ØKTPLAN OG ARBEIDSBESKRIVELSE

Samling 1: Relasjonskompetanse og inkludering i AKS

Målgruppe:	Personalgrupper i AKS (Osloskolen)
Tidsramme:	90 minutter (inkludert 10 minutters pause)
Utviklet av:	Marita Gallefoss (Voksne for Barn) & Karen-Ann Iuell (Fagskolen i Oslo)
Mål for økten:	Å bli introdusert til og utforske ulike verktøy for å utvikle relasjoner, samt oppnå økt relasjonskompetanse i hverdagen.

1. Praktiske forberedelser for møteleder

Denne arbeidsbeskrivelsen er laget for at økten skal kunne gjennomføres selvstendig i ulike personalgrupper ute på den enkelte AKS-base, uten at kursholderne er til stede. Møteleder bør gå gjennom følgende forberedelser før samlingen startes:

- **Utstyr og fasiliteter:** Sørg for PC tilkoblet storskjerm/prosjektor med god lyd. Finn fram Post-it-lapper og penner til alle deltakerne.
- **Navnelister til Sosiogram:** Klargjør og skriv ut én navneliste over barna på basen til hver enkelt deltaker før møtet startes.
- **Teknikk- og PowerPoint-sjekk:** Gå gjennom PowerPoint-presentasjonen («NY! Relasjonskompetanse – arb.pakke 1 – samling 1»). Sjekk at alle lenker fungerer og test at filmen fra Utdanningsdirektoratet spilles av med god lyd.
- **Egne notater og begrepsavklaringer:** Les gjennom lysbildene og øktplanen på forhånd. Legg merke til viktige begrepsavklaringer og noter noen stikkord til refleksjonsspørsmålene. Dette gjør deg trygg på å hjelpe praten i gang dersom gruppen står fast.
- **Servering av pizza:** Sørg for at pizzaen er varm og klar ved oppstart. Deltakerne skal forsyne seg og kose seg med pizza underveis i den første delen av økten.

2. Oversikt over kjøreplan (90 minutter)

Tabellen gir en samlet oversikt over tidsbruk, tema, arbeidsform og utstyr for hele samlingen:

Tid	Tema / Innhold	Arbeidsform	PP / Utstyr
00–10 min	Velkommen, pizza & introduksjon til tema	Storgruppe	PP lysbilde 1–7 Pizza
10–20 min	Øvelse 1: Sosiogram	Individuelt arbeid	PP lysbilde 8 Navnelister

20–35 min	Bak atferden & Forstå følelser	Film, individuelt & par/gruppe	PP lysbilde 9–14 Film (Utdanningsdir.)
35–45 min	Kommunikasjon & Anerkjennelsesøvelse	Rollespill i par & plenumsprat	PP lysbilde 15–20
45–55 min	PAUSE (10 minutter)	Fri pause	Kaffe / vann
55–75 min	Etisk refleksjon & refleksjonsmodell	Grupper (4–5 pers) / Storgruppe	PP lysbilde 21–23 Refleksjonsark
75–90 min	Voksne som rollemodeller & Bestilling (Lysglimtjakt)	Storgruppe & avslutning	PP lysbilde 24–27

3. Detaljert steg-for-steg-veiledning for møteleder

Modul 1: Velkommen, pizza og introduksjon (00–10 min)

Hva møteleder gjør: Ønsk personalgruppen velkommen, pass på at pizzaen står klar slik at alle kan forsyne seg og kose seg underveis. Sett på PowerPoint-presentasjonen på storskjerm.

Forslag til innledning: «Velkommen til samling 1 om relasjonskompetanse og inkludering i AKS! I dag skal vi utforske hvordan vi som trygge voksne bygger gode relasjoner med alle barna på basen vår. Relasjonskompetanse handler om vår evne til å ta ansvar for relasjonen og møte barna med anerkjennelse og forståelse.»

Gjennomgang av temaene for økten (vis PP):

- Lokal rammeplan for AKS og hva som kjennetegner en trygg voksen
- Sosiogram som verktøy for relasjonskartlegging
- Kommunikasjon og anerkjennende praksis
- Etisk refleksjon og etisk refleksjonsmodell
- Voksne som rollemodeller
- Oppdrag til neste samling: Lysglimtjakt

Modul 2: Øvelse 1 – Sosiogram (min 10–20)

Utstyr: Én navneliste over barna på basen til hver deltaker, samt penner.

Instruksjon til deltakerne (vis lysbilde for Sosiogram):«Vennligst gå gjennom listen i stillhet for deg selv og vurder din relasjon til hvert enkelt barn. Sett tegn ved navnet ut fra følgende kriterier:»

Kriterier:

- Sett to stjerner (★★): ved navnet til barna du opplever å ha en ekstra god relasjon til.
- Sett én stjerne (★): ved navnet til barna du opplever å ha en ok relasjon til.
- Sett ingen stjerne ( ): ved navnet til barna du opplever å ikke ha en etablert relasjon til, eller hvor relasjonen er krevende/dårlig.

> **Merk til møteleder om etterarbeid:**
> Understrek for personalet at dette sosiogrammet er et personlig refleksjonsverktøy. Det skal ikke vises til andre eller samles inn. Hensikten er at hver enkelt og vi sammen skal bli bevisst på hvilke barn på basen som har gode relasjoner, og hvilke barn man må gjøre en ekstra innsats for å bygge relasjon til fremover.

Modul 3: Bak atferden og forståelse av følelser (20–35 min)

Vis film fra PP: Filmen fra Utdanningsdirektoratet om å forstå barns følelser og atferd.

Del A – Refleksjon alene (du trenger ikke dele dette med noen):

- Hvilke tanker får du når du ser filmen?
- Hvilke følelser får du når du ser filmen?
- Hvilken type atferd er vanskeligst for deg å møte (dine egne triggere)?
- Hvordan ønsker du å møte barn som har det vanskelig?

Del B – Refleksjon sammen (par / grupper):

- Hva tenker dere om påstanden: «Det finnes ikke vanskelige barn, men det finnes barn som har det vanskelig»?
- Hvordan kan vi sammen se at barn har det vanskelig?
- Hva slags atferd kan være vanskelig for dere å møte? (triggere)
- Hvordan kan dere sammen være trygge voksne i møte med alle barna på deres AKS?

Møteleder oppsummerer tre steg for å møte barns følelser som en trygg voksen:

- 1. Se barnets følelser: Vær til stede og legg merke til barnets emosjonelle uttrykk.
- 2. Sett ord på følelsene: Hjelp barnet med å sette navn på det de opplever (f.eks. «Jeg ser du ble sint/leit nå»).
- 3. Finn behovet bak følelsen: Forstå hva barnet egentlig har behov for under den synlige atferden.

Modul 4: Kommunikasjon skaper relasjon (35–45 min)

Introduksjon: Hvordan vi kommuniserer har en direkte innvirkning på relasjonen vi bygger. I denne modulen skal deltakerne øve på anerkjennende kommunikasjon gjennom et praktisk rollespill.

Rollespill i par (Øvelse i anerkjennelse):

- Runde 1 (Ikke-anerkjennende): Person A forteller om en episode der man fikk en sterk følelse eller stod i en vanskelig situasjon. Mottaker (Person B) skal svare kort, litt avvisende eller umiddelbart komme med generelle råd om hvordan man burde løst situasjonen.
- Runde 2 (Anerkjennende): Person A forteller den samme historien på nytt. Denne gangen skal mottaker (Person B) lytte aktivt, anerkjenne følelsene og gi kraft til det som var vanskelig.
- Bytte av roller: Bytt roller slik at begge får prøve å fortelle og ta imot i begge rundene.

Plenumsrefleksjon: Hva hindrer oss i å anerkjenne i AKS-hverdagen?

- Elever som er utagerende, har sterke følelsesuttrykk eller gir liten respons.
- Manglende innsikt og forståelse for hva som ligger bak atferden.

- Manglende bevissthet og øvelse rundt egen følelseshåndtering.

PAUSE (45–55 min)

Informasjon: Legg inn 10 minutters pause omtrent halvveis i samlingen. Be deltakerne strekke på beina og fylle på kaffe eller vann før neste del.

Modul 5: Etisk refleksjon og etisk refleksjonsmodell (55–75 min)

> **VIKTIG INSTRUKSJON OM GRUPPEINNDELING FOR MØTELEDE:**
> • Dersom det er flere enn 6 deltakere til stede: Del forsamlingen inn i grupper på 4–5 personer.
> • Dersom det er 6 eller færre deltakere til stede totalt: Gjennomfør hele den etiske refleksjonen samlet i én storgruppe.

Det etiske dilemmaet (vis fra PP):«To av barna på AKS er gode venner og søker ofte sammen. En dag ser du at de to sitter alene og bygger med LEGO. De ler og har det veldig hyggelig sammen. Det kommer et annet barn bort og spør om å få være med. De to svarer: 'Nei, vi vil leke alene.'»

Drøftingsspørsmål (ved hjelp av etisk refleksjonsmodell):

- 1. Hensyn og verdier: Hvilke hensyn og verdier står mot hverandre i denne situasjonen? (F.eks. vennskap og skjermet lek vs. inkludering og fellesskap).
- 2. Berørte parter: Hvem blir berørt av valget vi som voksne tar i denne situasjonen?
- 3. Handlingsvalg: Hva kan være en god og trygg handling fra en voksen i dette øyeblikket?
- 4. Ivaretakelse av helheten: Hvordan kan vi ivareta både enkeltbarnets behov for nære relasjoner og fellesskapets behov for inkludering?

Modul 6: Rollemodeller og avslutning (75–90 min)

Voksne som rollemodeller: Understrek at målet med vår håndtering og tilstedeværelse alltid er å gi barnet en respons som er overførbar til neste situasjon, slik at barna lærer gode relasjonelle mønstre.

Bestilling til neste gang – «Lysglimtjakt»: Aktiviteten som personalet skal ta med seg ut i hverdagen på sin AKS-base frem til neste samling:
«Frem til neste samling skal alle gå på 'lysglimtjakt'. Legg merke til de gode relasjonelle øyeblikkene og de anerkjennende møtene i hverdagen på AKS – både mellom voksne og barn, og barna imellom!»

Avslutning: Takk alle for oppmøte, gode drøftinger og verdifullt engasjement for barna i AKS!