekt vil ofte ha større betydning enn selve aktivitetene.

Det er i møtet mellom undervisningsopplegget, elevene og de voksne rundt dem at læringen oppstår.



MODUL 1: VOKTERAKADEMIET

Å TRE INN I VERDENENE – DIGITAL OG FYSISK SAMHANDLING

VARIGHET: 2 x 45 minutter

INNLEDNING

Velkommen til første økt i Vokterakademiet. Dette er ikke bare en introduksjon til et nytt opplegg, men starten på en reise der elevene skal utvikle forståelse for seg selv og andre – både i den fysiske og den digitale verden.

Du åpner økten med å sette en tydelig ramme og skape en opplevelse av at dette er noe annerledes enn vanlig undervisning.

Du kan si:

«Velkommen til deres første dag på Vokterakademiet. Dette er et sted hvor vi øver på noe viktig. Vi øver på hvordan vi er som mennesker, og hvordan vi er mot hverandre.»

«Her er det ikke bare dere som er elever. Voksne lærer også. Jeg lærer også.»

«En Vokter er en som passer på seg selv, passer på andre og prøver å gjøre gode valg – også når det er vanskelig.»

«Et akademi er et sted hvor man lærer. Her skal dere lære å bli Voktere.»

«Gjennom det vi skal gjøre nå, kommer dere til å møte situasjoner, ta valg og lære noe om dere selv og andre.»

«Det viktigste er ikke å gjøre alt riktig. Det viktigste er å prøve og å tenke.»

Ta en kort pause, se på elevene og la det synke inn.

«Er dere klare?»

La elevene svare, og marker overgangen:

«Da starter reisen.»

HENSIKT MED MODULEN

Denne modulen markerer starten på arbeidet med å utvikle elevenes forståelse av hvordan deres sosiale liv utspiller seg på tvers av digitale og fysiske arenaer.

Hensikten er å møte elevene der de er, skape

trygghet og åpne opp for refleksjon rundt egne opplevelser. Elevene skal få språk for erfaringer de allerede har, og begynne å se sammenhenger mellom det som skjer i den digitale verden og den fysiske verden.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- forstå hvordan digital og fysisk samhandling henger sammen
- kunne sette ord på egne opplevelser, tanker og følelser knyttet til digitale arenaer
- utvikle begynnende refleksjon rundt hvordan handlinger påvirker andre

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

Mange elever bruker store deler av sin hverdag i digitale rom. Her opplever de fellesskap, mestring og tilhørighet, men også konflikter, utestengelse og ubehagelige situasjoner.

Dette er ikke bare «skjermtid», men en sentral del av deres sosiale liv.

Målet i denne økten er ikke å korrigere eller moralisere, men å åpne opp for refleksjon og gjenkjennelse. Trygghet og nysgjerrighet er viktigere enn riktige svar.

SLIK GJØR DU

Del 1: Åpning og gjenkjennelse (ca. 20-25 min)

Start med å møte elevene i deres egen virkelighet.

Du kan si:

«De fleste av oss er både i den virkelige verden og i den digitale verden hver dag.»

Snakk kort og konkret om aktiviteter elevene kjenner seg igjen i, som gaming, sosiale medier, videoer og chatting. Målet er å skape gjenkjennelse og senke terskelen for deltakelse.

Eksempel: «Mange av dere spiller spill, ser på YouTube, bruker Snapchat eller chatter med venner på nettet. Dette er steder hvor vi møter andre mennesker, har det gøy, lærer nye ting og bygger vennskap.



Still åpne spørsmål i klassen:

- Hvem bruker sosiale medier hver dag?
- Hvem gamer?
- Hva bruker dere mest tid på – og hvorfor?

La elevene dele kort i plenum.

Introduser deretter at ikke alle opplevelsene i disse rommene er positive. Hold det åpent og undrende, uten å gå for dypt.

Del 2: To verdener, én opplevelse (ca. 20-25 min)

Introduser begrepet om at elevene lever i to verdener:

- Den fysiske (skole, venner, familie)
- Den digitale (spill, sosiale medier, chat)

Understrek at begge er ekte, og at de påvirker hverandre.

Be elevene reflektere:

- Hva skjer på nett som påvirker hvordan du har det på skolen?
- Hva skjer på skolen som påvirker hvordan du har det på nett?

Introduser deretter begrepet «hets» på en enkel og tydelig måte.

Knytt begrepet til ord elevene ofte kjenner fra sin egen hverdag, som å «hate på noen» eller å være «toxic».

Eksempel:

«Når noen hater på andre eller er toxic, betyr det ofte at de sier eller gjør ting som sårer, plager eller stenger andre ute. Det kan være kommentarer, meldinger, erting, utestengelse eller andre handlinger som oppleves vonde.»

Forklar at dette kan skje både på nett og i den fysiske hverdagen, og at det ofte påvirker hvordan mennesker har det, uansett hvor det skjer.

Del 3: Utforske og sammenligne (ca. 20-25 min)

Hva er likt og hva er forskjellig?

Metode: Visuelt tankekart på tavla

Tegn to tankekart på tavla:

Digital verden | Fysisk verden

La elevene komme med eksempler som skrives inn i hvert tankekart. Typiske innspill kan være:

Digital verden: stygge kommentarer, utestenging i spill, rykter, meldinger, videoer som gjør narr av andre.

Fysisk verden: latterliggjøring, utestenging,

negative kommentarer, ignorering.

Når begge kartene er fylt ut, leder du refleksjonen:

Spørsmål til klassen:

- Hva er likt i begge verdener?
- Hva er forskjellig?
- Kan det som skjer i den ene verdenen påvirke den andre?

Visuell markering:

Tegn deretter en stor sirkel rundt begge tankekartene samlet, eller koble dem sammen med piler.

Forklar:

«Selv om vi har delt dem inn i to verdener, er de egentlig en del av den samme virkeligheten. Det som skjer på nett kan påvirke hvordan vi har det på skolen, hjemme eller med venner. Og det som skjer på skolen kan påvirke hvordan vi har det på nett. Derfor henger de sammen og påvirker hverandre hele tiden.»

Bruk dette som utgangspunkt for refleksjon i plenum:

- Hvor gjør det mest vondt å bli hetset? Hvorfor?
- Er det som skjer i den digitale verden like ekte som det som skjer i den fysiske verden? Begrunn svaret.

Lagre et bilde av tankekartet. Du kan bruke det igjen i modul 5.

VOKTERPERSPEKTIVET

Introduser perspektivet som skal følge hele opplegget:

En Vokter forstår at det som skjer på nett er like virkelig som det som skjer i den fysiske verden. Handlinger i begge rom får konsekvenser for følelser, relasjoner og selvfølelse.

AVSLUTNING OG OVERGANG

Tilhørende hjemmeoppgave

Før avslutningen informerer du elevene om at det vil følge med en hjemmeoppgave knyttet til temaene dere har jobbet med i dag.

Forklar at oppgaven skal gjennomføres sammen med en foresatt hjemme, og at hensikten er å snakke sammen om situasjoner som kan oppstå i spill, på sosiale medier og i hverdagen. Gjennom oppgaven skal elevene reflektere over hvordan

ulike situasjoner kan oppleves, hvordan handlinger påvirker andre, og hvilke valg man kan ta når de møter utfordrende situasjoner.

Minn elevene på at de skal skrive ned svarene sine på ark eller digitalt, og sende dem til deg. Svarene skal brukes ved oppstart av neste modul.

Avslutt økten med å løfte blikket fremover:

Mange tenker at det som skjer på nett «ikke er så viktig», men erfaringene viser at det påvirker

hvordan vi har det – både med oss selv og med andre.

Marker overgangen til neste modul:

«Nå har dere begynt å forstå verdenene dere er en del av. Neste steg er å utforske hvordan vi er med hverandre, både på nett og i hverdagen, og hvordan det som skjer i den digitale verdenen kan påvirke livet utenfor skjermen, og omvendt.»

MODUL 2: Å LESE MELLOM LINJENE

HUMOR OG GRÅSONER

VARIGHET: Cirka 45 minutter.

INNLEDNING

Denne modulen bygger videre på arbeidet fra modul 1, der elevene har begynt å forstå at de lever i både en digital og en fysisk verden, og at disse påvirker hverandre.

I denne økten går vi dypere inn i hvordan vi snakker med hverandre, og hvordan situasjoner kan oppleves ulikt av forskjellige mennesker.

Mange situasjoner mellom elever er ikke tydelige. Situasjoner er verken bare snille eller bare slemme. Ofte uttrykkes de gjennom kommentarer som «det var bare tull», «slapp av da» eller «du tåler ikke noe». For den som sier det, kan det oppleves som humor. For den som mottar det, kan det oppleves helt annerledes.

Dette kaller vi ofte gråsoner – situasjoner der det ikke alltid er lett å vite hvor grensen går mellom spøk og sårende kommentarer, erting og utestenging, eller humor og mobbing.

Underveis kan du som lærer hjelpe elevene med å forstå begrepet gjennom eksempler og refleksjon. Målet er å finne ulike perspektiver og forstå hvordan ord og handlinger kan påvirke andre.

Du kan innlede med å si:

«Det som er morsomt for én, kan være sårende for en annen.»

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å utvikle elevenes bevissthet rundt

språk, tone og hvordan kommunikasjon kan oppleves forskjellig fra person til person.

Gjennom refleksjon og arbeid med konkrete situasjoner skal elevene få innsikt i hvordan humor og sjargong kan bevege seg i gråsoner, og hvordan dette påvirker relasjoner og trygghet i grupper.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- forstå at humor kan oppleves forskjellig
- bli bevisste på språk og tone i kommunikasjon
- reflektere over egne reaksjoner og handlinger
- utvikle empati og evne til å se andres perspektiv
- forstå at situasjoner kan tolkes på flere måter

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er det avgjørende å legge til rette for refleksjon ved å:

- åpne opp for ulike perspektiver
- anerkjenne elevenes opplevelser
- unngå å konkludere for raskt
- bidra til en trygg samtalekultur

SLIK GJØR DU

Del 1: Hjemmeoppgave og refleksjon (ca. 20 min)

Start med å ta utgangspunkt i elevenes hjemmeoppgave. Be elevene finne frem svarene sine, enten digitalt eller på papir.

Legg til rette for deling i plenum. Elever kan lese opp egne refleksjoner, eller du kan lese opp anonymt.



Still spørsmål som:

- Hva tenkte du i situasjonen?
- Hva foreslo den voksne hjemme?
- Var dere enige eller uenige? Hvordan tenkte dere forskjellig?

Bruk dette til å synliggjøre at:

- det finnes flere måter å tolke en situasjon på
- voksne og barn kan oppleve ting ulikt
- man kan lære av å høre andres perspektiver

Del 2: Arbeid med caser (ca. 20 min)

Introduser arbeidet med følgende ramme:

Noen ganger sier vi ting som er ment som humor, men som ikke oppleves slik for alle. I denne delen skal elevene utforske hva humor er, når noe blir sårende, og hvorfor det kan være vanskelig å si ifra.

Start med å modellere hvordan man kan tenke høyt rundt en situasjon. Les deretter casene og inviter elevene inn i refleksjon, enten i par, grupper eller plenum.

CASE 1: «DET VAR JO BARE TULL»

Situasjon:

Julian lager en avatar han tenker ser ut som en superhelt, slank, sterk og muskuløs. Han liker hvordan avataren ser ut og bruker den når han spiller med andre.

Under en spilløkt sier en annen spiller:

«Hvorfor har du en avatar som ser sånn ut? "Hvis den skulle ligne på deg, måtte den vært et fleskeberg»

Julian blir sint og svarer høyt:

«Det der er ikke greit å si!»

Den andre spilleren svarer:

«Slapp av, det var jo bare tull. Du trenger ikke bli så sint.»

Du kan modellere:

«Hmm ... Han sier det bare er tull, men det kan likevel ha vært sårende for Julian. Å gjøre narr av kroppen til noen er jo ikke greit.»

Spør elevene:

- Er det greit å kommentere kroppen til andre? Hvordan synes dere det er når noen kommenterer kroppen deres?
- Har Julian grunn til å bli sint og si ifra slik han gjør?
- Når går en spøk fra å være morsom til å bli

sårende?

- Hvordan kan man sette grenser for seg selv hvis noen er ufine med deg?

CASE 2: «DET ER JO BARE HUMOR»

Situasjon

I en gruppechat deler en elev flere bilder og rasistiske memes.

Flere i gruppa reagerer med latter-emojier og kommentarer som:

«Hahaha 😂»

«Den der var faktisk morsom.»

Etter en stund skriver en annen elev:

«Dette er ikke humor. Dette er hets mot en gruppe mennesker.»

Noen er enige, mens andre svarer:

«Slapp av, det er bare en spøk.»

«Du tåler jo ingenting.»

Diskusjonen utvikler seg raskt til en krangel. Kommentarene blir mer og mer aggressive, og flere begynner å angripe hverandre i stedet for å diskutere saken.

Du kan modellere:

«Hmm ... folk kan oppleve humor veldig forskjellig, men det er også viktig å tenke over hvordan innhold påvirker dem det handler om.»

Spør elevene:

- Hvorfor tror dere noen syntes memene var morsomme?
- Hvorfor mente den andre eleven at dette ikke var humor?
- Hva skjer med en diskusjon når kommentarene blir mer og mer aggressive?
- Hvordan kan man si fra om noe man reagerer på uten at konflikten eskalerer?
- Hvordan kan vi bidra til at mennesker med ulik bakgrunn kan føle seg trygge og inkludert, både i den digitale og den fysiske verdenen?
- Hva kan vi gjøre for at andre skal tørre å være seg selv og være annerledes uten å være redde for å bli gjort narr av?

CASE 3: GRUPPECHATTEN

Ramona har en utviklingshemming og lærer ting litt saktere enn resten av klassen.

I en gruppechat legger noen ut et bilde av en oppgave Ramona har gjort.

En elev skriver:

«Haha, hvordan går det an å svare sånn?»

Flere sender latter-emojier.

Noen begynner å lage vitser.

Du synes noen vitser er morsomme. Likevel tenker du at det ikke er greit.

Diskuter utfallet av hvert svaralternativ og bli enige om et valg.

A) Du sender en latter-emoji for å passe inn.

B) Du lar være å delta, men sier ingenting.

C) Du skriver at det ikke er greit å gjøre narr av andre, og foreslår å stoppe samtalen.

Refleksjon:

- Hvorfor kan det være ekstra sårende å gjøre narr av noen som lærer på en annen måte?
- Er det nok å bare la være å være med på vitsingen?
- Hvordan kan man støtte noen som ikke er med i samtalen?
- Hva kan føles vanskelig med de ulike svaralternativene?

CASE 4: «SÅNN SNAKKER VI HER INNE»

Situasjon:

Du spiller et spill på nett sammen med flere andre. Underveis begynner et par av spillerne å komme med kommentarer til de andre over mikrofonen.

Til en spiller sier de:

«Wow, du er faktisk en av de dårligste jeg har spilt med. Du klarer jo ingenting.»

Til en annen sier de:

«Kanskje du skulle gått tilbake til kjøkkenet. Dette spillet er for oss gutta.»

Når en tredje spiller snakker, sier en av dem:

«Jeg skjønner ikke hva han sier. Han klarer jo ikke snakke norsk. Han høres ut som en tulling.»

Du reagerer på det som blir sagt og sier fra at dette ikke er greit.

Da svarer en av dem:

«Dette er slik vi snakker til hverandre her inne i spillet. Det må du bare tåle!»

Du kan modellere:

«Hmm ... det kan hende at noen er vant til å snakke slik i enkelte spill, men det betyr ikke

nødvendigvis at alle opplever det som greit eller morsomt.»

Spør elevene:

- Hvorfor tror dere noen velger å snakke slik til andre spillere?
- Hvordan tror dere de som fikk kommentarene opplevde det?
- Er noe er greit bare fordi regelen er «sånn gjør vi det her»?
- Har du opplevd at en gruppe har regler eller en måte å snakke på som du ikke syntes var grei?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si imot en gruppe når resten av gruppen virker enige?
- Kan en kultur eller vane i en gruppe endre seg? Hvordan?
- Hvem har ansvar for å si ifra dersom måten man snakker til hverandre på ikke er bra?

FELLES REFLEKSJON

Spør klassen:

- Hva hadde du følt i disse situasjonene?

Diskuter utsagnet:

«Man skal ikke tulle med ting som den andre ikke kan noe for»? Hva mener vi med det?

Få elevene til å dele hva de tenker dette kan bety. Deretter deler du dine tanker.

- Hvordan kan vi kjenne forskjellen på humor og hets?
- Hva har dere lagt merke til?
- Er det alltid lett å vite hva som er humor?

VOKTERPERSPEKTIVET

En Vokter prøver å lese mellom linjene, samt prøver å tenke over hvordan andre kan oppleve det som blir sagt, og stopper opp før de handler og sier ifra.

Dette handler ikke om å være perfekt, men om å være bevisst.

AVSLUTNING OG OVERGANG VIDERE

Tilhørende hjemmeoppgave

Før avslutningen informerer du elevene om at det vil følge med en hjemmeoppgave knyttet til temaene dere har jobbet med i dag.

Forklar at oppgaven skal gjennomføres sammen med en foresatt hjemme, og at hensikten er å snakke sammen om situasjoner som kan oppstå i



spill, på sosiale medier og i hverdagen. Gjennom oppgaven skal elevene få reflektere over hvordan ulike situasjoner kan oppleves, hvordan handlinger påvirker andre, og hvilke valg man kan ta når man møter utfordrende situasjoner.

Minn elevene på at de skal skrive ned svarene sine på ark eller digitalt, og sende dem til deg. Når de har levert kan du gi en tilbakemelding på oppgavene deres.

Avslutt med å peke fremover:

«Dere har nå sett at situasjoner ikke alltid er tydelige, og at humor og språk kan oppleves forskjellig.

Neste steg er å finne ut hva som føles riktig for deg og øve på å ta valg basert på egne verdier, også når det er vanskelig»

MODUL 3: DET INDRE KOMPASSET

DEG SELV, HETS OG VALG

VARIGHET: Cirka. 45–60 minutter.

INNLEDNING

Nå tar elevene et viktig steg videre i arbeidet med Vokterakademiet. Fra å forstå hva som skjer rundt dem, går fokuset nå over til å forstå seg selv i møte med ulike situasjoner.

Elevene befinner seg i en fase der de utvikler identitet, påvirkes av grupper og navigerer sosialt både i den digitale og fysiske verden. De opplever ofte situasjoner der noen, eller dem selv, blir utsatt for hets eller utestenging, men vet ikke alltid hvordan de skal reagere.

Mange lar være å si ifra, enten fordi de er usikre, eller fordi de er redde for å skille seg ut.

Denne modulen skal bidra til at elevene blir mer bevisste på egne reaksjoner og får et grunnlag for å ta valg som oppleves riktige og i tråd med egne verdier.

Du kan innlede med å si:

«I dag skal vi snakke om valg. Ikke de store valgene vi tar en gang iblant, men de små valgene vi møter hver dag, både på skolen, hjemme og på nett.

Noen ganger havner vi i situasjoner der vi kjenner at noe ikke føles helt riktig, og det er ikke alltid lett å vite hva vi skal gjøre.

I denne økten skal vi utforske det vi i Vokterakademiet kaller det indre kompasset. Det er den stemmen inni oss som hjelper oss å kjenne forskjellen på det som føles riktig og det som ikke gjør det.

Vi skal øve oss på å stoppe opp, reflektere og bli mer bevisste på valgene vi tar når vi er sammen med andre.»

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å utvikle elevens evne til å kjenne etter hva som oppleves riktig, og å reflektere over egne valg i situasjoner som kan være sosialt krevende.

Gjennom refleksjon og øvelser skal elevene få erfaring med å identifisere egne verdier og forstå hvorfor det kan være vanskelig å handle i tråd med dem.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- reflektere over egne valg og reaksjoner
- utforske hvorfor det kan være vanskelig å si ifra
- utvikle mot til å handle i tråd med egne verdier

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er det viktig å:

- skape trygghet i klassen
- åpne for refleksjon uten å gi fasitsvar
- anerkjenne elevenes usikkerhet
- legge til rette for undring fremfor konklusjon

SLIK GJØR DU

Del 1: Introduksjon og refleksjon (ca. 10-15 min)

Start med åpne spørsmål i klassen:

- Hvorfor kan mennesker være ufine mot hverandre?

- Hvorfor er det ikke alltid noen som sier ifra?

La elevene undre seg og dele tanker.

Enkelt eksempel:

Tenk deg at du spiller et spill på nettet sammen med andre.

I spillchatten legger noen ut et bilde av en annen spiller og skriver en kommentar for å gjøre narr av personen.

Flere reagerer med latter-emojier, likes og kommentarer. Stemningen i chatten blir mer og mer negativ.

Innerst inne kjenner du kanskje at dette ikke føles riktig. Du synes egentlig synd på personen som blir gjort narr av.

Samtidig sier du ingenting. Kanskje fordi du er redd for hva de andre vil tenke, eller fordi du ikke vet hva du skal gjøre.

Det du kjenner inni deg da, kan vi kalle **et indre kompass**.

Kompasset prøver å fortelle deg:

«Dette føles ikke riktig.»

Men noen ganger kan det være vanskelig å følge kompasset når andre rundt oss gjør eller mener noe annet. Derfor må vi øve oss på å lytte til det og stole på det.

Still spørsmål til refleksjon:

- Har dere opplevd en situasjon hvor dere følte at noe ikke føltes riktig, men ikke turte å si ifra?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si ifra?
- Hva kan man være redd for i slike situasjoner?
- Hva kan skje dersom ingen sier noe?

Knytt dette til Vokter-perspektivet:

En Vokter prøver å stoppe opp og kjenner etter hva som er riktig for seg selv.

Del 2: «Mitt indre kompass» (ca. 10-15 min)

Del ut arbeidsarket «Mitt indre kompass»*.

Forklar kort hva verdier er. For eksempel som det som er viktig for deg, og som påvirker valgene du tar.

Elevene arbeider individuelt med å fylle ut eller tegne sitt eget kompass. Dette kan innebære å sette ord på hva de mener er viktig, og hva de ønsker å stå for i møte med andre.

Etter arbeidet kan det åpnes for frivillig deling.



Denne delen av økten er roligere og mer personlig, og skal gi elevene eierskap til egne refleksjoner.

Understrek:

- det er frivillig å dele
- alle uttrykk er like verdifulle

Les følgende situasjon høyt:

Hassan går i 6. klasse og har den siste tiden begynt å være mer sammen med en gruppe elever han synes er kule.

En kveld sitter de i en gruppechat mens de spiller på nettet sammen.

Da skriver en av guttene:

«Neste gang William logger på, kaster vi ham ut med en gang.»

En annen svarer:

«Ja, og hvis han prøver å bli med igjen, gjør vi det bare en gang til.»

Flere reagerer med latter-emojier og tommel opp.

Hassan ser meldingene på skjermen. William har ikke gjort noe galt. Han er kanskje litt stille av seg og ikke den som snakker mest, men William liker å spille sammen med de andre.

Hassan kjenner at noe ikke føles riktig.

Samtidig vil han gjerne fortsette å være en del av gruppa. Han er redd for at de andre skal synes han er kjedelig eller rar hvis han sier noe.

Nå står Hassan overfor et valg.

Skal han bli med på planen, ikke gjøre noe, eller følge det indre kompasset sitt?

Til refleksjon:

- Hva tror dere Hassan føler i denne situasjonen?
- Hva tror dere det indre kompasset hans prøver å fortelle ham?
- Hvorfor kan det være vanskelig å si noe?
- Hva kan Hassan være redd for?
- Hvordan tror dere William ville følt det hvis dette skjedde?

La elevene komme med forslag til hva Hassan kan gjøre.

Dersom de trenger hjelp til å komme i gang, kan du foreslå noen muligheter:

- Bli med på planen.
- Ikke gjøre noe.
- Si at han ikke synes det er greit.
- Invitere William med likevel.
- Snakke med en voksen han stoler på.

Snakk med klassen om alternativene, og prøv å bli enige om et valg. Utforsk deretter sammen hvilke konsekvenser valget kan få.

Avslutt med refleksjon:

- Hvorfor kan det være vanskelig å si ifra?
- Hva innebærer det å være modig i en slik situasjon?
- Hvordan kan man støtte noen som blir utsatt?

Knytt øvelsen til Vokterperspektivet:

En Vokter forsøker å handle i tråd med det som oppleves riktig, selv når det ikke er det enkleste valget.

AVSLUTNING OG OVERGANG

Tilhørende hjemmeoppgave

Før avslutningen informerer du elevene om at det vil følge med en hjemmeoppgave knyttet til temaene dere har jobbet med i dag.

Forklar at oppgaven skal gjennomføres sammen med en foresatt hjemme, og at hensikten er å snakke sammen om situasjoner som kan oppstå i spill, på sosiale medier og i hverdagen. Gjennom oppgaven skal elevene få reflektere over hvordan ulike situasjoner kan oppleves, hvordan handlinger påvirker andre, og hvilke valg man kan ta når man møter utfordrende situasjoner.

Minn elevene på at de skal skrive ned svarene sine og levere til deg enten på ark eller digitalt. Når de har levert kan du gi en tilbakemelding på oppgavene deres.

Avslutt med å løfte frem at mange situasjoner ikke stopper av seg selv.

De stopper ofte fordi noen legger merke til det som skjer, kjenner etter og velger å gjøre noe.

Marker overgangen videre:

«Nå har vi jobbet med å kjenne etter hva som føles riktig. Neste steg er å se på hvordan vi kan håndtere utfordringer og vanskelige situasjoner når de oppstår.»

MODUL 4: DET INDRE SKJOLDET

MOTSTANDSDYKTIGHET OG EGNE REAKSJONER

VARIGHET: 2 x 45 minutter

INNLEDNING

Elevene har begynt å utvikle et indre kompass og reflektere over egne valg. Neste steg er å rette oppmerksomheten mot hva de gjør når en situasjon faktisk oppstår.

I elevenes hverdag oppstår det situasjoner som kan oppleves krevende. Det kan være sårende kommentarer, utestenging, gruppepress eller konflikter. Dette skjer både i den digitale og den fysiske verden, og ofte i samspill mellom disse.

I denne modulen skal elevene utvikle forståelse for hvordan de kan håndtere slike situasjoner. De skal få konkrete verktøy og strategier som kan

bidra til trygghet i egne reaksjoner.

Forslag til innledning:

«Vi har tidligere snakket om det indre kompasset vårt, det som hjelper oss å skille mellom gode og dårlige valg. Men hva skjer når vi havner i en vanskelig situasjon?

Alle opplever ting som kan være krevende. Det kan være sårende kommentarer, utestenging, gruppepress eller konflikter. Slike situasjoner kan skje både på skolen, hjemme og på nett.

I dag skal vi øve på hvordan vi kan håndtere slike situasjoner. En ekte vokter blir ikke sterk fordi alt alltid går bra, men fordi de øver på hva de kan gjøre når ting blir vanskelig. Jo mer vi øver, desto bedre rustet blir vi til å møte utfordringer på en måte som hjelper både oss selv og andre.»

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å gi elevene innsikt i hva motstandsdyktighet innebærer, og hvordan de kan håndtere situasjoner som oppleves sårende eller utfordrende.

Gjennom refleksjon og konkrete øvelser skal elevene utvikle bevissthet rundt egne tanker, følelser og handlinger, og få erfaring med å sette grenser og ta valg som ivaretar dem selv og andre.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- forstå hva motstandsdyktighet innebærer
- lære strategier for å håndtere sårende kommentarer
- bli bevisste på sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger
- øve på å sette grenser
- bidra til et tryggere sosialt fellesskap

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er det viktig å:

- skape trygghet i rommet
- normalisere elevenes følelser og reaksjoner
- gi konkrete og anvendelige verktøy

Målet er å styrke elevenes opplevelse av handlingsrom, ikke å få frem personlige historier.

SLIK GJØR DU

Del 1: Intro til det indre skjoldet (ca. 10-15 min)

Start med å introdusere begrepet motstandsdyktighet på en enkel og forståelig måte.

For eksempel at motstandsdyktighet handler om å klare å stå stødig når noe er vanskelig. Det betyr ikke at man ikke føler noe, men at man ikke lar følelsene styre handlingene fullt og helt.

Forklar for elevene at en måte å bygge motstandsdyktighet på er å se for seg at man har et indre skjold som beskytter deg. La oss si at du får en sårende kommentar. I stedet for at ordene treffer og blir værende, preller de av. Dette illustrerer et indre skjold.

Illustrer poenget med dette bildet*:



Forklar at et indre skjold ikke fjerner følelser, men gir rom for å stoppe opp og velge hvordan man vil reagere.

Still spørsmål til elevene:

- Hva betyr det at noe «preller av»?
- Har dere opplevd at noe treffer dere på en måte som er vanskelig?
- Hva skjer i kroppen og tankene da?

Understrek at alle følelser er normale, og at det er lov å bli både lei seg og sint.

Del 2: Bygg ditt indre skjold (ca. 25-30 min)

Dette er hoveddelen av økten. Forklar at elevene nå skal arbeide individuelt med å utvikle egne strategier for hvordan de kan håndtere vanskelige situasjoner.

Før arbeidsarket «Det indre skjoldet»* deles ut, viser du illustrasjonen av «Det indre skjoldet»* på tavla eller storskjermen. Der presenterer du de fire delene av skjoldet for klassen og gir konkrete eksempler på hva som kan skrives i hvert felt. Hensikten er å gi elevene inspirasjon og hjelpe dem i gang med refleksjonen. Deretter deles arbeidsarket ut, og elevene fyller inn sine egne svar på hvert sitt skjold.



De fire delene er:

TENK: Hva kan du si til deg selv i en vanskelig situasjon? Dette kan være setninger som skaper avstand og ro.

FØL: Hva kjenner du i kroppen og i deg selv? Elevene skal bli bevisste på egne reaksjoner, uten å vurdere dem som riktige eller gale.

SI: Hva kan du si til andre? Dette kan være enkle og tydelige grenser.

GJØR: Hva kan du gjøre? For eksempel å gå bort, si ifra, hente hjelp eller velge å ikke svare.

La elevene arbeide individuelt med skjoldet. Det er frivillig å dele i etterkant.

Understrek:

- alle skjold vil se ulike ut
- dette er et personlig verktøy

Målet er at elevene skal oppleve at de har valgmuligheter i situasjoner som kan føles vanskelig. Elevene kan fargelegge og dekorere skjoldene sine hvis de vil.

PAUSE (5 MIN)

Del 3: Refleksjon og samtale (ca. 20-25 min)

Gå gjennom arbeidsarket «Power Comebacks»* sammen med elevene, og del ut et eksemplar til

hver. Forklar at arket inneholder forslag til måter man kan reagere på i vanskelige situasjoner, og at det kan være nyttig å ha som støtte dersom de opplever noe ubehagelig i den digitale eller fysiske verdenen. Understrek at dette er et verktøy de kan ta vare på og bruke når de trenger det.

Samle klassen og legg til rette for refleksjon i plenum.

Still spørsmål som:

- Hva pleier du å gjøre når noen sier noe som oppleves sårende?
- Hva kunne du gjort annerledes?
- Hva hjelper deg å holde deg rolig i en vanskelig situasjon?

VOKTERPERSPEKTIVET

En Vokter øver på å ikke la seg knuse av ord, men stopper opp, kjenner etter og velger hvordan de vil handle.

AVSLUTNING

Tilhørende hjemmeoppgave:

Før avslutningen informerer du elevene om at det vil følge med en hjemmeoppgave knyttet til temaene dere har jobbet med i dag.

Forklar at oppgaven gjerne kan gjennomføres sammen med en foresatt hjemme. De skal velge en power comeback de liker best, og begrunne hvorfor de har valgt den.

Minn elevene på at de skal skrive ned svarene sine på ark eller digitalt, og sende dem til deg. Når de har levert kan du gi en tilbakemelding på oppgavene deres.

Avslutt med å tydeliggjøre hvorfor denne kompetansen er viktig:

«Vi har nå sett at vi ikke alltid kan kontrollere det som skjer rundt oss, men vi kan øve på hvordan vi møter det.

Motstandsdyktighet handler om å utnytte det indre handlingsrommet vi har, der vi kan velge hvordan vi responderer.»

Marker overgangen videre:

«Nå vet dere mer om hva som føles riktig for dere, og hvordan dere kan stå stødig når noe er vanskelig. Neste steg er å se nærmere på hvordan konflikter oppstår – og hvordan vi kan forholde oss til dem.»

MODUL 5: NÅR VI ER UENIGE

KONFLIKTER ONLINE OG OFFLINE

VARIGHET: Cirka 45-55 min.

INNLEDNING

I arbeidet med de tidligere modulene har elevene utviklet forståelse for situasjoner, reflektert over egne valg og fått verktøy for å håndtere det som treffer dem.

Nå retter vi oppmerksomheten mot konflikter. Vi skal se på hva de er, hvordan de oppstår, og hvordan de kan håndteres.

I denne alderen utvikler elevene sterkere relasjoner, opplever mer komplekse følelser og blir mer selvstendige. Det er derfor naturlig at konflikter oppstår, både i den fysiske og digitale verden.

Denne modulen skal gi elevene språk for å forstå konflikter, og verktøy for å håndtere dem på en konstruktiv måte.

Du kan innlede med å si:

«Alle opplever konflikter, det er en del av livet. Det viktigste er hva vi gjør med dem.»

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å utvikle elevenes forståelse av konflikter som en naturlig del av sosiale relasjoner, og gi dem verktøy til å håndtere uenighet på en måte som ivaretar både dem selv og andre.

Gjennom refleksjon og samtale skal elevene få innsikt i hvordan konflikter oppstår, hvordan konflikter kan utvikle seg, og hvordan de kan påvirkes gjennom elevenes egne valg.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- forstå hva en konflikt er
- gjenkjenne konflikter i både digitale og fysiske situasjoner
- forstå hvordan konflikter oppstår og utvikler seg
- reflektere over egne følelser og valg i konflikter
- utforske strategier for å håndtere konflikter

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er det viktig å:

- være en trygg og tydelig veileder
- modellere hvordan man kan tenke i konfliktsituasjoner
- dele enkle og gjenkjennelige eksempler
- skape trygghet for deling og refleksjon

Målet er å normalisere konflikter, samtidig som elevene får verktøy til å håndtere dem på en god måte.

SLIK GJØR DU

Del 1: Hva er en konflikt? (ca. 10-15 min)

Start med å aktivere elevenes egne erfaringer. La elevene dele med læringspartneren sin, og deretter i plenum:

- Har dere opplevd å være uenige med noen?
- Hva handlet det om?

Forklar at en konflikt oppstår når to eller flere personer er uenige om noe. Noen konflikter er små og går raskt over, mens andre kan vare lenger dersom de ikke blir løst.

Eksempler på konflikter kan være at to elever vil bruke den samme fotballen i friminuttet, at noen føler seg holdt utenfor en lek, at det oppstår krangel i en gruppechat, eller at spillere blir uenige om regler eller oppførsel i et spill på nett.

Del 2: Hvordan oppstår konflikter?

Knytt dette til de to verdenene elevene allerede har arbeidet med:

- den fysiske verden
- den digitale verden

Be elevene komme med eksempler på hvordan konflikter kan oppstå i begge:

I fysiske situasjoner kan det handle om uenighet, kommentarer eller opplevelser av å bli holdt utenfor.

I digitale situasjoner kan det være mye av det samme, men også misforståelser og utestenging i spill eller chat.

Her kan dere ta opp igjen tankekartet fra modul 1

og reflektere sammen.

- Hva er likt ved konflikter i den digitale og den fysiske verden?
- Hva er forskjellig?

Forklar at konflikter ofte oppstår når:

- mennesker mener ulike ting
- noen opplever noe som urettferdig
- det oppstår misforståelser
- noen føler seg utenfor

Knytt dette spesielt til digitale arenaer, der det er lettere å misforstå fordi man ikke ser ansiktsuttrykk eller kroppsspråk.

Eksempel: I en online spillchat skriver en spiller: «Wow, bra jobba! Du er god, da!» etter at en annen spiller taper en runde. Noen kan tolke meldingen som vennlig og støttende, mens andre kan oppfatte den som en frekk kommentar. Når vi ikke kan se ansiktsuttrykk, kroppsspråk eller høre tonefallet til den som skriver, kan det være vanskelig å vite hva som egentlig var ment. Derfor oppstår det lettere misforståelser på nett.

Still spørsmål:

- Hva tror dere ofte er grunnen til konflikter mellom venner?

Del 3: Når konflikter flytter seg mellom nett og skole (ca. 5-10 min)

Presenter et eksempel:

To elever blir uenige på nett en kveld. Det begynner med noen stygge kommentarer i chatten, og flere blander seg inn. Neste dag på skolen er stemningen dårlig. Elevene unngår hverandre, noen tar parti, og konflikten fortsetter i friminuttene. Når de kommer hjem, fortsetter diskusjonen igjen på nett.

Reflekter sammen:

- Hvordan kan en konflikt som starter på nett påvirke hverdagen på skolen?
- Hvordan kan konflikter på skolen fortsette å vokse på nett?
- Hva skjer når flere personer blir involvert i en konflikt?
- Blir konfliktene lettere eller vanskeligere når de foregår både digitalt og fysisk?
- Hvorfor kan det være vanskelig å «ta pause» fra en konflikt som følger deg både digitalt og fysisk?

Hjelp elevene å se at det digitale og fysiske livet

henger tett sammen. Konflikter som starter på én arena, kan ofte påvirke relasjoner, trivsel og trygghet på den andre.

Del 4: Hvordan kan vi håndtere konflikter? (ca. 10-15 min)

Introduser konkrete strategier for håndtering av konflikter.

Forklar at vi ikke alltid kan unngå konflikter, men at vi kan påvirke hvordan vi reagerer.

Eksempler på hensiktsmessige valg kan være:

- stoppe opp før man svarer
- unngå å reagere i sinne
- forsøke å forstå den andres perspektiv
- si ifra på en rolig og tydelig måte
- trekke seg unna dersom situasjonen blir for intens

La elevene reflektere:

- Hva kan gjøre en konflikt større?
- Hva kan bidra til å gjøre den mindre?

ØVELSE: KONFLIKTDETEKTIVENE (CA. 10 MIN)



Arbeidsform: To og to. Denne øvelsen inkluderer arbeidsarket «Konfliktdektivene»*.

Forklar at elevene skal hjelpe hverandre med å undersøke hva som kan få en konflikt til å vokse, og hva som kan bidra til å roe den ned.

Oppgave:

Del ut arbeidsarket og les høyt gjennom situasjonen for elevene:

Deretter forklarer du strukturen på arbeidsarket og hvordan elevene skal bruke det. Be elevene lese situasjonen sammen med læringspartneren sin. Oppgaven deres er å undersøke hva som kan få konflikten til å vokse, og hva som kan bidra til å

roe den ned.

Etterpå kan parene dele sine svar i plenum.

Tydeliggjør at selv om vi ikke alltid kan styre konflikter, kan vi påvirke hvordan de utvikler seg gjennom måten vi reagerer på.

VOKTERPERSPEKTIVET

En Vokter vet at konflikter vil oppstå i livet, og øver derfor på å håndtere dem på en måte som er preget av ro, respekt og bevisste valg.

AVSLUTNING

Du kan avslutte slik:

«Konflikter er en naturlig del av livet. Det viktigste er ikke å unngå dem, men å lære hvordan vi kan møte dem på en god måte. Når vi stopper opp, prøver å forstå både oss selv og den andre, kan en konflikt bli en mulighet til å lære, vokse og bygge sterkere relasjoner.»

Marker overgangen videre:

«Neste gang skal vi utforske situasjoner fra ulike perspektiver, og se sammenhengen mellom følelser, valg og handlinger.»

MODUL 6: GÅ INN I HISTORIEN

REFLEKSJON GJENNOM HISTORIER

VARIGHET: Cirka 45–60 minutter.

INNLEDNING

Denne modulen introduserer en ny måte å arbeide på i Vokterakademiet. Elevene skal ikke bare snakke om situasjoner, men gå inn i dem og oppleve dem fra innsiden.

Gjennom arbeid med korte historier får elevene mulighet til å kjenne etter, reflektere og sette ord på egne tanker og følelser. Historiene er utformet slik at de ligner situasjoner elevene kan møte i hverdagen, både i den fysiske og digitale verden.

Målet er å skape en dypere forståelse av hvordan situasjoner oppleves, og hvordan valg og handlinger henger sammen med følelser og relasjoner.

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å utvikle elevenes evne til å forstå både egne og andres opplevelser gjennom innlevelse og refleksjon.

Ved å arbeide med historier skal elevene få erfaring med å utforske situasjoner fra ulike perspektiver, og se sammenhengen mellom følelser, valg og handlinger.

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- utvikle empati og evne til innlevelse

- forstå og sette ord på egne og andres følelser
- trene på å uttrykke tanker og opplevelser
- styrke digital dømmekraft
- reflektere over valg og mulige konsekvenser

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er det viktig å:

- skape en rolig og trygg ramme for arbeidet
- støtte elevenes refleksjon med åpne spørsmål
- hjelpe elevene med språk og begreper ved behov

Målet er å legge til rette for indre refleksjon, ikke prestasjon.

SLIK GJØR DU

Del 1: Introduksjon (15 min)

Begynn med å introdusere temaet ved å skrive prinsippet «Den gylne regel: Behandle andre slik du selv ønsker å bli behandlet» på tavla. Spør elevene hva de tror uttrykket betyr, og la dem få litt tid til å tenke før dere tar en kort runde hvor de deler tanker og eksempler.

Forklar deretter kort hva uttrykket handler om, og illustrer det med en enkel situasjon fra hverdagen. Fortell at dette er noe dere skal utforske nærmere gjennom historier og refleksjonsoppgaver.

Gå deretter gjennom hvordan arbeidet skal foregå. Elevene skal lese korte historier, fylle inn egne ord og reflektere over det som skjer. Under-

strek at her er det rom for å utforske egne tanker, erfaringer og perspektiver.

Del 2: Arbeid med historier (ca. 25–30 min)

Del ut arbeidsarket «Fyll-inn-historier.»*

Arbeidet gjennomføres strukturert:

- Les én historie av gangen
- fyller inn egne ord og refleksjoner
- korte stopp for å tenke

Elevene kan arbeide individuelt eller i par.

Historiene er delt inn i ulike typer situasjoner:

- én som tar utgangspunkt i en fysisk situasjon
- én fra en digital sammenheng
- én som kombinerer begge

Spørsmålene til hver historie skal hjelpe elevene med å reflektere over:

- hvordan situasjonen kan oppleves
- hvorfor den oppstår
- hvilke valg som finnes
- hva konsekvensene kan være

Oppfordre elevene til å skrive det de faktisk tenker, og minne dem på at det er lov å være usikker.

Arbeid i et rolig tempo, med fokus på én historie om gangen.

Del 3: Felles refleksjon (ca. 10–15 min)

Etter at elevene har gjennomført øvelsen, samles

klassen til en felles samtale og refleksjon.

Still åpne spørsmål:

- Hva kjente dere på i historiene?
- Var det noe dere kjente dere igjen i?
- Var det noe som overrasket dere?

Du kan som lærer velge å fylle ut en av historiene selv og dele et enkelt eksempel. Dette kan bidra til å senke terskelen for deling og gjøre refleksjonen mer konkret.

VOKTERPERSPEKTIVET

En Vokter forsøker å forstå før man handler. En Vokter stopper opp, kjenner etter, ser flere sider av en situasjon og reflekterer før de tar valg. Slik blir det lettere å møte andre med den samme respekten og omtanken som man selv ønsker å bli møtt med.

AVSLUTNING

«I dag har vi erfart hvordan øyeblikk kan endre hvordan vi ser andre mennesker, og hvordan vi velger å handle i møte med dem.»

Marker overgangen videre:

«Neste gang skal vi ha en økt der vi får brukt det vi har arbeidet med gjennom hele Vokterakademiet. Her møter vi situasjoner fra både den digitale og den fysiske verden, der vi må ta valg underveis.»

MODUL 7: VOKTERENS VALG

ET INTERAKTIVT SPILL

VARIGHET: Cirka 45–60 minutter

I denne økta vil elevene trenge eget nettbrett eller datamaskin.

INNLEDNING

Vokterens valg er et interaktivt spill, der elevene får brukt det de har arbeidet med gjennom hele læringsløpet.

I denne økten møter elevene situasjoner fra både den digitale og fysiske verdenen, og må ta valg underveis. Gjennom valgene får de erfare hvordan handlinger kan påvirke andre, og hvordan

små valg kan få konsekvenser.

Økten er ikke ment som en test av kunnskap, men som en opplevelse der refleksjon og erfaring står i sentrum.

HENSIKT MED MODULEN

Hensikten er å samle og ta i bruk det elevene har lært gjennom Vokterakademiet.

Gjennom interaktiv deltakelse skal elevene få:

- økt bevissthet rundt egne valg
- forståelse for hvordan handlinger påvirker andre

- erfaring med å reflektere i situasjoner de kjenner igjen
- styrket empati og ansvarsfølelse

LÆRINGSMÅL

Elevene skal:

- reflektere over egne valg i konkrete situasjoner
- forstå sammenhengen mellom handling og konsekvens
- utvikle empati for andres opplevelser
- ta i bruk tidligere læring i nye situasjoner

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

I denne modulen er din rolle å være en trygg veileder og samtaleleder, hvor du:

- skaper en trygg ramme for deltakelse
- er nysgjerrig og åpen i møte med elevenes valg
- legger til rette for refleksjon fremfor vurdering

FORBEREDELSE

Før økten bør du:

- gjøre deg kjent med presentasjonen som skal brukes
- ha oversikt over hvordan valgene leder videre i økten

Det anbefales å gjennomføre økten selv på forhånd, for å bli trygg i gjennomføringen.

SLIK GJØR DU

Oppstart (10 min)

Vis PowerPoint-presentasjonen «Vokterens Valg» på storskjerm slik at alle elevene kan følge med. Forklar at dette er en interaktiv historie hvor man må ta valg underveis. Gjennom historien vil elevene bli presentert for ulike situasjoner, og hva som skjer videre avhenger av hvilke valg som blir tatt. Fortell at hensikten er å utforske ulike måter å tenke, handle og løse utfordringer på. Knytt gjerne aktiviteten til temaene elevene har jobbet med i Vokterakademiet, og forklar at dette er en mulighet til å prøve ut noen av tankene, ferdighetene og refleksjonene de har vært gjennom tidligere.

Før elevene arbeider på egen hånd, kan dere gjennomføre 2-3 valg i plenum for å gi elevene en innføring i hvordan opplegget fungerer. Læreren styrer PowerPointen og elevene diskuterer seg

frem til hvilke valg som skal tas underveis. Når dere har fått sett litt sammen, får elevene tilgang til PowerPoint-presentasjonen «Vokterens Valg» på nettbrett eller datamaskin. Deretter kan de utforske historien selv, enten individuelt eller i par.

Gjennomføring (ca. 30-40 min)

Mens elevene arbeider med oppgaven, kan det være nyttig å bevege seg rundt i klasserommet og følge med på hvordan de utforsker historien og valgene underveis. Vær tilgjengelig for spørsmål, og vær oppmerksom på at noen elever kan trenge litt støtte eller starthjelp for å komme i gang. Vær åpen for å støtte refleksjon og nysgjerrighet rundt ulike handlingsalternativer og konsekvensene de kan få.

Avslutning (ca. 5-10 min)

Avslutt økten med en felles refleksjon.

Du kan spørre:

- Hvordan var det å gjennomføre?
- Noen som kjente seg igjen i noe?
- Var noen av valgene vanskeligere å ta enn andre? Hvis ja, hvilke?
- Var det noe som overrasket dere?
- Hva tar dere med dere fra denne økten?

Understrek at valgene elevene tar i hverdagen, har betydning, både for dem selv og for andre.

Håndtering av sensitive temaer

Noen elever kan kjenne seg igjen i situasjonene som presenteres, og reagerer med å trekke frem situasjoner som har vært på skolen.

Dersom det oppstår reaksjoner, er det viktig at du som lærer:

- holder fokus på situasjonen som et overordnet eksempel, ikke enkelteleven i den aktuelle situasjonen
- Bruk vokterperspektivet for å engasjere i refleksjon rundt eksempelet
- unngår å trekke frem navn eller konkrete hendelser i klassen.
- vurder behov for oppfølging i etterkant.

Målet er å ivareta tryggheten blant elevene.

AVSLUTNING: MERKESEREMONI

SAMLET AVSLUTNING PÅ VOKTERAKADEMIET

VARIGHET: Cirka 45 minutter.

INNLEDNING

Elevene har gjennom flere moduler arbeidet med å forstå situasjoner, reflektere over egne valg, utvikle empati og styrke sin evne til å håndtere utfordringer.

Avslutningsøkten skal samle disse erfaringene og gi elevene en rolig og meningsfull avslutning på prosessen.

Økten skal være en markering der elevene får et symbol på det de har vært gjennom.

HENSIKT MED ØKTEN

Hensikten er å samle læringsløpet og gi elevene en opplevelse av mestring og sammenheng.

Gjennom en rolig og strukturert avslutning skal elevene få:

- anerkjennelse for arbeidet de har gjort
- en opplevelse av fellesskap
- et personlig symbol på det de har lært
- rom for refleksjon over egen utvikling

VIKTIG FOR DEG SOM LÆRER

- skap en rolig og trygg ramme
- senk tempoet i klassen
- formidle betydningen av det elevene har vært gjennom

FORBEREDELSE

Før økten bør du:

- skrive ut merke-ark* til alle elever, samt ett til deg selv

- klargjøre fargeblyanter eller annet tegneutstyr
- legge til rette for et rolig rom med minst mulig forstyrrelser

Det kan være hensiktsmessig å markere at dette er en annerledes økt, for eksempel gjennom en rolig start eller en tydelig overgang fra vanlig undervisning.

Som en del av gjennomføringen kan du invitere rektor, som i denne sammenhengen får tittelen «Vokterhøvding», til høytidelig å lese opp innvielsestalen.

SLIK GJØR DU

Del 1: Åpning (ca. 5-10 min) (Lærer)

Start økten rolig og tydelig.

Gi en kort oppsummering av arbeidet elevene har gjort:

«Vi har nå gjennomført hele Vokterakademiet. Denne økten markerer avslutningen på reisen vår, men det å være en Vokter stopper ikke her. En ekte Vokter er ikke noe man bare er i klasserommet eller mens man deltar i aktivitetene. Det er noe man tar med seg videre i møte med venner, familie, medelever og menneskene vi ellers møter i livet. Vokterakademiet avsluttes i dag, men det å være en Vokter er noe vi kan fortsette å være resten av livet.»

La det være en kort pause, slik at elevene får tid til å ta det inn.

Del 2: Overrekkelse og høytlesning (ca. 5-10 min) (Vokterhøvding)

Her tar rektor over og markerer overgangen til avslutningen med en høytidelig innvielsestale. Bruk gjerne en rolig og tydelig stemme, og skap en stemning som markerer at elevene har fullført en viktig reise gjennom Vokterakademiet. Elevene er nå ikke bare Voktere, men Høyvoktere. Det er voktere av ypperste klasse, som har vist mot, omtanke, klokskap og evnen til å ta gode valg, både i den digitale og den fysiske verden.

Når talen er ferdig, kan Høyvokter-merkene deles ut til elevene som et symbol på innsatsen, reflek-

Alt digitalt materiell, illustrasjoner, hjemmeoppgaver etc. finnes i nettressursen på www.vokterakademiet.no

I teksten merkes disse med *





sjonene og læringen elevene har vist gjennom deres reise.

Les rolig, med pauser, og uten hastverk. Målet er ikke fremføring, men tilstedeværelse.

Gi ordene tid til å synke inn.

Les dette høyt:

«Velkommen, Voktere!

Dere har gjennomført reisen gjennom Vokterakademiet. Underveis har dere øvd på å tenke, kjenne etter og ta valg. Dere har lært å stå stødig i møte med utfordring, å bruke deres indre kompass og styrket deres indre skjold.

Dere tar vare på dere selv og på andre. Dere møter verden med mot, respekt og omtanke, både i den digitale og den fysiske verden.

Derfor er det med stolthet vi i dag kan si:

Gratulerer! Dere har fullført Vokterakademiet.

Dere er nå ikke bare Voktere, men Høyvoktere, en vokter av ypperste klasse som har vist mot, omtanke, klokskap og evnen til å ta gode valg både i den digitale og den fysiske verden.

Som et symbol på innsatsen og veksten dere har vist gjennom reisen, skal dere motta og fargelegge deres eget unike Høyvokter-merke.

Bær det med stolthet, Høyvokter. Deres ferd fortsetter.»

Del ut merke-arkene* til elevene.

Del 3: Arbeid med voktermerket (ca. 20-30 min) (Lærer)

Forklar kort at de nå skal lage sitt eget Høyvoktermerke, og at dette er et personlig symbol på det de har vært gjennom.

Elevene arbeider med å fargelegge og utforme merket i et rolig tempo.

Du som lærer, og eventuelt annet personale, deltar i den samme aktiviteten. Dette bidrar til å skape fellesskap.

Forsøk å holde en rolig og behagelig stemning i rommet. Mens elevene fargelegger skal de ha ro så de kan kjenne på stolthet.

Del 4: Felles avslutning (ca. 5-10 min)

Når elevene nærmer seg ferdige, samler du klassen igjen.

Gi en kort og tydelig avslutning:



«Dere har nå gjennomført denne reisen i Vokterakademiet. Dere har lært, reflektert og utviklet dere. Som Høyvoktere har dere nå et valg. Dere kan velge hvordan dere vil være i situasjoner fremover.»

Ta en pause.

«Ta med dere det dere har lært og bruk det.»

Hold opp og vis frem ditt fargelagte merke mens du avslutter med en enkel og tydelig setning:

«Nå er vi alle Høyvoktere.»

Etter økten (valgfritt)

Elevene kan:

- ta med merket hjem
- henge det opp i klasserommet
- bidra til en felles «Høyvoktervegg»

Å henge merkene opp på skolen kan bidra til å synliggjøre arbeidet og forsterke opplevelsen av fellesskap.



Vokterakademiet er et undervisningsopplegg for elever på 5. til 7. trinn, som skal gi dem verktøy til å navigere trygt og bevisst i en verden der det digitale og fysiske henger tett sammen. Gjennom aktiviteter, refleksjon og samtale utforsker elevene temaer som digital samhandling, nettvett, empati og ansvar.

Utviklet for lærere og andre voksne som ønsker å bidra til en trygg, inkluderende og reflektert digital oppvekst. Dette heftet er en guide til gjennomføring av Vokterakademiet.

Opplegget bygger på kompetansemål og tverrfaglige temaer i læreplanverket LK20. Målet er å styrke elevenes evne til å forstå egne valg, vise omtanke for andre og håndtere utfordringer på en konstruktiv måte.

