



# «Gi oss spilleregler!»



Redd Barna

Hvordan jobbe med språkbruk i barneskolen?

# INNHOOLD

Forord.....	3
Innledning.....	4
Systematisk og forebyggende arbeid.....	6
Involver elevene!.....	7
Foreldre har et stort ansvar.....	8
Metode.....	9

## ELEVRAPPORT:

<b>Hvordan påvirker språket klassemiljøet?</b> .....	10
Hva som fremmer en positiv språkkultur?.....	11
Hva er stygt språkbruk på barneskolen?.....	14
Språket blir styggere og tøffere.....	22
– Det har blitt en kultur.....	23
Når stygge ord ikke sårer.....	25
Mangelen på gode ord.....	26
Behov for et positivt språkmiljø.....	28
Av-og-på-knapp når voksne er tilstede.....	29
Lærerne reagerte ikke riktig.....	30
Foreldre og søsken påvirker.....	32
Hva kan foreldrene gjøre?.....	34
Stygge ord kan være et rop om hjelp.....	35
<i>Snitch</i> som hinder for å si ifra.....	36
Blikking forsurer klassemiljøet.....	38
Hvordan påvirker sosiale medier språket?.....	39
Spill og språkbruk.....	41
Kommentarer på kropp, utseende og klær.....	42
Hva kan elever selv gjøre?.....	43
<b>Hvordan jobbe med språkbruk i barneskolen?</b> .....	44

## METODEDEL:

<b>Forslag til aktiviteter i klassen</b> .....	51
Anbefalte ressurser til bruk i skolen.....	70
Redd Barnas skolemateriell.....	71
Er du bekymret for et barn i klassen?.....	73
Barnekonvensjonen.....	74

# FORORD

Språkbruken mellom elever og hos de voksne påvirker skolemiljøet, både med hensyn til trivsel, mestring og læring. I Redd Barna-rapporten «Ikke bare si at det kommer til å ordne seg», var elevene tydelige på at negative kommentarer og stygt språkbruk både fra barn og voksne rundt dem påvirket klassemiljøet i stor grad.

Redd Barna har derfor reist rundt til barneskoler i Norge og snakket med 3.-, 5.- og 7.-klassinger for å høre hvordan elevene selv opplever at språkbruk påvirker klassemiljøet, læringen og relasjonene dem imellom og til de voksne rundt seg. Alle disse skolebesøkene ble gjennomført før koronapandemien kom til Norge og førte til smitteverntiltak i skolen.

Vi har også snakket med lærere, skoleledelse og fagpersoner for å høre om hvilke utfordringer de ser med språkbruken, og hva de mener fungerer positivt på skolemiljøet.

I dette heftet vil du lese om hovedfunnene fra disse skolebesøkene; om hvordan elevene opplever at språkbruk påvirker klassemiljøet, og hvilke forslag de har til hva skolen og foreldre må gjøre for å forebygge og jobbe for å hindre stygt språkbruk hos elevene. Du vil også finne forslag til aktiviteter som du kan gjennomføre i klasserommet.

Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring, jf. opplæringsloven kapittel 9A. Barnekonvensjonen forplikter oss til å gi barn rett til å medvirke og til å bli hørt i alt som dreier seg om dem, jf. FNs barnekonvensjon artikkel 12 og opplæringsloven § 1-1. Elevene er de viktigste dere må involvere i arbeidet for å forebygge stygt språkbruk – nettopp fordi det er de som står i det på skolen, i fritiden og på nett.

Skolebesøkene avdekket at man ikke jobber systematisk og forebyggende nok i skolen mot stygt språkbruk. Derfor vil Redd Barna jobbe videre med tematikken og utvikle ressurser. Vi er allerede i gang med et prosjekt for å gi skolen verktøy til hvordan man kan jobbe mot fordommer og rasisme i skolen.

Vi takker Utdanningsdirektoratet for støtte til denne ressursen.

Hilsen Redd Barna

# INNLEDNING

Elevenes språkbruk påvirkes i stor grad av medelever på skolen, men også i svært stor grad av de voksne rundt dem både på skolen og i hjemmet, og av hva de ser og hører på sosiale medier, spill og skjerm. Dette starter tidlig, og det må derfor jobbes med språkbruken i barneskolen, og man bør begynne tidlig.

Skolen er en viktig arena for å jobbe forebyggende mot stygt, trakasserende og diskriminerende språkbruk mellom elevene, og for å

bygge ned fordommer og mot rasisme. Både elever og lærere opplever stygt og krenkende språkbruk på skolen som ødeleggende både for læring og for gode relasjoner mellom elevene i klasserommet. Gjennom bruk av internett og økt kontakt elever imellom på nett og mobil kan barn ha en negativ språkbruk uten at voksne er til stede og gir korrektiver.

I flere tilfeller der ledelsen og de ansatte mente de hadde klart å jobbe forebyggende og opplevde

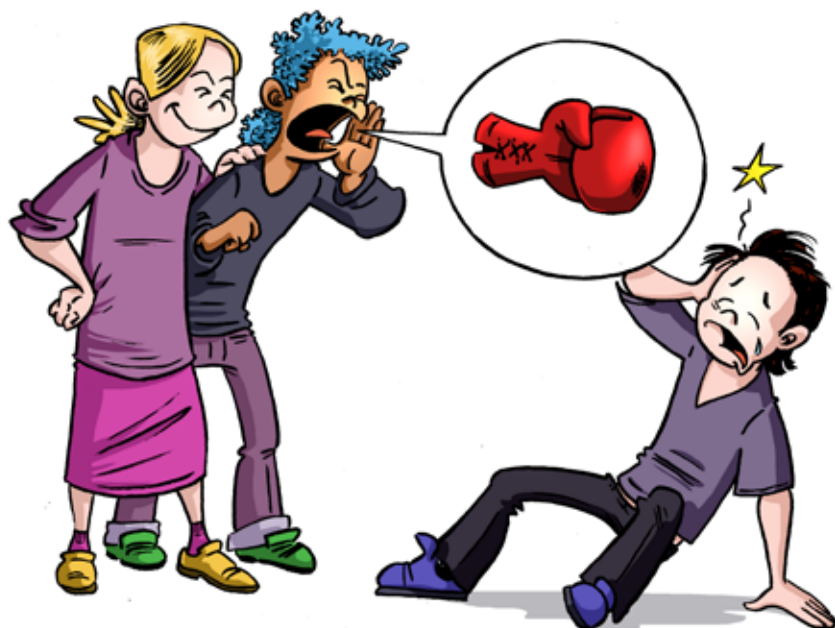
mindre krenkelser mot elevene, hadde elevene en annen oppfatning og andre erfaringer. Nemlig at skolens måte å jobbe forebyggende på hadde motsatt effekt. Negativt språkbruk ble ikke borte. Det skjedde enda mer under radaren til lærere, skoleledelse og foreldre, og det var elevene som sto igjen med å måtte håndtere det alene.

Redd Barna mener skolen må jobbe systematisk og kontinuerlig gjennom hele opplæringsløpet både med bevisstgjøring, med forståelse av hva ord og språk betyr, og med hvordan språket påvirker relasjonene oss mennesker imellom. Hva betyr ordene vi bruker? Hvilke ord er krenkende? Hvilke ord er diskriminerende? Hvilke ord er trakasserende? Hva er rasisme? Hvordan påvirker det oss på skolen, som fellesskap og som samfunn?

Dette heftet viser til hva skolebesøkene i barneskolen fortalte om hvordan det står til med språkbruken blant barn i barneskolen,

og hvordan elever opplever at språkbruken påvirker klassemiljøet. Vi har også fått med noen øvelser knyttet til hvordan man kan jobbe med språkbruk, men disse må vi jobbe videre med å utvikle. Det har ikke vært lett å innhente gode strategier for å jobbe mot stygt språkbruk som både elever og lærere opplevde hadde fungert.

Elevene var klare på hva som trengs, nemlig at skolen må gi dem spilleregler, og at elevene må involveres i arbeidet med disse spillereglene. Lærere og skoleansatte må reagere på og snakke om hva stygt språkbruk er, men ikke straffe, for det gjør ting verre. Og foreldre må mer på banen og tenke på sitt eget språkbruk og bry seg i større grad. Vi voksne er alle rollemodeller i barnas liv.



«Mange banner for å være kule og tøffe seg.»  
Elev 5. klasse

«Det har blitt mer vanlig å si stygge ord. Alle prater sånn. Det har nesten blitt en kultur å prate sånn.»  
Elev 6. klasse

## Systematisk og forebyggende arbeid

Voksne har et ansvar for å fremme en positiv språkkultur på skolen. Det å jobbe forebyggende mot stygt språkbruk i elevgruppa må være en del av det systematiske og forebyggende arbeidet med å skape trygge og inkluderende klassemiljøer, og ikke være kampanjestyrt gjennom enkelte tiltak med kort varighet.

I dette heftet bruker vi stygt språkbruk som en samlebetegnelse på

alle de stygge ordene og kommentarene som elevene ramset opp, som de brukte, og som de mente bevisst og ubevisst kunne være sårende for elever og ødeleggende for miljøet i klassen.

«Det er ganske stygge ord i klassen som er akseptert av lærere og elever.»  
Elev 7. klasse



«Skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vold, diskriminering og trakassering.»

*Fra opplæringsloven 9A-3*

Uttestenging, mobbing, vold, diskriminering og trakassering er eksempler på krenkelser som barn kan bli utsatt for, og som skolen skal ha nulltoleranse for; jf. opplæringsloven 9A-3. Skolen skal ha nulltoleranse for ord og handlinger både fra barn og fra de som jobber i skolen.

Stygt språkbruk i dette heftet strekker seg imidlertid ut over bruken av vanlige banneord og stygge formuleringer. Skolens holdnings- og skapende arbeid må også inkludere en enda sterkere innsats for å fjerne diskriminerende og trakasserende ordbruk.

Det er viktig å jobbe imot diskriminering og trakassering på bakgrunn av forhold som kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, etnisitet, kultur, sosial status, språk, religion og livssyn.

## Involver elevene!

Barns rett til å uttrykke sine synspunkter og bli hørt i saker som angår dem, er forankret i Barnekonvensjonen både som en selvstendig rettighet og som et gjennomgående prinsipp. Barns rett til medvirkning er nedfelt i opplæringsloven § 1-1 sjette ledd og i Overordnet del.

For å kunne jobbe forebyggende mot stygt språkbruk må skolen involvere elevene selv. Begynn både i klassene og i elevrådet. Snakk med elevene om hvordan de opplever at ord, språk og krenkelser påvirker klassemiljøet, og hør med elevene om hvordan dere sammen kan jobbe for en positiv språkkultur i elevgruppa.

For å involvere elevene må lærere og ledelse legge til rette for at elevene kan ta initiativ og medvirke på ekte. Elevene må få god informasjon og støtte på hvordan de kan

medvirke, og de må oppleve å bli sett og hørt på ekte. De må også få oppleve at det de bidrar med, får innvirkning på det som skjer.

Hvis alle elevene får oppleve at de har reell innflytelse på hvordan dere jobber forebyggende mot stygt språkbruk, vil det føre med seg at elevene i større grad følger det dere blir enige om, og det kan bidra til større trivsel, et mer inkluderende læringsmiljø og bedre faglig utvikling.

### TIPS!

For å kunne jobbe systematisk og kontinuerlig gjennom skoleåret for å skape en positiv språkkultur på skolen er det svært viktig å involvere elevene både i klassene og gjennom elevrådet. Lær mer om elevmedvirkning og finn gode ressurser til elevrådet på skolen din på:

[reddbarna.no/ingenutenfor/elevmedvirkning/](https://reddbarna.no/ingenutenfor/elevmedvirkning/)

## Foreldre har et stort ansvar

Det er også viktig med ansvarliggjøring av foreldregruppa og at det legges vekt på språkbruk i hjem-skole-samarbeidet. Måten foreldre snakker på overfor egne og andres barn, spiller også inn på hvordan elever snakker på skolen.

Sett av tid på foreldremøter til at foreldre kan snakke sammen om barnas trivsel, skolemiljø, nettvert og språkbruk. Forsøk å utfordre elevrådet til å kartlegge språkbruken hos elevene og forberede en presentasjon til foreldremøtene for å vise funnene fra undersøkelsene.

Foreldre bør være gode rollemodeller og bry seg om barnas språkbruk gjennom hele oppveksten. Hvis foreldre i overgangen fra småtrinnet til mellomtrinnet kobler seg av, for så å interessere seg igjen når de ser at språket forverrer seg utover mellomtrinnet, er det vanskelig for dem igjen å reagere på negativt språkbruk, for da mener elevene at det er for sent.

«Foreldrene sier imot at vi skal banne, men så banner de skitmye sjøl.»  
Elev 7. klasse

### TIPS!

Sett av tid på foreldremøtene så foreldrene kan sitte sammen i grupper og diskutere utfordringer i elevgruppa og hvordan foreldre kan bidra til trygge klassemiljøer. Bruk Redd Barnas diskusjonskort til foreldremøtet, **På nett med barna!**, som dere kan bestille på nettstedet vårt.

I januar 2022 lanseres også **Rollemodeller mot mobbing i barneskolen**, som er fem filmer med tilhørende diskusjonskort til foreldremøter i barneskolen.

[reddbarna.no/ingenutenfor](http://reddbarna.no/ingenutenfor)

## Metode

Det viktigste for å få kartlagt hvordan elever på barneskolen opplever hvordan språkbruken påvirker klassemiljøet, var å dra ut og snakke direkte med elever. Redd Barna har besøkt ni skoler med god geografisk spredning og med ulikt elevtall i klassen. På de fleste skolene snakket vi med elever på 3., 5. og 7. trinn klassevis for å innhente erfaringer og innspill fra dem, mens vi på to av skolene hadde fokusgrupper eller snakket med elevrådet. Til sammen har vi snakket med over 600 elever.

Gjennom bruk av ulike skriftlige og muntlige aktiviteter og gode

samtaler med elever i klassen eller elever i mindre grupper har vi fått del i elevenes erfaringer rundt språkbruk og hvilke innspill de har til hvordan man kan jobbe effektivt for et mer positivt språkbruk i skolen, og vi har spurt dem om hvilke råd de har til elever, lærere og skolen for øvrig, samt til foreldre.

På mange av skolene snakket vi også med representanter fra lærerstaben eller ledelsen for å høre om hvordan de opplevde at positivt og negativt språkbruk påvirket skole- og læringsmiljøet. Vi har også snakket med mobbeombud og flere fagpersoner.



**Når dere jobber med språkbruk i klassen, er disse kompetansemålene sentrale:**

#### Norsk etter 2. trinn:

Samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre

#### KRLE etter 4. trinn:

Sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer

#### Samfunnsfag etter 2. trinn:

Samtale om vennskap og tilhørighet og hvordan det påvirker relasjoner

#### Samfunnsfag etter 4. trinn:

Samtale om hvorfor det oppstår konflikter i skole- og nærmiljøet, lytte til andres meninger og samarbeide med andre om å finne konstruktive løsninger





**Elevrapport:**

# **HVORDAN PÅVIRKER **SPRÅKET** KLASSEMILJØET?**

I denne delen av heftet kan du lese om hvordan elevene opplever språkbruken mellom elever og fra voksne, hva som fremmer en positiv språkkultur på skolen, og hvorvidt elevene mener språkbruken er med på å skape et dårligere miljø i klassen.

# Hva fremmer en positiv språkkultur?

Her har vi satt opp de faktorene som elevene mente fremmet en positiv språkkultur i klasserommet, og hva som skapte et miljø med styggere språkbruk dem imellom:



## Hva skaper styggere språkbruk i klasserommet?

- **Elever påvirkes av hverandre og eldre elever.** Det er ikke lett for elever å stå imot, fordi de er redde for å ikke være en del av gjengen.
- **Voksne som ikke reagerer** på stygt språkbruk.
- **Straff og urettferdig behandling**, for eksempel når vi må sitte inne i friminuttene eller skoledagen er over.
- **Det å pålegge oss regler eller det å skrive under kontrakter** om krenkelser og språkbruk som vi ikke selv har vært med på å utvikle.
- **Snitching.** Når barn ikke tør å si ifra, fordi de er redde for å bli kalt snitch og hvilke følger det vil ha for dem.
- **Sosiale medier, spill og økt skjermtid.** Dette kombinert med at foreldre blir mindre observante og pålogget barnas digitale liv på mellomtrinnet.
- **Rasisme og diskriminering.** Voksne som ikke sier imot og stopper diskriminerende og rasistiske ord og handlinger.
- **Forskjellsbehandling mellom elever** – og mellom jenter og gutter – i hvordan dere reagerer på hva elever sier og gjør.
- **Foreldre og søsken hvis de ikke er gode forbilder.**



## Hva fremmer positiv språkkultur i klasserommet?

- **Gi oss spilleregler**, og la oss være med på å lage dem. Involver oss!
- **Vær tydelige** på hva som er greit og ikke greit å si.
- **Øv på å si positive ord** med klassen din. Vær et godt forbilde – og ros oss gjerne når vi gjør bra ting. Det smitter over på oss.
- **Start tidlig på barneskolen** med å snakke om hva ord betyr, og la oss snakke sammen om hvordan språkbruk påvirker klassemiljøet.
- **Reager tidsnok** og ta tak i ord og ytringer som er sårende og vonde.
- **Jobb imot rasistiske ord og handlinger.**
- **Jobb med nettvett.** Hjelp oss å håndtere overgangen til bruk av sosiale medier, YouTube og andre digitale flater.
- **Vær gode forbilder.**
- **Vær oppmerksom og rettferdig.**
- **Ivareta oss som tør å si ifra** på skolen.
- **Ha mange nok voksne på skolen** – både i timene og ute på inspeksjon i friminuttene.
- **Vis omsorg og forståelse.** Forstå at vi noen ganger sier stygge ting fordi vi er fortvilet, har opplevd vonde ting eller ikke har det godt hjemme.

## Hva er stygt språkbruk på barneskolen?

Her finner du en oversikt over hvilke stygge ord som elevene skrev ned og snakket om under skolebesøkene.



### Fra en samtale på 7.trinn:

– Negative ord er på en måte positive. Vi bare koddet med hverandre. Det er gøy!

RB: Dere blir ikke lei dere for det?

– Nei.

RB: Hvorfor blir dere ikke lei dere?

– Fordi ingen bryr seg.

RB: Hvorfor bruker dere stygge ord?

– For å vise et poeng. Det blir bedre setninger hvis vi bruker stygge ord.

– Det er fordi det er flere ord vi kan bruke. Ikke så mange positive ord vi kan bruke.

RB: Jeg ser at dere bruker mye ord som gay, lesbe og homse.

Hvorfor bruker dere disse ordene?

– Fordi vi snakker sånn. Step bro. Det er så gay.

– Det er bare en greie vi har koddet med. Hvis noen sier noe eller gjør noe på en måte, så sier vi det er så gay, eller at han er homse.

### Tradisjonelle banneord:

Helvete Satan, kor dum du er Jævla Satanist  
Fuck you bitch Fuck Dæven  
Jævla idiot  
Shit Jævlig Dritt Faen  
Dra til helvete Satan  
Dæven i helvete

Elevene brukte tradisjonelle banneord i en viss grad, og flere mente de hadde lært ord som for eksempel *faen* og *herregud* fra foreldrene. Men det var ikke disse ordene som ble brukt mest.

### Ekskludering:

«Du må gå ut av leken.»  
«Du er ikke vennen min.»  
«Vil ikke leke med deg.»  
«Ikke bare stå der.» «Jeg liker deg ikke.»  
«Du får ikke være med.»  
«Jeg vil ikke være venn med deg.»

Mye ekskludering skjer gjennom blikking og annet kroppsspråk, men mange ganger skjer det i replikker i barnegruppa også.



## Kjønnsidentitet og seksuell orientering

Er du gay? **Trans**  
**Jævla homotryne** **Gay**  
**Homse** **Lesbisk**  
**Homofil** **Jævla homo** **Gay shit**

Elevene var ikke bevisste på at det kunne såre barn å bruke ord som gay, lesbisk og homse. Andre sa de brukte lesbisk og homofil om noen de ikke liker. Når Redd Barna under skolebesøkene problematiserte dette, og spurte elevene om de trodde det var lett å være homofil eller lesbisk i denne klassen, mente elevene at de ville ha visst det hvis noen i klassen var det.

Alle mennesker har en seksuell orientering og en kjønnsidentitet, uansett hvordan man definerer det. For elever som selv er skeive på forskjellige vis, vil nedsettende kommentarer og identitetsbaserte skjellsord være direkte skadelig knyttet til hvilket syn de har på seg selv. For elever som ikke er skeive selv, vil også denne type ordbruk skape et mindre handlingsrom for forskjellighet, og det vil være krenkende for elever som har familie eller venner som er skeive.

Det var tydelig under skolebesøkene at man i klassen bør jobbe med øvelser for å gjøre elevene bevisst på at alle mennesker har en seksuell orientering og en kjønnsidentitet. Det er viktig at skolen og foreldregruppa har nulltoleranse for alle typer krenkende ord og handlinger fra både barn og voksne som bruk av ord som for eksempel "homo" eller "lesbisk" som skjellsord, jf. opplæringsloven kapittel 9A-3.



### Viktig å vite!

Selv om vi har ytringsfrihet i Norge, er ikke denne absolutt. Det er ikke lov å drive personsjikaner eller hetse noen på grunn av kjønnsidentitet, seksuell orientering, religion, livssyn, funksjonshemming, hudfarge eller etnisitet.

## Seksuelt språk og trakassering:

**Pedofil** **Kuk** **Fitte** **Ballepikk**  
**Rasshøl** **Baller** **Dick** **Asshole**  
**Pikk** **Din jævla bitch** **Ballesuger**  
**Morapuler** **Mora di er en mann** **Du suger**  
**Ballesuger** **Jævla hore** **Hore** **Bitch**  
**Rævhull** **Jævla fittefyr** **Pikktryne** **Pussy**  
**Motherfucker** **Vagina** **Jævla balleslikker** **Rævpuler**  
**Mora di knulla en gris** **Kuksuger** **Fitteunge** **Satans horunge**

Skolebesøkene vi gjennomførte, avdekket at seksuelt språk og trakassering var en stor del av barneskoleelevenes ordforråd uten at barna nødvendigvis selv var bevisst på hva ordene betyr, hvordan de oppleves av mottakerne, og hvilken effekt de har på relasjoner og klassemiljøet.

Seksuelt språk og trakasserende ord ble en god del brukt på 5. trinn, men vi så en stor økning av det på 7. trinn. Mange mente de hadde lært det av eldre søsken eller eldre elever. En annen kilde var sosiale medier, YouTube, påvirkere og utenlandske filmer på YouTube.

Å trakassere andre verbalt ved å bruke seksuelt språk og andre ord, som «hore», «homo», eller ord for kjønnsorganer, kommentere andres kropp eller utseende eller komme med forslag eller krav om seksuelle tjenester, kan oppleves både sjikanerende og truende. Hvis man opplever det som krenkende, kan man faktisk anmelde det til politiet.



Det var ingen på skolebesøkene som nevnte at de så på porno. Men Redd Barnas rapport «Et skada bilde av hvordan sex er – ungdoms perspektiver på porno», som ble lansert i 2020, viste et annet bilde. Der fortalte ungdommene at de i tidlig alder begynte å se porno, og at barn og unge har svært lett tilgang til porno. En del av ungdommene fortalte at de bruker porno for å lære om sex, mens andre kommer over porno ufrivillig. Så med det som bakgrunn kan man anta at en del av bakgrunnen for at barneskoleelevene på skolene vi besøkte, hadde et så stort vokabular av seksualisert språk, kan være noen av dem har sett porno frivillig eller ufrivillig.

## Rasistiske ord:

**Pakkis** Jævla neger  
**Svarting** Svarte afrikaner  
Jævla pakkis  
**Hvit neger** Neger  
**Nigger**  
Kineser  
**Allah akbar\***

I mange klasser førte elevene opp stygge ord som kategoriserte mennesker etter hudfarge, folkeslag eller religion. Det var tydelig da vi snakket om ordene, at mange barn ikke oppfattet i hvilken grad ordene de brukte, kunne diskriminere og såre de elevene som i samme klasserom hadde en flerkulturell bakgrunn.

Skolebesøkene avdekket at det må jobbes systematisk og kontinuerlig mot fordommer og rasisme i skolen. Dette må bli en naturlig del av det systematiske arbeidet for å skape trygge og gode klassemiljøer. Lærere, foreldre og andre voksne rundt barna må snakke om tema, være med å forebygge og slå ned på rasistiske holdninger, ord og handlinger.

### TIPS!

Se på dette gratis verktøyet til lærere om hvordan man kan snakke om rasisme i klasserommet:

<https://minotenk.no/gratisbok-handbok-mot-rasisme/>

Redd Barna er dessuten i gang med et prosjekt som heter *Fordommer og rasisme i barneskolen*, som skal resultere i et hefte med en rapportdel og en metodedel som lanseres i løpet av høstsemesteret 2022.

\*Allah akbar er en forkortet versjon av Allahu akbar, som direkte oversatt betyr "Gud er større". Allah akbar ble brukt i noen få klasser, og noen førte det opp som et positivt ord og noen som et negativt ord. Det virket som mange elever ikke visste betydningen av ordet. «Er det skjellsord?», spurte en elev. Mens på høyere skoletrinn vet vi at uttrykket brukt som krenkelser mot elever med tilhørighet til islam.

## Flere diskriminerende ord:

**CP** Dvergsyndrom  
**Mongo** Hemma CP-skada lille jævel  
**Handikappa fyr**  
**Din mongoline faen** Synsforvirret dritt  
**Har du CP?**  
**Dverg** CP-skada faen

Elever ved flere av skolene brukte diskriminerende ord som disse uten å være bevisst på hvor diskriminerende og sårende ordene var. Bruk av slike ord er i tillegg til å være diskriminerende og krenkende med på å gi de barna som har en nedsatt funksjonsevne eller en kronisk sykdom i klassen og på skolen, en følelse av å være annerledes og ikke være en del av fellesskapet i klassen og som kan føre til ekskludering. Det gjør det også vanskelig for dem å si ifra til medelever om hvordan det oppleves for dem å høre ordene på skolen.

Som lærer har du en unik mulighet til å jobbe imot diskriminerende ordbruk i klassen og til å bekjempe fordommer mot barn med nedsatt funksjonsevne, så alle elevene i klassen kan føle seg verdsatt i klassefellesskapet og få oppfylt sin rett til et trygt og godt skolemiljø.

Skolen har et ansvar for å tilrettelegge og fjerne barrierer for å skape en inkluderende skole og hindre at elever blir diskriminert, uavhengig av funksjonsevne.



**Barn med nedsatt funksjonsevne** omfatter flere ulike grupper, inkludert barn med synshemming, barn med bevegelseshemming, barn med hørselshemming, barn med utviklingshemming og barn med psykososiale funksjonsnedsettelse. Flere med kroniske sykdommer kan også oppleve funksjonshemminger.

Kilde: Bufdir: *Hva er nedsatt funksjonsevne?*

[https://www.bufdir.no/Nedsatt\\_funksjonsevne/Hva\\_er\\_nedsatt\\_funksjonsevne](https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne)

## Utseende, kropp og klær:

Liten  
Fleskemage  
Stygg  
Du er så tjukk  
Tjukkas  
Lav  
Feitebolle  
Du er så liten  
Du er feit  
Feiting  
Rumpetryne  
Feit  
Du er stygg  
Du er fattig  
Pell den lille ræva di til helvete

Elevene opplevde det som slitsomt å få kommentarer på sitt eget utseende, sine klær eller egen væremåte. Mange mente at disse kommentarene var mest på tull og at de ikke mente noe vondt med dem. Det virket som ikke alle forsto at kommentarene kunne oppleves som sårende og krenkende.

Derfor er det viktig at du som lærer stopper opp, og at dere snakker sammen i klassen om at kommentarer på kropp, utseende og klær ikke er akseptabelt.

Det er også viktig å jobbe for å styrke gratisprinsippet i skolen, og utfordre foreldregruppa på å ikke legge opp til kjøpepress i elevgruppa og få dem til å gjennomføre aktiviteter i klassen som ikke koster penger, slik at elever slipper å få kommentarer på at de ikke har merkeklær, eller at de ikke har råd til å være med på ting som skjer.



## Andre ord:

Stupid  
Rage\*\*  
Trash  
Du er skada  
Walla bror  
Er du skutt?  
Gå og sleng tissen din over gjerdet  
Jeg eide deg\*  
Narkoman  
Drittunge  
Nazist  
Jeg hater deg  
Jævla Judas  
Voldtekter  
Taper  
Din kjøttpølse  
Drama queen  
Dumass  
Drep deg selv  
Jævla narko  
Mammasønn  
Din uteligger  
Drittsekk  
Pappasønn  
Jævla kjøtt hue

Her er en ordsky med ord som vi ikke har kategorisert, for å gi dere et ytterligere bilde av språkbruken på barneskolen.

\* «Jeg eide deg» = Jeg er bedre enn deg

\*\* Rage = sinne. Hvis noen sa rage til deg, ble du enda mer sinna.

## Språket blir styggere og tøffere

I de første årene på barneskolen brukte elevene færre stygge ord, og få kjente til betydningen av flere ord de selv sa, særlig hvis de fanget opp hva eldre elever sa, og brukte ordene selv.

«I 1. klasse visste vi ikke om noen stygge ord i det hele tatt.»

*Elev 5. klasse*

«I 3. klasse var det mange som begynte å si flere stygge ting. Og så ble det veldig mye i 5.»

*Elev 5. klasse*

«I 3. og 4. klasse lærte vi stygge ord fra 6. og 7. klasse. Vi visste ikke hva ordene betydde, så vi brukte dem. Men da vi fant ut hva ordene betydde, sluttet vi å bruke dem.»

*Elev 5. klasse*

**Noe endrer seg drastisk mot slutten av 4. klasse og i 5. klasse. Språket blir styggere og tøffere.**

«Mange banner for å være kule og tøffe seg.»

*Elev 5. klasse*

«Det som er negativt med skolen, er at mange banner hvis de blir skremt, eller så gjør de det for å tøffe seg.»

*Elev 5. klasse*

Elevene vi møtte, opplevde at det ble stille aksept for det i elevgruppa, uten at noen medelever turte å si

imot eller si ifra. En av grunnene til at det ble så negativt språkbruk, var også at lærerne og andre skoleansatte ikke var tydelige på å si ifra eller slå ned på negative kommentarer og stygt språkbruk, ifølge elevene selv.

En annen årsak til økningen i mengden og hyppigheten av stygt språkbruk i elevgruppa var mer bruk av smarttelefon og nettbrett, og tilgangen til YouTube og sosiale medier – og spill. Antallet timer med skjermbruk økte kraftig på mellomtrinnet, og elevene gikk hjem fra skolen og satte seg med nettbrett eller spilte.

«Spesielt når voksne sier stygge ting, tenker vi det er greit å si det selv.»

*Elev 5. klasse*

Elevene påpekte også at foreldre ikke var gode nok til å følge dem opp på hva som er greit å si og ikke – og særlig opplevde de eldste elevene at foreldrene brydde seg mindre om hva elevene gjør på nett og mobil.

Overgangen til puberteten spilte også inn på språkbruken:

«I puberteten kan følelsene gå opp og ned, og vi bli veldig sinte, så da kan vi bli usikre og si mye stygt.»

*Elev 7. klasse*

## – Det har blitt en kultur

For barn er det naturlig å utforske språket sitt, kunne tulle med ord og bruke slanguttrykk og lånord. Under skolebesøkene fortalte mange elever at de opplevde at det i løpet av barneskolen hadde blitt en kultur å snakke mye stygt i klassen, og at det var vanskelig å finne gode ord å si til hverandre. Dette var noe de ikke øvde på med klassen, og flere foreslo at det kunne være lurt å jobbe med dette.

«Noen synes det er mye enklere å si stygge ord enn gode ord. Det er tøffere å si stygge ord.»

*Elev 6. klasse*

«Det har blitt mer vanlig å si stygge ord. Alle prater sånn. Det har nesten blitt en kultur å prate sånn.»

*Elev 6. klasse*

«Me banner så mye at me blir lei av det.»

*Elev 7. klasse*

Mange mente det var for å tøffe seg foran medelevene sine. Det kunne også være tegn på at de ikke har det bra hjemme, mente elevene. Når man hører at andre sier stygge ting, uten at de voksne reagerer på det og sier imot, tenker elevene det er OK å si det selv. Det hjelper heller ikke hvis de overhører at de voksne selv bruker stygge ord.

«Det kan være godt å ha noen å snakke med om det som blir sagt.»

*Elev 3. klasse*

Særlig mot slutten av småtrinnet når elevene bruker mer stygt språk, ønsket elevene å snakke om det med læreren sin. Om hva ordene betyr, og hvordan det oppleves å høre ordene eller bruke dem. Og om hvordan det påvirker trivselen i klassen.

**Gjennomgående på skolebesøkene var et funn at man begynner altfor sent å jobbe forebyggende mot stygt språkbruk.**

Mot slutten av barneskolen i 6. og særlig 7. klasse hadde det festet seg en stygg og negativ språkkultur på trinnet, ifølge mange av elevene vi snakket med. Hvis alle i klassen var med på å bruke stygge ord og skjellsord i klassen, mente elevene at det ikke var noe voksne kunne gjøre for å endre språkbruken.

«Når jeg sier stygge ting og er i køddemodus, så skjønner folk at jeg bare tuller.»

*Elev 7. klasse*

«Jeg bruker ordene for å si noe stygt når jeg er sint, men jeg mener det ikke.»

*Elev 7. klasse*

Mange elever mente at de ikke la noe negativt i mange uttrykk de brukte. For eksempel «Du er gay» la de ikke noe negativt i når de brukte det, men de brukte det mer som en spøk eller for å erte. Men det var tydelig at elevene heller ikke var bevisste på hvilke ord som var krenkende og diskriminerende, og at dette ikke var noe de lærte så mye om på skolen.

Noen elever mente at guttene hadde dårligere språk enn jentene, men det var ikke alle enige i. Andre mente at det heller kom an på hvilken person man var, enn hvilket kjønn man hadde.

«Det går fort over, men jeg sitter jo igjen med vonde tanker.»

*Elev 7. klasse*

«Hvis noen sier noe negativt om familien min, opplever jeg det som mer krenkende enn hvis noen sier noe negativt om meg.»

*Elev 7. klasse.*

**Språkbruken påvirket elevenes mestringsfølelse, trivsel og læring i klassen.**

Selv om det etter hvert har blitt en kultur i klassen med stygt språkbruk, betyr ikke det at det ikke påvirket hver enkelt. Noen innrømmet at de ble triste og lei seg. Flere elever prøvde å la være å bruke stygge ord, men de syntes det kunne være vanskelig for de ville ikke skulle seg ut i klassen. Elever fortalte også at det kunne være vanskelig å arbeide med skoleoppgavene når noen snakket stygt i timene.

I de klassene der det ble brukt mer stygt språk i skoletimene uten at lærerne reagerte på det, var det vanskeligere for elevene å konsentrere seg, og det ble mer støy og uro.

## Når stygge ord ikke sårer

«Jeg blir mer såra hvis det er en god venn som sier det, enn hvis noen jeg ikke kjenner godt, sier det.»

*Elev 7. klasse*

«Det spørres om man sier det på en ironisk måte eller ikke.»

*Elev 7. klasse*

«Man kan si «pedo» til ei venninne uten å legge noe i det.»

*Elev 7. klasse*

Mange av de eldre elevene på barneskolen tok seg ikke så nær av stygt språkbruk når de hørte andre sa det, men hvis en venn sa noe stygt til dem uten at det var ironisk ment eller på tøys, da såret det.

«Jeg og XXX sier mye stygt, men vi tar det ikke inn over oss. Når vi sier stygge ord til bestevenner, så vi vet hvordan de mottar det. Ord som Satans idiot. Jævla idiot. Fuck you bitch.»

*Elev 7. klasse*

**Måten du sier ting på, og kroppsspråk har mye å si for om ord og setninger oppleves krenkende eller ikke.**

«Hvis jeg er utrolig sur, og går til XX og sier Bitch til henne så tror hun på at jeg mener det. Men hvis jeg kommer helt random og sier Bitch, så vet hun at jeg sier det på tull.»

*Elev 7. klasse*



«Noen kan si ting på tull, og noen ikke. Men vi merker det på hvordan de sier det.»

*Elev 5. klasse*

## Mangelen på gode ord

Elevene syntes det var vanskelig å finne gode ord eller komplimenter til hverandre. De var mer vant til negative kommentarer. En gjenganger var at jo høyere elevene kom i barneskolen, jo vanskeligere var det for dem å finne positive og gode ord de kunne si til hverandre.

«Det er vanskelig å si gode ord, fordi det er flere stygge ord enn gode ord.»

Elev 5. klasse

«Vi sier snille ting til hverandre. Hvis jeg møter Jonas, så kan jeg si «Fine sko!», men jeg sier ikke «Du har fine sko». Fra en annen elev i klassen:

«Da ville du vært en bøg.»

Elev 7. klasse

Et av tiltakene elevene mente ville hjelpe, var hvis lærerne satte av tid i timene til at elevene fikk øve seg på å si hyggelige ting til hverandre, og at elevene burde øve seg på å holde vonde kommentarer inni seg, i stedet for å si dem. For mange elever mente at de sjelden tenkte over om mottakeren ble såret eller ikke av hva som ble sagt.

«Lærerne er veldig negative til oss. De roser oss nesten aldri.»

Elev 7. klasse

En annen ting var at elevene ønsket at lærerne skulle bli bedre på å rose elevene, og legge vekt på det som var bra i klassen. Det ville smittet over på elevene.



### Under aktiviteten *Tunga* under et av skolebesøkene i en 7.-klasse:

– Du ser fin ut nå. Og du er snill.

RB: Det var få gode ord. Har dere skrevet noen stygge?

– Fuck. Dra til helvete. Du har CP. Jævla satans hore. Digitale hore. Jævla homo. Hore. Bitch. Kineser. Eg skal faen meg drepe deg. Eg skal voldta deg.

RB: Det var voldsomme ord. Hvorfor er det vanskelig å finne positive ord å si til hverandre?

– Me snakkar liksom sånn. Men me meiner det ikkje. Eg hadde aldri sagt slike ord til dei heime.

«Vi hører ikke mange positive ting.»  
Elev 7. klasse

Da vi spurte elevene om hvilke ord de brukte som var gode og positive dem imellom, hadde de mye større vanskeligheter for å finne gode ord enn når vi spurte etter stygge ord.

Her ser du et sammendrag av de gode ordene:



### TIPS!

«Heng opp plakater rundt omkring på skolen, og hvis en elev hører at andre elever sier hyggelige ting til hverandre, kan eleven tegne et hjerte på plakaten.»

Elev 5. klasse



## Behov for et positivt språkmiljø

Selv om mange av særlig de eldste elevene på barneskolen sa de ikke tok seg så nær av det som ble sagt, var det tydelig i de klassene vi besøkte, at språkbruken var verre i de klassene der det var dårlig klasse-miljø. Ifølge barna selv påvirket det både klassene selv og parallell-klassene og trinn over og under.

«I en gjeng med dårlig miljø, og der man ikke kommer på noe å si, så sier man homofil eller andre ord for å holde seg innafør gjengen.»  
*Elev 5. klasse*

«Det jeg ikke liker, er at mange banner og sier stygge ting til andre, og at mange baksnakker andre.»  
*Elev 5. klasse*

Å jobbe kontinuerlig med å skape et positivt språkmiljø på skolen bør derfor være en stor del av det forebyggende arbeidet med å skape trygge klassemiljøer og forebygge mobbing og krenkelser. Elevers ordvalg og hvordan de omtaler hverandre, er med på å plassere elever i et hierarki i klassen og bygge opp barrierer i stedet for broer mellom elever og grupper i klassen. Elever må øve seg på å si hyggelige og gode ord til hverandre, ifølge elevene selv.

«Det er dårlig miljø i de klassene der lærerne bare står der og ser rundt og ikke reagerer, som om ingenting har skjedd.»  
*Elev 5. klasse*

«Ha noen timer der dere snakker om hva som er rett, og hva som er galt. Og snakk med dem som snakker stygt i timene.»  
*Elev 7. klasse*

«Lærerne kan gå litt mer rundt i skolegården og høre på hva elevene sier.»  
*Elev 7. klasse*

Hvis læreren samler klassen og man får til gode samtaler i klassen om hva som er greit å si, og hva som ikke er greit, og som kan såre elever, hjelper det. Hvis man snakker om hva ordene betyr, hvordan det påvirker oss som klasse, jobber med å bygge ned fordommer og aktivt tar tak i diskriminerende og rasistiske ord og ytringer, kommer klassen et godt stykke på vei til et positivt språkmiljø.

«Vi har snakket om hva som er galt. Og om hvordan vi tolker det. Kroppsspråk. Og at vi sier ting på forskjellige måter. For eksempel: Du har krøllete hår. Var det slemt eller snilt ment? Du er tynn. Er det slemt eller snilt?»  
*Elev 5. klasse*

«Jeg synes det har blitt litt mindre banning og sånn, når vi har begynt med «ikke si stygge ting til hverandre.»»  
*Elev 5. klasse*

## Av-og-på-knapp når voksne er til stede

Elevene fortalte at de snakket styggere i skolegården enn i klasserommet, og at mye av språkbruken går under radaren til de voksne.

«Hvis lærerne går ut av klasse-rommet, blir det mer kaos. Og så blir det stille når de kommer tilbake.»  
*Elev 5. klasse*

«Stor forskjell på om læreren er til stede eller ikke. Hvis læreren er her, kan vi si faen, men når han ikke er her, er det mye verre.»  
*Elev 7. klasse*

«Vi snakker minst stygt i klasserommet. For hvis læreren hører hva vi sier, blir han dritsur.»  
*Elev 7. klasse*

Elevene var klare på at de hadde en av-og-på-knapp når voksne er til stede.

I noen klasser mente elevene at det ikke spilte noen rolle om lærerne var til stede eller ikke:

«Det kan være stygge kommentarer i klassen. Det har ikke noe å si hvilken lærer som er til stede, for de elevene som sier stygge ting, sier dem uansett.»  
*Elev 5. klasse*

Når elevene ble gira for noe, brukte de lettere styggere ord uten å skamme seg over det. Særlig kom dette fram når de spilte spill, påpekte de, men også i andre sammenhenger. På fotballbanen kom banneordene, og terskelen for å si styggere ting var lavere. Dette var imidlertid elevene vant til:

«På fotballbanen går det en del stygge ord.»  
*Elev 5. klasse*

«Hvis det er fotballgutta, er det greit, for vi vet at vi koddet.»  
*Elev 5. klasse*

«Noen ganger kan vi bruke stygge ord uten at vi mener noe vondt med det. Blant annet på fotballbanen.»  
*Elev 7. klasse*

## Lærerne reagerte ikke riktig

Mange elever opplevde at lærere og andre ansatte ikke reagerte på stygt språkbruk mellom elevene. Det følte de var med på å gi aksept for at det var OK å snakke slik til hverandre, og mange elever ønsket at lærere skulle gripe inn og si ifra når noe er krenkende eller akseptabelt å si til og om hverandre.

«Det er få lærere som sier imot. Jeg kjenner bare én lærer som reagerer hver gang når noen banner eller sier stygge ting.»

*Elev 7. klasse*

«Noen ganger så bryr lærerne seg ikke. De sier de skal komme, men så kommer de ikke.»

*Elev 5. klasse*

«Det er ganske stygge ord i klassen som er akseptert av lærere og elever.»

*Elev 7. klasse*

**Elevene ønsket veiledning og samtaler om ord og språkbruk. Og ikke vær kjønnsdiskriminerende.**

Og ikke alltid er lærerne gode forbilder:

«En gang kalte en lærer en elev for drittunge.»

*Elev 5. klasse*

«Litt kjønnsdiskriminerende blant lærerne.»

*Elev 7. klasse*

«Alle jentene fikk gå tidligere enn guttene, og så måtte vi gutta vente før vi fikk gå hjem. Bare fordi vi hadde tulla litt.»

*Elev 7. klasse*

Elevene mente at lærerne var kjønnsdiskriminerende på hvordan de reagerte på negativt språkbruk. Hvis jenter og gutter sier de samme tingene, får allikevel guttene mest kjeft og tilsnakk. Både jenter og gutter påpekte at guttene ble straffet mer for hva de gjorde i klassen og på skolen, og at det ødela for miljøet i klassen.



### Fra fokusgruppe i en 5.-klasse:

– Når vi sier stygge, krenkende ord, må vi sitte inne i friminuttet.

RB: Hjelper det at dere må sitte inne hvis dere sier noe stygt?

– Nei, sa elevene i fellesskap.  
– Nei, da blir noen elever mer kranglete og vil hevne seg. Fordi de mener lærerne var for strenge. Og da vil de lage mer bråk.

**Elevene ønsket at lærerne skulle reagere, men straff var sjelden en god løsning for elevene.**

Hvis skolen hadde valgt å straffe enkeltelever eller hele klasser med metoder som å ringe hjem og fortelle hva som hadde blitt sagt, gjensitting av enkeltelever eller hele klasser og tilsvarende, opplevde elevene at det gjorde vondt verre. Elevene opplevde da at elever ville ta hevn, at noen fikk skylda for at de hadde blitt urettferdig behandla, at det ble mer uro i timene, og at det ble mer som skjedde under radaren til de voksne.

«Det er bra at de gir straff, men noen ganger hender det at lærerne ikke skjønner om det er tull eller ikke. Oj, hun sa noe stygt. Men så kan det hende at hun sa noe på tull til sin bestevenn.»

*Elev 5. klasse*

«Det er bedre at læreren tar med elevene ut på gangen for å snakke om det som har blitt sagt, og ikke tar det opp foran hele klassen.»

*Elev 3. klasse*

«Læreren kan ta det opp med eleven på gangen. Eller ringe hjem hvis det er veldig stygt.»

*Elev 7. klasse*

Elevene mente det var lurt å ikke ta det i plenum foran alle medelevene når læreren skulle snakke med de elevene som hadde sagt stygge ting. Da var det bedre at læreren tok dem med på gangen i timen, eller at de gjorde det i friminuttene.

**Å irettesette eller kjeft på elever foran klassen ga dårlig stemning, og det påvirket klassemiljøet i negativ retning.**

## Foreldre og søsken påvirker

Elevene vi møtte, fortalte at språkbruken blir påvirket av søsken og foreldre.

«Foreldrene mine banner minst hver dag. Faren min sitter ved PC-en hele tiden og banner hele tiden. Han er ikke noe sammen med oss ungene.»  
*Elev 3. klasse*

«Faren min banner mye. Særlig når han rager.» (red.: ordet rage brukt her ment som når han er sint)  
*Elev 3. klasse*

«Foreldrene mine sier egentlig ikke noe slemt.»  
*Elev 5. klasse*

### Foreldre og søsken påvirker elevene i hvordan de snakker til og om hverandre.

Tradisjonelle banneord som for eksempel faen og herregud har de fra foreldre, men også andre stygge ord og uttrykk. Flere elever mente at foreldrene reagerte på at barna banner, mens de voksne selv banner uten å tenke på det. Foreldre banner når de slår seg eller blir sinte, er nervøse, sliter med en oppgave, eller når de tror barna ikke hører etter. Men noen elever påpekte at foreldrene deres ikke snakket stygt.

«Storebroren min. Han banner mye. Han går i 5. klasse. Han begynte å lære meg det allerede da jeg gikk i 1. klasse.»

*Elev 3. klasse*

«Lærte å si faen i helvete i barnehagen av storebroren min.»  
*Elev 5. klasse*

«Jeg begynte å snakke stygt veldig tidlig, fordi jeg har en eldre søster. Særlig når hun snakker med venner i telefonen.»  
*Elev 7. klasse*

Eldre søsken påvirker også elevene i stor grad, og det virket på elevene som at eldre søsken ikke tenkte på det som negativt å lære mindre søsken stygt språkbruk. Noen lærte søsken det for moro skyld. Noen elever mente at foreldre reagerte mindre på det når eldre søsken snakket stygt, enn hvis de selv sa noe. De mente foreldrene hadde nærmest gitt opp å irettesette dem.

«Mamma og pappa må ta meg mer seriøst når de hører at jeg banner. I hvert fall pappa. Fordi han bryr seg nesten ingenting om når jeg banner, og hva jeg sier.»

*Elev 7. klasse*

«Jeg synes det er best at foreldrene ikke blander seg inn i skolemiljøet.»  
*Elev 7. klasse*

«Foreldre kan ikke gjøre noe. Siden folk ikke banner rundt foreldrene sine.»  
*Elev 7. klasse*

Da elevene ble spurt om hvilke voksenpersoner i livene deres som hadde mest ansvar for språkbruken deres, var det foreldrene som hadde hovedansvaret, ifølge elevene. Men flere mente at foreldrene ikke kunne påvirke dem, særlig gjaldt dette de eldste elevene i 7. klasse.

Flere elever mente at foreldre ikke skulle kontaktes eller blandes inn i hvordan elevene snakker. Både fordi foreldre kunne gjøre vondt verre, de var ikke alltid gode forbilder selv, og fordi elever i mindre grad bruker stygt språk overfor foreldrene.

Noen elever påpekte også at noen foreldre kunne straffe barna sine hjemme, som ville gjort det verre for den eleven det gjaldt.

«Foreldre kan prøve å ikke si stygge ord foran barna sine.»  
*Elev 3. klasse*

«Gi foreldrene konsekvenser hvis de sier stygge ord.»  
*Elev 5. klasse*



## Hva kan foreldrene gjøre?

«Det kan være foreldrenes skyld at barna deres bærer og snakker stygt til andre. Så de kan kanskje hjelpe litt til for at barna ikke skal snakke stygt til andre.»

*Elev 7. klasse*

Det viktigste foreldre kunne gjøre, ifølge elevene, var å være gode forbilder og passe på hvordan de selv snakker til og om andre. Mange elever mente også at foreldre burde bli flinkere til å reagere på negativt språkbruk uten å bli sinte, og snakke om det i hjemmet.

Foreldre burde også spørre barna oftere hvordan de har det på skolen, i fritiden og på nett.

**Viktig beskjed fra elevene: Straff og kjeft fra foreldre hjelper ikke. Det vil føre til mindre samarbeid og dialog mellom dem og barna.**

### FORELDRETIPS!

Mange barn gruer seg for å snakke med de hjemme om vanskelige ting. Kanskje er de reddet for å få kjeft, eller for å få skylden for noe. Noe av det viktigste du som forelder kan gjøre, er å være en trygg voksen og være tilgjengelig og oppmerksom når barnet ditt trenger å snakke med deg. Vær interessert i det barnet ditt forteller, anerkjenn barnets opplevelse, og forsikre barnet om at det finnes hjelp og at dere skal finne ut av det sammen. Les mer her:

<https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/foreldretips/>

«Det er ikke farlig å si ifra til mamma og pappa. Men av og til holder jeg ting inni meg. Og da angrer jeg på det, for jeg får en klump i magen, og det gjør vondt inni meg.»

*Elev 3. klasse*

Her er noen elevsitater på hva foreldre kan gjøre:

«Snakk med andre voksne om det samme problemet.»

*Elev 3. klasse*

«Tell til 10 når du er sint, før du begynner å snakke.»

*Elev 5. klasse*

«Foreldre kan passe på å ikke si så mange stygge ord, og de må passe på at barna vet at det er veldig stygge ord.»

*Elev 5. klasse*

«Oppfordre barnet ditt til å legge vekk mobilen og heller gå ut.»

*Elev 7. klasse*

## Stygge ord kan være et rop om hjelp

Flere elever snakket om at det kunne være en god ting. Det å si stygge ord kunne lette på trykket når de var sinte, frustrerte eller redde.

«Noen vil tøffe seg fordi de vil føle seg trygge et sted. De vil ha et sted der de føler seg trygge og er på hjemmebane. Det er den sterke som tar kontroll. Så han blir den store. I motsetning til den store i hjemmet.»

*Elev 7. klasse*

**Å si stygge ting kan være et rop om hjelp.**

Samtidig mente noen elever at hvis barn ikke hadde det bra hjemme, så kunne det være trygt å ha et sted der de kunne få lov til å være seg selv og få ut frustrasjon. Å si stygge ting kunne være et rop om hjelp. Da var det viktig at lærerne fanget dette opp, og ikke gjorde ting verre for elevene.

«Når jeg blir sint, er det godt å si stygge ord.»

*Elev 3. klasse*

Bekymret for et barn? Les om opplysningsplikten på s.72 eller få mer informasjon om hva du kan gjøre på [reddbarna.no/jegerher](https://www.reddbarna.no/jegerher)



## Snitch som hinder for å si ifra

Et av de største hindrene for elever for å si ifra til voksne når de opplever ord og handlinger som gjør dem utrygge og vondt – om det skulle skje på skolen, i fritiden eller på nett – det er når det blir etablert en kultur og holdninger hos elevene om at det ikke er lov å være en *snitch*, som betyr tyster.

«Alle sier *snitch* i stedet for sladrebank.»

Elev 7. klasse

**Å bli kalt *snitch* overfor medelever i klassen oppleves som skamfullt.**

Å bli kalt *snitch* kan føre til at du selv blir uthengt eller utestengt, og det er derfor noe av det siste mange elever ønsker å bli kalt. Derfor er ordet *snitch* et stort hinder for barn for å si ifra. Ifølge elevene vi snakket med, hadde de lært ordet *snitch* av hverandre, søsken eller musikk-sjangeren rapping.

**[Snitch]** Direkte oversatt fra engelsk betyr ordet tysting, og det stammer opprinnelig fra kriminelle miljøer i USA. En *snitch* er en som gir informasjon til politiet for å få mildere straff selv, eller de gir informasjon om andre kriminelle over lengre tid mot penger eller for at politiet overser deres egen kriminelle virksomhet. Ofte vil noen bli informant etter at de selv har blitt arrestert.

«Voksne kan være mer oppmerksomme og gjøre sånn at barn føler det er tryggere å si ifra.»

Elev 7. klasse

«Hvis en nær venn har sagt noe stygt og jeg sier det til foreldrene mine, så tar de kontakt med foreldrene – og så blir det dårlig stemning.»

Elev 5. klasse

Lærere og foreldre må være trygge, omsorgsfulle voksne som jobber sammen for å stoppe denne kulturen med å kalle hverandre *snitch* i elevgruppa. Hvis ikke vil det skape en høy terskel for barn for å si ifra, og dermed også bidra til høyere utrygghet i klassen. Hver gang noen velger taushet i frykt for represalier, får kulturen næring i klassen. Ta opp temaet *snitching* i fellestiden på foreldremøtet, om hvordan dere

voksne i skolen og i hjemmet sammen kan motarbeide dette.

Og det hjelper ikke bare å snakke om det. Det må vises ved at dere tar dere tid til å lytte til elevene når de forteller om noe vondt som har skjedd, griper inn og gjør aktive handlinger for å stoppe det som skjedd.

**Det er viktig at dere ivaretar den eleven som har turt å si ifra.**

Forsikre dere om at eleven ikke opplever at andre elever ønsker å hevne seg når dere voksne ikke er til stede. Den beste medisinen mot en slik *snitch*-kultur er at dere voksne hjelper elevene til å få det bra igjen når de sier ifra om hva som har skjedd, og hva som gjør at de ikke har det trygt i klassen.

Hvis dere oppdager at dette begrepet *snitch* oppstår i klassen, ta tak i det – om og om igjen – og bevisstgjør elevene på at de ikke skal kalle klassevennen sin for *snitch*.





## Blikking forsurer klassemiljøet

*Bitchblikking* var det flere klasser som snakket om. Blikking kunne være et problem også i klasser der det ikke var så stygt språk i dagligtalen til elevene. Andre ganger kunne det å snu ryggen til oppleves som like sårende kroppsspråk som blikking.

«Det kommer kanskje ikke så mange stygge ord. Men det kan komme stygge blikk.»

*Elev 5. klasse*

«Av og til er det bitchblikking. Du kjenner det igjen hvis du ser det. For eksempel hvis jeg kranglet med XX, og vi hadde blitt uvenner, så ville jeg når han gikk forbi, sett på han på en sånn ekkel måte, så han ble lei seg. Det er bitchblikking. Så går han til kameratene sine og sier at jeg er en bitch.»

*Elev 7. klasse*

«Jeg liker ikke å bli ignorert i friminuttet. Jeg liker ikke når folk snakker stygt om andre og tror det er kult, og at de er kule.»

*Elev 7. klasse*

«Noen ganger kan jeg se på andre og bli bitchblikka.»

*Elev 7. klasse*

**[Blikking]** er en form for skjult mobbing som ikke blir fanget opp så godt av de voksne på skolen eller av foreldrene, selv om det kan være minst like sårende for de elevene det gjelder.

Elever kan bruke blikk for å signalisere at noen andre i klassen eller på skolen er mindre verdt, eller de kan gjøre det fordi de er sinte eller irriterte.

Blikking er med på å sende signaler om hvem som er innafor og utafor fellesskapet i klassen eller gjengen, det skaper usikkerhet i elevgruppa, og det kan være med på å forsure klassemiljøet i like stor grad som krenkelser og kommentarer.

## Hvordan påvirker sosiale medier språket?

Elevene mente de hadde mange av de stygge ordene fra klassen og skolen, men de erkjente at de også hadde mye fra sosiale medier som Snapchat, TikTok, Instagram og andre.

Jo høyere opp i klassetrinn, jo mer kontakt hadde elevene med hverandre på sosiale medier. «Litt for mye» kontakt, mente noen. Men kontakten dem imellom digitalt kunne også være med på å skape mer samhold i klassen og på trinnet på den skolen de gikk på.

«Når man sender noe på nett, så er det noe helt annet. Så blir det ikke det samme, for da ser man ikke fjeset til den som sier det – så man vet ikke om det er ment snilt eller slemt.»

*Elev 5. klasse*

**Det ble lett en gråsoner mellom hva som er tull, og hva som er trussel.**

Ting ble ofte skrevet på tull, men av og til tok elevene det på alvor. Mye fordi en del som blir skrevet, gjøres anonymt. Språkbruk og tøff sjargong i sosiale medier gjør at man lettere misforstår, og elevene kan bli provoserte til å gjøre ting.

På en av skolene vi besøkte, fortalte elevene om at de hadde opplevd krangler på grupper i sosiale medier med andre jevnaldrende elever på

andre skoler i byen, og at det i noen tilfeller hadde ført til at elever avtalte å møtes et sted for å slåss. I disse tilfellene opplevdes sjargongen på sosiale medier som reelle trusler. Heldigvis hadde disse truslene om slåsskamper ikke blitt fulgt opp, fordi elevene fra bare én av skolene hadde dukket opp.

«Det er veldig mange på YouTube som banner.»

*Elev 3. klasse*

«De fleste laster ned TikTok for tull, men så lager man så mange videoer at man til slutt mister kreativiteten og klarer ikke å snakke om andre ting.»

*Elev 5. klasse*

Noen elever mente at mye tid på sosiale medier kunne føre til at man delvis mistet kreativiteten, og at man slet med å snakke om andre ting med medelever. I de klassene der de brukte mye YouTube, mente de at det var en god del filmsnutter, særlig fra utlandet, der de kunne lære seg mange stygge ord, og da særlige engelske ord, som de brukte seg imellom i dagligtalen.

«Vi snakker styggere i virkeligheten. Man er litt pussy hvis man bak-snakker eller kaller andre stygge ting på nett. Det er feigt hvis jeg ikke tør å si det direkte til andre.»

*Elev 7. klasse*

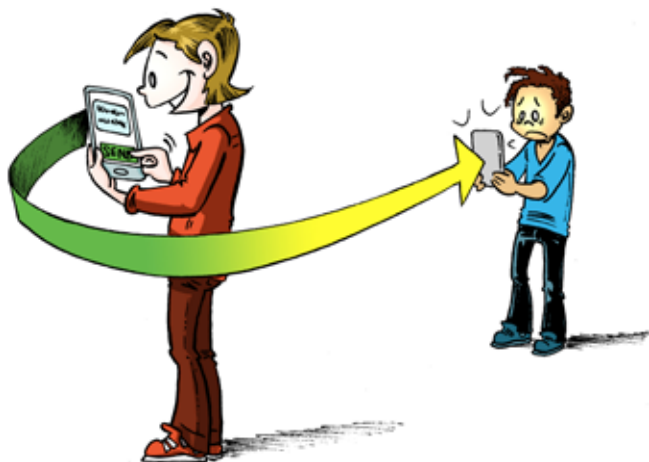


Samtidig mente noen elever at de ikke nødvendigvis snakket styggere på sosiale medier, fordi det var tøffere å si stygge ting til andre i virkeligheten enn på nett.

«Jeg ser hele tiden. Men pappa synes det er greit, for han ser jo på det selv.»

*Elev 3. klasse*

**Økt skjermbruk og tilgang til sosiale medier førte til styggere språkbruk.**



**TIPS!**

Bruk Redd Barnas nettvettmateriell for å engasjere barn, lærere og foreldre i samtaler om temaer som nettvett, uønsket deling av bilder, eksponering for skremmende innhold, og inkludering og ekskludering i sosiale medier.

[reddbarna.no/nettvett](http://reddbarna.no/nettvett)

Under Redd Barnas skolebesøk erfarte vi at de klassene på 3. trinn som hadde styggere språk enn andre 3.-klasser vi besøkte, var de klassene der elevene brukte mest tid på skjerm. Voksne er ikke til stede på de arenaene barn bruker på nett og mobil, og kan ikke gi korrektinger på samme måte som i virkeligheten. I tillegg økte graden av stygt språkbruk drastisk på mellomtrinnet samtidig som elevene fikk større tilgang til smarttelefoner og nettbrett og hadde mindre strenge regler hjemme på skjermtid.

## Spill og språkbruk

«Noen ganger når jeg spiller og taper, da banner jeg.»

*Elev 3. klasse*

«Når jeg spiller, kan jeg fort skrike og si «Forpulte fitte» eller sånne ord. Jeg tenker ikke på det når jeg sier det. Men jeg bruker det ikke på skolen dagen etterpå.»

*Elev 7. klasse*

«Pappa sier «Pass på språkbruken» når jeg spiller. Hvis du banner mer nå, tar jeg internettet.»

*Elev 7. klasse*

«Vi snakker veldig stygt på spill.»  
*Elev 5. klasse*

Elevene fortalte at de kunne bli veldig sinte når de spilte, og da k om banneordene og stygge kommentarer, men de sa det som oftest var ment som tull. Allikevel påsto elevene at spill i mindre grad påvirket hvordan de snakket sammen på skolen – og at de klarte å skille de to verdenene fra hverandre. Men det var noen elever som sa at de ikke snakket stygt når de spilte:

«Det er ikke alle som snakker stygt når de spiller, da.»

*Elev 7. klasse*

«Den ene gangen da jeg spilte med XXX og XXX, sa XXX «Du er dårlig. Du sug». Men da begynte vi bare å le.»

*Elev 5. klasse*

Spill kan føre til mye vennskap, men det kan også føre til utenforskap når ikke alle får være med.

«Noen av oss gutta spiller sammen, og snakker sammen fra PlayStation til PlayStation. Noen ganger får jeg ikke være med.»

*Elev 5. klasse*



## Kommentarer på kropp, utseende og klær

«Det er mye kommentarer på utseende og kropp.»

*Elev 5. klasse*

Det var stor forskjell på kommentarer på utseende og kropp mellom 3., 5. og 7. trinn. I 3.-klassene vi besøkte, var det lite kommentarer på kropp og utseende. Det begynte mer på mellomtrinnet, noe som kan tilsa at barn i økende grad blir opptatt av kropp og utseende når de nærmer seg puberteten, samt at økt tilgang til telefon, nettbrett og sosiale medier også kan føre til kjøpepress og kommentarer på utseende og kropp.

Særlig på 7. trinn var det mange kommentarer på utseende, hvordan ansiktet ditt ser ut, hvordan kroppen din ser ut, om du er tykk eller flat, om du er kort eller høy, hvilken hudfarge du har, og hva slags klær du går med.

### TIPS!

For å lese mer om hva penger betyr i barns hverdag, og hvordan det er å vokse opp i en familie med lite penger – se Redd Barna-rapporten: «Alt koster penger! Erfaringer og råd fra barn om fattigdom og utenforskap i Norge».

«Du er fattig.»

*Elev 7. klasse*

I flere klasser var det kommentarer som gikk ut på hva slags klær du gikk med, og om du hadde merkeklær. I noen få av klassene vi besøkte, hadde uttrykket «Du er fattig» etablert seg som en sjargong, og det var et uttrykk for at du ikke gikk med like dyre klær som de andre og så annerledes ut. Det var sårende for de elevene som ble utsatt for disse og tilsvarende kommentarer.

«Ikke gi barna dine dyre ting hvis du ikke absolutt vet at de ikke kommer til å bruke dem til å kalle andre fattige.»

*Elev 7. klasse*

Kjøpepress er et tema som bør tas opp på foreldremøter, så ikke foreldre er med på å skape kjøpepress i elevgruppa.

## Hva kan elever selv gjøre?

Elevene hadde forslag til hva de og medelever kunne gjøre for å bedre språkbruken på skolen. Her er noen av forslagene fra elevene:

«Hvis du får sånne kommentarer fra noen og det ikke hjelper å si ifra, så gjør noe som gjør deg glad igjen!»

*Elev 3. klasse*

«Hvis du er lei deg eller sint, så kan det være lurt å gå bort og være sammen med noen andre.»

*Elev 3. klasse*

«Vi kan gjøre det bedre for andre ved at vi snakker på en finere måte.»

*Elev 5. klasse*

«Hvis du har noe slemt å si, kan du la være å si det.»

*Elev 5. klasse*

«Elevene kan ta seg en pause etter skolen og tenke på de stygge ordene som de hører, og tenke hva den personen føler som har blitt sagt det til.»

*Elev 5. klasse*

«Elevene kan øve seg på å si komplimenter og fine ord istedenfor å si stygge ord.»

*Elev 5. klasse*

«Vær et godt forbilde og ikke bann høyt, men heller si det inni deg.»

*Elev 5. klasse*

«Legg fra deg mobilen og finn på noe med venner.»

*Elev 7. klasse*

«Hjelp andre og tørre å si ifra!»

*Elev 7. klasse*

«Å tenke over hvordan den andre personen kommer til å føle seg, før man sier det. Kanskje fokusere på noe positivt istedenfor å ta det ut på andre.»

*Elev 7. klasse*

«Gi oss spilleregler!»

## – Hvordan jobbe med språkbruk i barneskolen?

Her har Redd Barna samlet punkter til hvordan skolen kan jobbe med å skape en positiv språkkultur, og hvordan man kan forebygge stygt språkbruk mellom elevene.

«Ikke bli sur på oss når vi banner. Heller snakk med oss og si at sånn skal vi ikke ha det.»  
Elev 5. klasse

1

### Systematisk og kontinuerlig arbeid

«Følg mer med og gi konsekvenser.»  
Elev 7. klasse

«Lærerne kan kanskje ha noen leker og sosiale timer for å få til et bedre miljø.»

Elev 7. klasse

Mange av elevene vi snakket med, mente at det å jobbe med språkbruk i klassen førte til bedre trivsel og mer trygghet i klassen. Det er derfor viktig å koble arbeidet for en positiv språkkultur til det systematiske og forebyggende arbeidet mot mobbing og for trygge klassemiljøer. Språkbruk og kroppsspråk mellom elevene og fra de voksne påvirket helt klart skolemiljøet, både med hensyn til trivsel, mestring og læring.

Hvor trygt klassemiljøet opplevdes av elevene, påvirket hvordan elevene snakket til hverandre. Derfor ønsket elevene som et tiltak mot stygt språkbruk at lærerne skulle ha mer lek, sosial læring og miljøtimer på timeplanen for å skape et trygt felleskap i klassen.

2

### Begynn tidlig i barneskolen

«I 3. klasse var det mange som begynte å si flere stygge ting. Og så ble det veldig mye i 5.»  
Elev 5. klasse

«Lærerne kan ta opp ordene som blir sagt, og spørre og forklare hva ordene betyr.»

Elev 5. klasse

Skolebesøkene avslørte at man begynner for sent med å jobbe med språkbruk i skolen. Både skolen og foreldre kommer for sent på banen. Når skolen først oppdager språkbruken som et stort problem, har det allerede eskalert i bruken av stygge ord, og det er nesten umulig å stoppe, ifølge elevene selv.

Elevene var tydelige på at de ønsket at voksne skulle reagere på språkbruken, og at man burde starte tidlig på barneskolen. De ønsket at man sammen skulle kunne snakke om hva som hadde blitt sagt i klassen eller på skolen, og at man lærte hva ord betyr, og hvordan ordene kunne påvirke hverandre og miljøet i klassen. Hvilke ord sårer, og hva påvirker oss? Hvilke ord er diskriminerende? Hvilke ord er rasistiske?

**3**

### Jobb for en positiv språkkultur

«Jeg synes det har blitt litt mindre banning og sånn når vi har begynt med «ikke si stygge ting til hverandre.»»  
*Elev 5. klasse*

«Snakk om positivt språkbruk med elevene.»  
*Elev 7. klasse*

Elevene opplevde at de manglet gode ord. De ønsket å øve seg på si positive ting til hverandre, og de ønsket at lærere og foreldre skulle være gode forbilder i hvordan de snakket om og til elevene og andre.

Dere bør jobbe i klassen for at elevene blir flinkere til å si hyggelige ting til hverandre og fokusere på positivt språk i elevgruppa, samtidig som dere bør ta opp det stygge som blir sagt, snakke om hva ordene betyr, og hvordan ordene påvirker mottakerne og alle rundt elevene.

**4**

### Involver elevene

«Lærerne kan høre hva elevene sier. Og så kan de prøve å hjelpe.»  
*Elev 5. klasse*

«Gi oss spilleregler!» var et sitat fra en elev på et av skolebesøkene, derav navnet på dette heftet. Tittelen dekker mye av hvordan elevene ønsker at skolene skal jobbe med språkbruken. Elevene ønsker å bli involvert i arbeidet med å forebygge stygt språkbruk. Når de foreslår og sier ting, vil de bli lyttet til og tatt på alvor.

De vil også vite over tid hvordan skolen følger opp det de har foreslått.

Elevene ønsket å bli involvert i hvilke konsekvenser som burde bli gitt. Vi fant eksempler på steder der skolen lagde kontrakter på hva som ville skje ved stygt språkbruk, som elevene skulle skrive under uten at de selv ble involvert i prosessen på forhånd. Det ga liten og i mange tilfeller motsatt effekt enn det som var hensikten fra skolens side.

Så spill på lag med elevene! Involver elevene slik at dere sammen kan jobbe imot stygt språkbruk i skolen.

**5**

### Reager riktig og tidsnok

«Snakk om regler og konsekvenser.»  
*Elev 7. klasse*

«Lærere kan være mer oppmerksomme på at elever banner og mobber hverandre. Lærere kan så snakke mer med elevene om hva de egentlig sier.»  
*Elev 7. klasse*

Elevene ønsket at lærerne skulle reagere på stygt språkbruk. Elevene mente at lærerne tok tak i problemer altfor sent, og at de reagerte på feil måter.

På de skolene der vi fikk snakket med både elever, lærere og/eller ledelse, var det ikke samsvar mellom hva de voksne på skolen opplevde fungerte av metoder for å jobbe med språkbruk, og det elevene opplevde fungerte. Det ga elevene en opplevelse av at de sto alene igjen med å håndtere stygt språkbruk.

Elevene ønsket veiledning, øvelser der man jobbet med hva ordene betydde, spilleregler som de selv fikk være med på å utvikle, og at man sammen jobbet for et mer positivt språkmiljø i klassen.

**6**

### Straff virker mot sin hensikt

«Nei, da blir noen elever mer kranglete og vil hevne seg. Fordi de mener lærerne var for strenge. Og da vil de lage mer bråk.»  
*Elev 5. klasse*

Straff hadde liten om noen effekt, ifølge elevene. Straff førte bare til dårligere klassemiljø og mer uro i timene, og at mer av språkbruken gikk ytterligere under radaren til de voksne både på skolen og i hjemmet. Det førte også til at terskelen for å si ifra for elever ble ytterligere høyere i frykten for at elever skulle hevne seg, og at det til slutt ble nærmest umulig for elever å si ifra, og de følte de sto alene igjen med problemene i klassen.

Når lærere gir konsekvenser for elevens språkbruk, må de alltid først stoppe opp og sette seg inn i hvordan konsekvensene kan oppleves for barnet selv, men også hvordan de kan oppleves for hele klassen og medelevenes syn på eleven som får straff eller konsekvenser rettet mot seg.

7

## Styrk nettvettsatsingen i skolen

«På TikTok har det skjedd veldig, veldig mye. Jeg vet i hvert fall det at det er to som har blitt sagt veldig stygt om, folk har lagt videoer om dem og skrevet stygge ting til dem som eksempel, «Dere er så stygge» og lignende. Og det førte til at jeg slettet TikTok.»

*Elev 5. klasse*

Skolebesøkene avdekket at tilgangen til sosiale medier og andre digitale plattformer, samt økt skjermbruk, i stor grad påvirket språkbruken til elevene. Det er viktig at lærere kontinuerlig jobber med nettvevt i klassen. Barn og unge må lære om ansvarlig, inkluderende og trygg bruk av nett og sosiale medier, og det må legges vekt på at det er like viktig å være bevisst på språkbruken seg imellom på sosiale medier som ellers.

Redd Barna erfarer fra dette og tidligere prosjekter der vi har snakket med elever, at overgangen fra småtrinnet til mellomtrinnet oppleves som stort for elevene. Fra 5. klasse går ikke elevene lenger på en skolefritidsordning og har flere timer alenetid før familiemedlemmer kommer hjem. Det gjør at elevene sitter mye alene med hva de gjør på nett og mobil – uten at noen veileder dem, begrenser skjermtiden eller hjelper dem hvis de utsettes for risikoer på nett.

8

## Jobb imot snitch-kultur

«Voksne kan være mer oppmerksomme og gjøre sånn at barn føler det er tryggere å si ifra.»

*Elev 7. klasse*

Å bli kalt *snitch* overfor medelever i klassen opplevdes som skamfullt og som et av de største hindrene for elever for å si ifra til voksne. Å bli kalt *snitch* kunne føre til at man selv ble uthengt eller utestengt, og det er derfor noe av det siste mange elever ønsket å bli kalt.

Derfor må alle voksne i skolen jobbe for å ivareta elever som tør å si ifra, og jobbe imot at bruken av ordet *snitch* etablerer seg i elevgruppa. Den beste medisinen mot en slik *snitch*-kultur er at dere voksne hjelper elevene til å få det bra igjen når de sier ifra om ting som har skjedd, og som har gjort at de ikke har det trygt i klassen.

9

## Vær rettferdig

«Noen av lærerne kommer til konklusjoner som i noen tilfeller kan føre til urettferdighet.»

*Elev 7. klasse*

Det var viktig for elevene å ha tydelige og varme voksne rundt seg som reagerte på språkbruken. Men det var viktig at lærere var rettferdige. Vær bevisst på at du ikke kjønnsdiskriminerer eller forskjellsbehandler elever, på hvordan du som lærer reagerer når elever snakker stygt. Det opplever elever i stor grad, og urettferdig behandling av elever forsurer klassemiljøet ifølge elevene selv.

10

## Jobb imot diskriminering og trakassering

Selv om vi har ytringsfrihet i Norge, er ikke denne absolutt. Det er ikke lov å drive personsjikaner eller hetse noen på grunn av kjønnsidentitet, seksuell orientering, religion, livssyn, funksjonshemming, hudfarge eller etnisitet. Dette gjelder i like stor grad i skolen som ellers i samfunnet, men i tillegg har elevene et ekstra vern gjennom nulltoleranse mot krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering, jf. opplæringsloven 9A-3.

11

## Antirasistisk arbeid i skolen

«Da jeg hørte ordet neger. Så tenker jeg neger, hva er det? Jeg og faren min snakket om det, at noen kan bruke det uten å mene noe vondt med det.»

*Elev 5. klasse*

Skolebesøkene avdekket at det må jobbes systematisk og kontinuerlig mot fordommer og rasisme i skolen. Dette må bli en naturlig del av det systematiske arbeidet for å skape trygge og gode klassemiljøer.

Lærere, foreldre og andre voksne rundt barna må slå ned på rasistiske holdninger, ord og handlinger.

12

## Involver foreldrene

«Mamma og pappa sier banneord når de er sinte på hverandre.»

*Elev 3. klasse*

FAU må kobles på, og foreldre må bli bevisst på at de er rollemodeller for sine barn. Barn vil at foreldre skal bry seg mer og passe på sin egen språkbruk overfor barna og andre. Foreldre må snakke hjemme om hva ord og kommentarer betyr, og hvilke ord som er sårende, krenkende, diskriminerende og trakasserende.

**13**

## Styrk gratisprinsippet i skolen

«Du er fattig.»

I noen få av klassene vi besøkte, hadde uttrykket «Du er fattig» etablert seg som en sjargong, og det kunne være et uttrykk for at man ikke gikk med like dyre klær som de andre og så annerledes ut. Dette er med på å skape et usynlig skille i elevgruppa mellom de som har råd og de som ikke har råd til dyre klær, smarttelefoner, aktiviteter og lignende. Det var sårende for de elevene som ble utsatt for tilsvarende kommentarer.

Det er derfor viktig at skoler jobber for at aktiviteter i regi av skolen skal være gratis, at skolen skal være inkluderende og fri for kjøpepress.

Foreldregruppa bør også bevisstgjøres på denne tematikken i hjem-skole-samarbeidet.

**14**

## God seksualitetsundervisning

«Når noen er forelska i hverandre, så spør noen i 6. klasse om de har ligget sammen i senga ennå.»

*Elev 5. klasse*

I mange av klassene på mellomtrinnet var det mye seksualisert språkbruk og kommentarer med negativt fortegn.

Det er viktig at skolene setter av tid og ressurser til seksualitetsundervisning også på barneskolen for å forebygge mye negativt seksualisert språkbruk i elevgruppen. Lærere trenger økt kompetanse på dette og det er viktig i klasserommet å bruke et trygt og normativt språk når man snakker med elevene om kropp, grensesetting og seksualitet.

«Snakk positivt til elevene.»  
*Elev 7. klasse*

## Metodedel:

# FORSLAG TIL AKTIVITETER I KLASSEN

Aktivitetene i denne metodedelen er ment som verktøy for å:

- bevisstgjøre elevene på hvilke ord og språk de bruker seg imellom, hva ordene betyr, og hvordan det påvirker klassemiljøet.
- hjelpe elevene og lærerne med å finne gode strategier i sin hverdag for sammen å jobbe for et positivt språkmiljø i barnegruppa.
- involvere elevene i det forebyggende arbeidet for å skape et trygt skolemiljø.

Ressursark til metodedelen finner dere nedlastbare på Redd Barnas bestillingssider under: [reddbarna.no/skole](http://reddbarna.no/skole)



## Hus – menneske – jordskjelv

**Tidsbruk:** 5 – 10 min

**Mål:** Å skape bevegelse i elevgruppa og ha det morsomt sammen. Inkludere hverandre på en praktisk måte.

Elever ønsker mer aktivitet og lek i klasserommet for å bli tryggere på hverandre. Latter, humor og trygg lek skaper samhold og gjør det også lettere for elever å si ifra når de ikke har det så godt i klassen.

### Gjennomføring:

- 1 Rydd sammen plass til leken i klasserommet og be alle elevene om å stille seg ute på gulvet. Dann grupper på tre og tre.
- 2 Fortell at nå skal to av elevene i hver gruppe ta hverandre i hendene og heve dem slik at de danner et «hus» med armene som tak. Den tredje, «mennesket», stiller seg inni huset, med de andres armer over seg. Armene i luften skal nå senkes beskyttende ned rundt mennesket i huset.
- 3 Forsikre deg om at det er en elev som står alene i midten av rommet, med husene rundt seg, og forklar leken:

Eleven som nå står i midten, skal rope ut «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

**Hvis eleven roper «hus»,** skal de som danner hus, heve armene, forlate sitt menneske og finne et nytt menneske.

**Hvis eleven roper «menneske»,** må alle de som står inni husene, komme seg ut av disse og forsøke å finne et nytt hus. Alle som forestiller «hus», skal også nå heve armene, slik at menneskene kan komme inn og ut.

**Hvis eleven roper «jordskjelv»,** skal alle hus oppløses, og alle elevene får i oppgave å danne nye hus med nye mennesker. Den som står i midten og har sagt enten «hus», «menneske» eller «jordskjelv», skal selv bli en del av leken og prøve å finne en ledig plass som enten hus eller menneske.

Den deltakeren som blir igjen uten å være verken menneske eller hus, blir den neste til å stå i midten og rope ut.

Aktiviteten er hentet fra *Bygg broer, ikke murer – 97 øvelser i menneskerettigheter*, som inneholder øvelser og aktiviteter som skal fremme flerkulturell forståelse, menneskerettigheter og konflikthåndtering. Forfattere: Enver Djuliman og Lillian Hjorth.

## Tunga gjør glad og lei

**Tidsbruk:** 30–40 min

**Materiellbehov:** Utskrift av *Tunga* fra ressursark til språkbrukheftet eller blanke ark.

**Mål:** Kartlegge hvilke ord og setninger elevene bruker og selv har hørt på skolen, og ha en samtale om hvordan det påvirker klassemiljøet.

Her kan du kartlegge hvilke ord elevene bruker når de snakker sammen på skolen, i fritiden og på nett. Du kan også velge å føye til at elevene kan skrive opp ord de har hørt har blitt brukt i skolegården. På slutten av aktiviteten er det viktig å ha en oppfølgingsamtale i plenum.

Det er viktig å huske på at ord kan bli brukt på en annen måte og få en annen betydning enn hva vi voksne er klar over. Det kan også komme fram at hva noen elever synes er stygt og støtende, ikke oppleves på samme måte av andre elever.

### Gjennomføring:

- 1 Be alle elevene sette seg to og to og del ut et ark med *Tunga* til hvert elevpar. Hvis dere ikke har utskrift, be elevene tegne en strek loddrett midt på et hvitt ark og tegne et smilefjes til venstre og et surefjes til høyre.
- 2 Fortell at nå skal elevene samarbeide om å notere ned ord og setninger som de har brukt selv, eller som de har hørt medelever bruke i skoletimene, i friminuttene og i fritiden. Hvis elevene kommuniserer med hverandre på telefon eller sosiale medier, kan de også notere ord og uttrykk de bruker der.

**Gode ord på høyre side av Tunga:** Til høyre skal elevene skrive ord og setninger som de opplever er gode ord. Det betyr ord som de opplever er positive, og som gjør dem glade, stolte eller fornøyde.

**Vonde ord på venstre side av Tunga:** Til venstre skal elevene skrive stygge ord som de opplever er negative ord. Det betyr ord som gjør at elevene blir lei seg, triste eller sinte, eller som gjør at de føler seg mobbet eller trakassert.

- 3 Når elevene er ferdige med arkene, fortell at dere nå skal gå igjennom ordene sammen og ha en samtale om hvordan ord og uttrykk påvirker klassemiljøet vårt. Sett dere gjerne i ring hvis dere har mulighet for det.
- 4 Spør elevene om de selv ønsker å lese opp ordene, eller om de ønsker at du samler inn arkene og leser dem høyt.
- 5 Gå først igjennom de gode ordene som har blitt skrevet ned.
- 6 Gå deretter igjennom de stygge ordene som har blitt skrevet ned.  
**Husk å stoppe underveis hvis det er ord og setninger som elevene eller du ikke forstår betydningen av, og snakk om det i plenum.**



**Her finner du forslag til oppfølgingsspørsmål for å få til en god dialog i klassen:**

- Hvilke ord eller setninger ble dere glade av eller fikk en god følelse av å høre når vi gikk igjennom listene deres?
- Er det lett eller vanskelig å si gode ting til hverandre?
- Har dere forslag til andre ord og setninger enn de som er blitt nevnt, som dere kan si til andre for å glede dem?
- Hvilke stygge ord og uttrykk ga dere en vond følelse inni dere?
- Kan dere reagere forskjellig og bli lei dere av forskjellige ord?
- Var det noen av ordene som dere opplevde som spesielt sårende? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Er det lett eller vanskelig å si stygge ting til hverandre? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvordan opplever dere at de stygge ordene som blir sagt, påvirker hvordan vi trives og har det i klassen sammen?
- Er det forskjell på språket dere bruker dere imellom når vi er inne i skoletimen, sammenlignet med når dere er ute i friminuttet?
- Hva tror dere er grunnen til at noen sier ordene XXXX, XXXX og XXXX?

**OBS!** Trekk ut eksempler fra hva elevene har snakket om, men vær forsiktig så ikke du eller elevene peker ut enkeltelever.

- Hvilke ord av dem vi leste opp, opplever dere som akseptabelt å bruke dere imellom? Hvem er med på å bestemme hva som er akseptabelt å si i klassen – dere elever eller de voksne rundt dere?
- Hvordan kan vi bli flinkere til å la være å si stygge ting til hverandre?
- Hvordan kan vi i klassen bli flinkere til å si hyggelige ting til hverandre?
- Snakker dere likt på skolen som dere gjør hjemme med foreldre og søsken? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hvor fra har dere de stygge ordene som dere skrev opp på *Tunga*?  
*Eksempler hvis elevene trenger hjelp til å svare: Fra klassen, andre elever på skolen, søsken, foreldre, TV, YouTube, sosiale medier som Snapchat, TikTok, spilling, idrett.*

**Spørsmål til de elevene som kommuniserer på sosiale medier og sosiale spill:**

- Hva tenker dere om måten dere snakker sammen på sosiale medier på, sammenlignet med hvordan dere snakker sammen på skolen? Er det forskjeller?
- Hva med når dere spiller sammen? Hvordan snakker dere sammen da?
- Tar dere med dere noe fra språket fra spillingen når dere snakker sammen i skolegården? Hvorfor / hvorfor ikke?

**TIPS!**

**Som en variant av denne oppgaven** kan du dele aktiviteten i to: I en skoletime kan elevene notere de ordene de kommer på i *Tunga* under gode og onde ord. Deretter kan du når du har tid, sette opp ordene elevene har skrevet ned, i ordskyer – gjerne kategorisert som i dette heftet – ved hjelp av et gratisprogram på nett, f.eks. [wordart.com/create](http://wordart.com/create)

# Twist

**Tidsbruk:** 20 min

**Materiellbehov:** Kopierte ark med stygge ord og fargetusjer/fargeblyanter.

**Mål:** Elevene reflekterer rundt hva ordene betyr, om de er sårende, og hvordan de påvirker klassemiljøet.

Forbered aktiviteten med å skrive inn på data flere av de stygge ordene som kom fram under aktiviteten *Tunga*, eller stygge ord som du har fanget opp at elevene i klassen din bruker. Skriv ut eksemplarer av arkene til alle elevene i klassen.

## VARIANT 1: FARGEKODER

Hensikten med denne aktiviteten er å la elevene reflektere rundt hvilke ord som er OK å bruke, og hvilke som ikke er OK i kommunikasjonen deres imellom.

### Gjennomføring:

- 1 Del elevene inn i grupper på fire og fire, og del ut arkene som du har forberedt. Fortell at nå skal elevene få se på de stygge ordene som blir brukt i klassen eller på skolen, og snakke om hvordan de påvirker oss i klassen.
- 2 Forsikre deg om at alle gruppene har fargetusjer/fargeblyanter.
- 3 Nå skal elevene diskutere de ordene som står på arkene, og merke dem med fargekodene under. Snakk om hvorvidt ordene som blir brukt, er OK, om de kan være sårende ord for noen, eller om ordene ikke er OK å bruke. Først i gruppene – så felles diskusjon i plenum!

**GRØNN** = Disse ordene opplever vi ikke som sårende, og vi blir ikke lei oss. Vi er også sikre på at resten av klassen opplever ordene som OK, og at de ikke påvirker klassemiljøet negativt.

**GUL** = Disse ordene opplever vi er i grenseland: Noen elever opplever at de er OK å bruke, mens andre opplever dem som ikke greie å bruke, og at de kan såre enkeltelever. La oss drøfte i fellesskap hva klassen mener om disse!

**RØD** = Disse ordene er vi enige i gruppa om at kan såre en eller flere elever i klassen. Derfor vil vi foreslå at disse ordene skal vi forsøke å ikke bruke her i klassen eller når vi er sammen i friminuttene eller i fritiden.

## VARIANT 2: ORDENES BETYDNING

Hensikten med denne aktiviteten er å utfordre elevene på om det er greit å bruke ulike stygge ord eller ikke.

### Gjennomføring:

- 1 Del ut arkene du har forberedt – ett eksemplar til hver elev.
- 2 Gå igjennom lista og spør elevene om de vet hva ordene betyr. Sammen skal dere skrive på arket og tavla betydningen etter hvert ord dere går igjennom. Eksempler:
  - hore = prostituert
  - homofil = en som er forelska eller elsker en av samme kjønn
  - fitte = kvinnenens kjønnsorgan/vagina
  - osv.
- 3 Vær nysgjerrig og spør underveis når dere går igjennom betydningene, om elevene kjente til den virkelige betydningen av ordene.
- 4 Utfordre elevene på når de stygge ordene brukes, om hvordan det ville oppleves å bytte dem ut med den egentlige betydningen.

Kanskje det blir færre av disse ordene i skolegården etter denne aktiviteten?

# Skolekartet

**Tidsbruk:** 15 min

**Materiellbehov:** Utskrift av skolekartet fra ressursark til språkbrukheftet.

**Mål:** Elevene får snakke om hvor de opplever at elever snakker styggest, og ha en samtale om hva som skal til for å forebygge bruk av stygt språk på disse stedene.

Gjennomfør gjerne denne aktiviteten kort tid etter at dere har gjennomført aktiviteten *Tunga*.

## Gjennomføring:

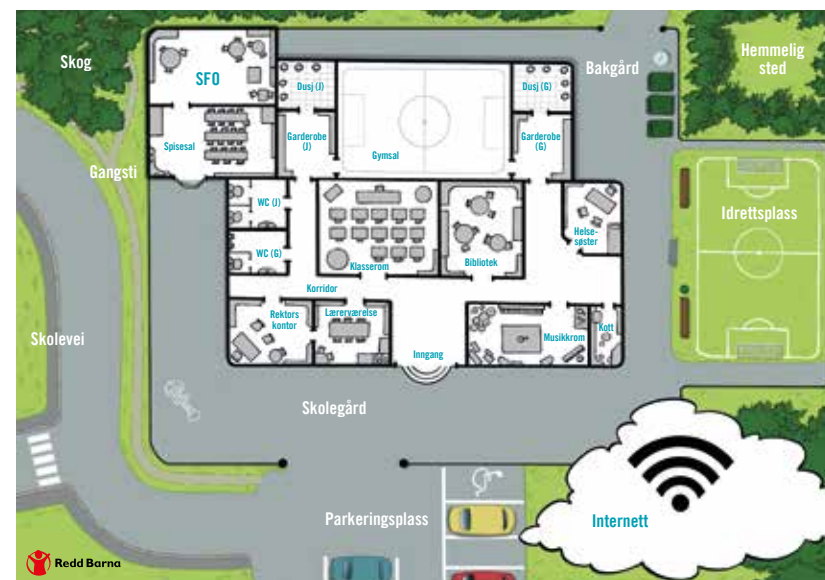
- 1 Del ut skolekartene og be elevene først jobbe individuelt. Fortell at dette er et fiktivt skolekart, som elevene skal late som er et kart over skolen vår. Som dere ser, er det klasserom, ganger, doer, garderober, skolegård, skolevei o.l. Internettsymbolet nederst til høyre skal symbolisere den kontakten elevene eventuelt har med hverandre på mobil og nett – tekstmeldinger, klassechatter, sosiale medier eller spill.
- 2 Forklar at nå skal elevene tegne smile- og surefjes på kartet. Husk å si at de ikke skal skrive navnet sitt på kartet. På de stedene der elevene opplever at elevene bruker lite stygt språk, kan de tegne smilefjes. På de stedene der elevene opplever at elevene bruker mange stygge ord, kan de tegne surefjes.
- 3 Sett elevene i gang! Gå rundt og veiled underveis hvis noen elever synes oppgaven er vanskelig, men husk å ikke legge føringer for hva elevene skriver. Når elevene er ferdige, kan du samle inn kartene.
- 4 Se over kartene, og ta opp enten i samme time eller en senere skoletime hvilke områder elevene hadde satt flest smilefjes og surefjes på.



**Her finner du forslag til oppfølgingsspørsmål for å få til en god samtale:**

- Er det forskjell på språket dere bruker dere imellom i klassen, og i friminuttene?
- Hva med disse stedene: i skolegården, i garderoben/toalettene, på idrettsbanen, på skoleveien, hjemme, på mobil og sosiale medier, fritidsaktiviteter?

- 5 Hvem opplever dere at dere blir mest påvirket av når det gjelder hvordan dere snakker sammen i klassen og i skolegården?
- 6 Hva med kroppsspråket deres? Hvordan kommuniserer dere uten ord?  
*Med kroppsspråk mener vi bevegelser og ansiktsuttrykk som i mange tilfeller kan formidle like mye som ord hva du mener, eller forsterke det du sier. Eksempler er å snu ryggen til, sende sinte blikk, smile osv.*
- 7 Utfordre elevene til å komme med eksempler på positivt kroppsspråk og negativt kroppsspråk.



### TIPS!

Noter etter aktiviteten hvilke steder på skolen elevene opplevde at det var mye stygt språkbruk. Ta dette med til ledelsen og kolleger og diskuter hva dere voksne kan gjøre for å skape en tryggere skole. Er det noen steder dere trenger flere tilstedeværende voksne og mer inspeksjon?

# Klassens spilleregler

**Tidsbruk:** 20–30 min

**Materiellbehov:** Blanke ark, tusjer og en A3-plakat.

**Mål:** Å involvere elevene i å lage spilleregler for språkbruken i klassen.

I aktiviteten *Klassens spilleregler* må elevene samarbeide godt og lage en liste med spilleregler om språkbruk til klassen. Hvordan ønsker vi å snakke til og om hverandre? Hva er greit å si, og hva er ikke greit? Når elevene får lage spillereglene selv, får de eierskap til dem, og det er større mulighet for at elevene følger reglene.

For å tilpasse denne aktiviteten til 1.–2. trinn kan du skrive opp på en plakat hva elevene foreslår som regler, og la elevene dekorere plakaten før du henger den opp.

## Gjennomføring:

- 1 Fortell klassen at dere nå skal lage spilleregler for språkbruk i klassen. Spillereglene skal være tips om hvordan dere elever skal snakke til og om hverandre, og de skal være en rettesnor til hva som er greit å si eller ikke greit å si i klassen, i friminuttene og i fritiden.
- 2 Del ut Post-it-lapper til alle i klassen og be elevene først selv skrive ned individuelt hvilke spilleregler for språkbruk som de kan tenke seg å ha i klassen.
- 3 Når det ser ut som elevene er ferdige, del klassen inn i grupper på fire og fire. Be elevene lese igjennom lappene og bli enige om minst fem spilleregler som gruppa kan bli enige om.
- 4 Samle inn og legg lappene utover på et stort bord og se på dem sammen. De lappene som er like, legges oppå hverandre. Nå skal elevene stemme på de forslagene til regler som de likte best selv. Før avstemning er det lurt at du sammen med elevene gjennomgår lappene, så du er sikker på at elevene forstår forslagene.
- 5 Gjennomfør avstemningen; alle elevene får sette fem prikker på de spillereglene de tror vil fungere best for klassen. De fem eller seks forslagene som får flest stemmer, er stemt fram som spilleregler.

- 6 La elevene lage og dekorere plakaten med Klassens spilleregler sammen.

Vis jevnlig til plakaten med klassens spilleregler i perioder der elever eller du merker at språkbruken i klassen blir verre – og snakk sammen om hvordan det påvirker klassemiljøet.



## VIKTIG!

Lista med *Klassens spilleregler* bør også forplikte lærere og foreldrene til hvordan de voksne rundt barna snakker. Dere er barnas rollemodeller! Send gjerne lista til FAU-kontaktene eller foreldrene i klassen og la også spillereglene gjelde for dere lærerne på trinnet.

# Eplet

**Tidsbruk:** 15 min

**Materiellbehov:** To epler og en fruktkniv.

**Mål:** Å snakke sammen om hvordan språket påvirker oss både positivt og negativt, og hvordan det påvirker hvem vi er, og følelsene våre.

Forbered timen med å ta med to røde epler og slipp det ene eplet flere ganger i bakken. Det blir da skadet på innsiden, men på utsiden kan de se ganske like ut.

## Gjennomføring:

- 1 Vis eplene for klassen og be elevene beskrive hvordan eplene ser ut.
- 2 Hold deretter opp eplet som du tidligere slapp i gulvet. Fortell elevene at du misliker dette eplet, at det var stygt, hadde feil fasong, til og med feil farge. Fortsett med å si at elevene heller ikke burde like eplet. Send eplet rundt og be alle elevene om å snakke negativt om eplet du sender rundt.
- 3 Når runden er ferdig, løfter du det neste eplet opp. Si noen gode ord til eplet, før du sender det rundt i klassen og ber alle elevene om å si noe fint til det eplet.
- 4 Når begge eplene har tatt en runde, kan du holde dem opp samtidig og snakke om hvordan eplene ser ut. Ser de like ut?
- 5 Del eplene i to og vis elevene hvordan eplene ser ut inni seg

*Eplet som dere har sagt fine ting til, skal være friskt, saftig og ha en fin farge på innsiden. Eplet som dere har sagt stygge ord til, er trolig bløtt på innsiden og har stygge merker.*



## 6 Spør elevene:

- Hva synes dere om innsiden av eplene?
- Hvorfor er et av eplene stygt og bløtt på innsiden? Hva kan det fortelle oss?

Vi mennesker påvirkes av de ordene som blir sagt om og til en selv og andre, men det er ikke alltid det synes på utsiden. Hadde vi ikke delt eplene i to, ville vi aldri forstått hvor mye smerte vi forårsaket for eplet vi snakket stygt til.

- Hva har vi lært av denne aktiviteten? Hvordan påvirkes vi av det som blir sagt i timen, i friminuttet, i fritiden og på nett?
- Hva kan dere elever og vi lærere gjøre for å hindre at dere elever får det vondt inni dere av det som blir sagt?

«Lærerne kan  
lage en lek som gjør at  
vi kan lære å si fine ting.  
For eksempel at man skal si  
én fin ting hver.»  
Elev 7. klasse



## SØT-modellen

**Tid:** 20–30 min

**Materiellbehov:** Utskrift av SØT-modellen fra ressursark til språkbrukheftet.

**Mål:** Å snakke sammen om hvordan klassen opplever klassemiljøet nå, hvordan de ønsker å ha det, og hva som må gjøres for å komme dit.

### GJENNOMFØRING:

- 1 Introduser aktiviteten med å fortelle at vi i dag skal snakke om hvordan vi har det, hvordan vi ønsker å ha det sammen, og hva vi må gjøre for å få det til! For å få til en god samtale rundt dette skal vi ta utgangspunkt i ordet SØT:
  - STATUS** – Slik har vi det nå i klassen.
  - ØNSKE** – Slik ønsker vi å ha det i klassen.
  - TILTAK** – Dette må vi gjøre for å få det til!
- 2 Fordel elevene inn i par på to og to, eller grupper på fire og fire, og del ut et ark til hver gruppe. En på hver gruppe skal skrive.
- 3 Fortell elevene at de nå skal snakke sammen og skrive ned hva de kommer fram til i de tre ulike feltene.
  - Under **STATUS** skal elevene beskrive hvordan de opplever at klassemiljøet er nå:
    - Har vi det fint sammen?
    - Hvordan er vi mot hverandre?
  - Under **ØNSKE** skal elevene beskrive:
    - Hvordan ønsker vi å ha det i klassen?
    - Er det noe dere ønsker å endre på?
    - Hva ønsker vi å bevare av det vi gjør i dag?
  - Under **TILTAK** skal elevene komme med forslag til tiltak og aktiviteter som er konkrete og gjennomførbare, og som alle elevene i klassen kan være med på.
- 4 Når gruppearbeidet er ferdig, la gruppene presentere hva de kom fram til. Heng gjerne opp arkene i klasserommet for å følge opp de tiltakene som elevene ønsker å samle seg rundt.

## EMOJI

**Tid:** 20 min

**Materiellbehov:** Utskrift av EMOJI-arkene fra ressursark til språkbrukheftet.

**Mål:** Å øve seg på å si setninger på ulike måter for å se hvordan setningene endrer betydning etter hvordan de sier det.

Forbered aktiviteten med å skrive ut Emoji- og sitatarkene fra ressursark til heftet. Klipp ut emojiene, eller be elevene i starten av aktiviteten om å klippe dem ut selv.

### GJENNOMFØRING:

- 1 Velg om du vil sette elevene overfor hverandre to og to, eller om fire og fire elever skal sitte sammen i grupper til denne aktiviteten.
- 2 Fortell at elevene nå skal få utdelt et ark med flere setninger, som elevene nå skal si på ulike måter til hverandre. For eksempel er det stor forskjell på å si «Hjelp meg med denne matteoppgaven!» på en sint måte eller en glad måte. Det gjør noe med oss som mottar setningen. Får vi lyst til å hjelpe en som sier setningen på en sint måte? Får vi lyst til å hjelpe en som sier det på en glad måte?
- 3 Del ut arkene med setningene og et sett med emoji-er til hver gruppe, og be elevene rullere på hvem som sier hver setning. Fortell at hver elev skal trekke tre forskjellige emoji-er, som skal fortelle dem hvordan de skal si setningen de får utdelt.
 

**For eksempel:** Tenk deg at det er din tur på gruppa og du får setningen «Jeg vil leke med deg.» Så trekker du tre emoji-er: TRIST, GLAD og SINT. Da skal du si setningen som om du trist først, deretter som om du er glad og til sist som når du er sint. Be gruppene etter hver runde å snakke sammen om hvordan det opplevdes å si det på ulike måter - og hvordan det opplevdes å være mottaker av setningen.
- 4 Fortsett aktiviteten til alle har fått prøvd flere setninger på ulike vis, og snakk sammen i plenum etterpå om hvordan elevene opplevde oppgaven, og hvordan måten vi sier ting på og hvordan ansikts- og kroppsspråket vårt påvirker hvordan vi mottar de ordene som blir sagt til oss.

## Er det lett å være seg selv?

**Tid:** 10–15 min

**Materiellbehov:** Ingenting

**Mål:** Starte en refleksjon i elevgruppa om hvilke kjønnsnormer vi påvirkes av, og hvordan de kan være skadelige og begrensende. Jo mer fleksible normene er, jo mer har vi rom til å være oss selv.

### Hva er normer?

Normer er tanker eller «regler» i samfunnet som bestemmer hva vi oppfatter som normalt, og hva vi samtidig tenker på som unormalt, annerledes eller rart. Mange normer står så sterkt at vi ikke tenker over at vi følger dem. Noen normer er nyttige og positive, slik som normen om å stå i kø, at vi vasker oss, hilser og sier takk. Men når normer begrenser oss, for eksempel kjønnsnormer om hvordan jenter og gutter skal være, hvordan vi skal kle oss og se ut, blir det vanskeligere for mange å være seg selv.

*Kilde: Skeiv Ungdom: Identitet, kjønn og seksualitet. Et ressurshefte for deg som jobber med barn og ungdom*

### GJENNOMFØRING:

- 1 Fortell at dere nå skal gjøre en aktivitet der vi skal lære om hva normer er, og hvordan de påvirker oss. Forklar begrepet normer (se faktaboks over).
- 2 Be elevene reise seg opp og stå i midten av klasserommet. Pek og fortell at midt i rommet her skal vi late som det er en linje, der veggen her mot døra betyr ENIG og her mot vinduene betyr UENIG.
- 3 Gi elevene beskjed om at du skal lese opp en del påstander, og hvis de er enige i det de hører, skal de gå til Enig-siden av streken; hvis de er uenige, skal de gå til Uenig-siden. Midt på er det nøytralt, og elevene kan stille seg nærmere midten hvis de bare er litt uenige eller enige.

- 4 Når alle er klare, legg fram påstander. Underveis kan du spørre hvorfor elevene har plassert seg der de står, og om noen ønsker å begrunne valget sitt. Elevene kan også stille spørsmål til hverandre. Her er forslag til påstander:
  - Jeg er veldig glad i gym (testspørsmål).
  - Jeg liker vinteren (testspørsmål).
  - På vår skole er det lett å være seg selv.
  - Både jenter og gutter kan kle seg og oppføre seg som de vil, uten at de blir sett ned på.
  - Gutter rakker ned på hverandre for å føle seg tøffere.
  - Jenter rakker ned på hverandre for å føle seg tøffere.
  - Alle gutter baksnakker.
  - Alle jenter baksnakker.
  - Jenter er mer utsatt for rykter enn gutter.
  - Det er mange elever som sier stygge ord her på skolen.
  - Jeg blir ikke lei meg når jeg hører stygge ord.
  - Jeg har hørt at ordet «homo» har blitt brukt som skjellsord i klassen.
  - På vår skole er det lett å være homofil.
  - Det er mer gutteaktig å spille fotball enn å danse.
  - Det er greit at gutter går med kjole.
  - Det er lett å snakke om følelser.
  - Det er lett å rekke opp hånda i klassen og si hva jeg mener.
  - Det er lett å være seg selv i klassen.
- 5 Spør til slutt om hvordan elevene opplevde aktiviteten, og om de synes det er forskjeller mellom gutter og jenter i klassen.
- 6 Til slutt spør om elevene opplever at lærerne forskjellsbehandler jenter og gutter i klassen og på skolen? Hvordan i så fall? Hva kan vi lærere bli bedre på?

*Aktiviteten er en variant av en aktivitet med samme navn fra heftet Sterkere sammen, som er en undervisningsressurs fra Redd Barna for å forebygge seksuelle krenkelser blant ungdom. [reddbarna.no/sterkeresammen](http://reddbarna.no/sterkeresammen)*

# Årshjulet for gode ord!

**Tid:** 15 min

**Materiellbehov:** Blanke ark og en utskrift i A3-størrelse av Årshjulet fra ressursark til språkbrukheftet



**Mål:** Elevene får i oppdrag å gjennomføre aktiviteter og leker for å skape et trygt samhold i klassen og å passe på at alle i klassen forsøker å si hyggelige ord til hverandre!

Denne aktiviteten forutsetter at du setter av tid til at elevene får ta initiativ til og gjennomføre leker og aktiviteter i løpet av hele skoleåret. Elever ønsker mer sosiale aktiviteter for å bli bedre kjent og for å få til et positivt språkmiljø i klassen.

## GENNOMFØRING:

- 1 Innled aktiviteten ved å snakke om at hver og en av elevene i klassen er en klassevenn.

**Hva er en klassevenn?** Alle barn som du går i klasse med, er dine klassevenner. Hvis alle passer på de andre i klassen sin, og hjelper til hvis noen ikke har det bra, blir det et godt og trygt sted å være – for alle.

- 2 I dag skal vi først drolle i grupper om hva vi kan gjøre i klassen for å skape et trygt og godt klassemiljø der alle kan være gode klassevenner og hvordan vi kan bli flinkere til å si gode ord til hverandre. De forslagene dere elever skriver ned, skal vi samle sammen i en perm. Deretter skal vi skrive inn navnene til alle elevene inn i et årshjul, der dere alle får ansvar for ulike måneder.

*Vis årshjulet, som du har skrevet ut i forkant av timen.*

Når det er din tur i årshjulet, skal du sammen med dem du står sammen med, ha ansvar for å bidra litt ekstra til at vi får det fint i klassen og blir flinkere til å si gode ord til hverandre.

- 3 Sett elevene i grupper til å jobbe sammen for å notere på ark forslag til ulike aktiviteter, leker og spill dere kan gjøre sammen i klassen.

Gi elevene tid nok til å notere det som kommer fram i gruppene.

- 4 Spør elevene om hvordan de opplevde aktiviteten, og ta gjerne en runde der elevene kan fortelle om hva de har foreslått. Samle arkene i en tynn perm, og vis elevene hvor forslagsheftet skal ligge fast i klasserommet.
- 5 Fordel navnene i klassen på de ulike månedene i Årshjulet. Sett gjerne opp blandede grupper av jenter og gutter.

## OPPFØLGING:

- Følg opp de ansvarlige i løpet av skoleåret og minn dem på ansvaret deres.
- Sett av tid til det elevene ønsker å gjennomføre!
- Oppsummer mot slutten av skoleåret hvordan elevene har opplevd Årshjulet og det som har blitt gjennomført – og om elevene ønsker å fortsette med det til neste år.

### TIL SIST:

#### EN OPPFORDRING TIL PERSONALGRUPPA!

Under skolebesøkene trakk elevene fram at hvordan læreren snakket til dem og om dem overfor de andre elevene, i stor grad påvirket hvordan medelever i klassen oppførte seg mot dem. Flere elever savnet også mer ros og oppmerksomhet på det positive i skolehverdagen.

På et av skolebesøkene kom en utfordring til Redd Barna om at vi burde gjennomføre et prosjekt der vi kartlegger hvordan de voksne på skolen snakker om og til elever, og om og til hverandre som kolleger.

Vår utfordring til personalgruppa er at dere snakker sammen i team og/eller på fellesmøter om hvilke ord og hvilket språk dere har, for å bevisstgjøre dere på hvilken betydning og makt ord har – og hvordan det påvirker både skolemiljøet, språkmiljøet og selvfølgelig også arbeidsmiljøet på skolen deres.

I bunn og grunn dreier dette i stor grad seg om hvilken kultur og hvilke holdninger man ønsker skal gjennomsyre skolehverdagen både for elevene, lærerne, ledelsen og øvrige skoleansatte.



## ANBEFALTE RESSURSER TIL BRUK I SKOLEN

### DUBESTEMMER.NO

Gjennom fakta, historier, filmer og diskusjon får elevene på mellomtrinnet en grundig og trinnvis innføring i fire sentrale tema innenfor personvern og nettvett. Bak ressursen står Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet.

[dubestemmer.no](http://dubestemmer.no)

**DEMBRA.NO** er en gratis nettressurs der dere finner klasseromsøvelser og andre ressurser til bruk i undervisningen, selvrefleksjon og til inspirasjon for å forebygge ulike former for gruppefiendtlighet, som fordommer, fremmedfrykt, rasisme, antisemittisme og ekstremisme.

[dembra.no](http://dembra.no)

### SKJELLSORD I SKOLEGÅRDEN

er et enkelt pedagogisk opplegg til tre kortfilmer som lærere kan bruke for å bekjempe bruken av skjellsord i skolegården.

[norskfolkehjelp.no/skjellsord](http://norskfolkehjelp.no/skjellsord)

**ALDRI MER 22. JULI** er en gratis nettressurs om rasisme, som skal lære elever om rasisme og etnisk diskriminering. Bak ressursen står Antirasistisk Senter.

[aldrimer22juli.no/](http://aldrimer22juli.no/)

**HÅNDBOK MOT RASISME** er ment som et verktøy for lærere for å snakke om rasisme i klasserommet. Ressursen er gratis, og Minotenk står bak ressursen.

[minotenk.no/gratisbok-handbok-mot-rasisme/](http://minotenk.no/gratisbok-handbok-mot-rasisme/)

**KRONISK INKLUDERING** er et verktøy for å jobbe med inkludering og funksjonsevne og mot hatprat og mobbing i skolen.

[ungefunksjonshemmede.no/ressurser/kurs/kronisk-inkludering](http://ungefunksjonshemmede.no/ressurser/kurs/kronisk-inkludering)

**UKE6** er et gratis undervisningsopplegg som skal hjelpe undervisere med å planlegge og gjennomføre god og helhetlig seksualitetsundervisning med vekt på trygge rammer og dialogbasert, normkritisk og alderstilpasset undervisning. Sex og politikk står bak ressursen.

[uke6.no](http://uke6.no)

### ROSA KOMPETANSE I SKOLEN

er et kompetansemiljø som tilbyr faglig bistand og undervisning om kjønnsidentitet, normer, seksuell orientering og variasjoner i familieformer.

[foreningenfri.no/rosa-kompetanse/rk-skole](http://foreningenfri.no/rosa-kompetanse/rk-skole)

### SKOLEPROSJEKTET

**RESTART** til Skeiv Ungdom tilbyr skoler opplæring om seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk. Dette bidrar til en bedre og mer fordomsfri forståelse blant elevgruppa. Vi anbefaler også heftet deres som heter «Riv gjerdene».

[skeivungdom.no](http://skeivungdom.no)

### UTDANNINGS-

**DIREKTORATET** har gode nettsider om skolemiljø og regelverk. Vi anbefaler skoler å sjekke innholdet på siden under, spesielt der det står «Tiltak i skolemiljø-saker»:

[udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/](http://udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/)

**NRK SUPER** har mange gode serier, som dere kan bruke i undervisningen for å snakke med elevene om hvordan de ønsker å ha det i klassen. Søk opp serier som Være venner, Lik meg, Klassen og Jenter og lignende serier.

[nrksuper.no/blime](http://nrksuper.no/blime)

## REDD BARNAS SKOLEMATERIELL

Alt undervisningsmaterieell fra Redd Barna til skoler kan du laste ned og bestille gratis, og du finner en totaloversikt på [reddbarna.no/skole](http://reddbarna.no/skole)

**Målgruppen til disse ressursene er barneskolen. Her ser du noe av det vi tilbyr:**

### INGEN UTENFOR

Bruk Redd Barnas materielle til å involvere elever og foreldre i arbeidet med å skape trygge og gode klassemiljøer.

[reddbarna.no/ingenutenfor](http://reddbarna.no/ingenutenfor)

### ALLE ELEVER HAR RETT TIL ET TRYGT SKOLEMILJØ

Barnevennlig informasjon til elever om deres rett til et trygt og godt skolemiljø! Se film sammen og bestill skolemiljøplakat til å henge opp i klasserommet!

[reddbarna.no/skolemiljo](http://reddbarna.no/skolemiljo)

### ELEVMEDEVIRKNING

Hvordan kan skolen legge til rette for elevmedvirkning? Lær mer om elevmedvirkning, og bestill elevråds-håndbøker til elevrepresentantene på skolen din.

[reddbarna.no/ingenutenfor/levmedvirkning](http://reddbarna.no/ingenutenfor/levmedvirkning)

### NETTVETT

Bruk Redd Barnas nettvettmaterieell for å bidra til å bevisstgjøre elevene til en ansvarlig, positiv og trygg nettbruk. Materiellet kan brukes i arbeidet for å forebygge digital mobbing og seksuell trakassering.

[reddbarna.no/nettvett](http://reddbarna.no/nettvett)

### UNDERVISNINGSMATERIELL OM VOLD OG OVERGREP

Finn undervisningsmaterieell for 1.–7. trinn om vold og seksuelle overgrep. Du finner også filmer som gir voksne kunnskap om vold og seksuelle overgrep, og råd om hva skolen og barnehagen kan gjøre for å forebygge og avdekke.

[reddbarna.no/jegerher](http://reddbarna.no/jegerher)





Redd Barna

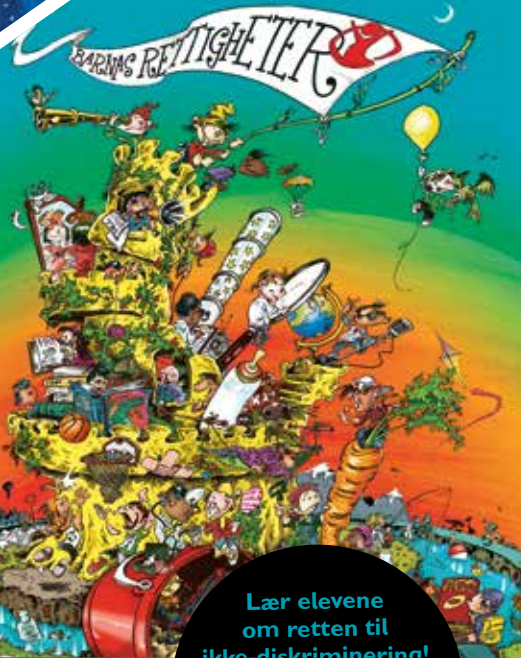
## Gratis digitalt undervisningsmaterieil



Det magiske klasserommet  
5.-10. trinn



Rettighetsslottet  
1.-4. trinn og  
de eldste i barnehagen



Lær elevene om retten til ikke-diskriminering! Spennende læring gjennom tegneserier, filmer, sanger, spill og quiz.

Bli kjent med Redd Barnas digitale undervisningsmaterieil om barns rettigheter og FNs bærekraftsmål i Norge og verden!

[reddbarna.no/rettighetsslottet](http://reddbarna.no/rettighetsslottet)  
[reddbarna.no/klasserom](http://reddbarna.no/klasserom)

## ER DU BEKYMRET FOR ET BARN?

På skolen kan du som lærer være en som elevene betror seg til og forteller vonde hemmeligheter til som de bærer på. Da er det viktig at du kjenner til hva opplysningsplikten er.



### OM OPPLYSNINGSPLIKTEN

Alle ansatte i skolen har en individuell plikt til å gi opplysninger til barnevernet når de er bekymret for at et barn er i en situasjon som beskrevet under. Opplysningsplikten etter barnevernloven går foran taushetsplikten.

Opplysningsplikten til barnevernstjenesten er todelt. Du har en selvstendig plikt til å gi opplysninger til barnevernet når det er grunn til å tro at barn

- blir mishandlet hjemmet
- blir utsatt for overgrep, alvorlig omsorgssvikt, kjønnslemlestelse
- viser vedvarende alvorlige atferdsvansker

Du har også en plikt til å svare når barneverntjenesten ber om opplysninger.

For å se lovteksten, se opplæringsloven på [lovdata.no](http://lovdata.no) § 15 ledd 3.

Du trenger ikke å vite helt sikkert hva som har skjedd – det er opp til barnevernet å utrede barnets behov og eventuelt involvere politiet hvis det er en straffbar handling.

**Dersom du tror omsorgspersonen(e) kan være involvert i volden eller overgrepene, skal de ikke varsles om at du melder barnevernet.**

Om kollegaer eller ledelse har samme bekymring, har du fortsatt et ansvar for å forsikre deg om at barnevernet har blitt informert om bekymringen. Hvis du ønsker råd om du bør melde fra om en bekymring du har, kan du alltid ringe til en barneverntjeneste eller til politiet og drøfte saken anonymt.

Det er også mulig å melde bekymring direkte til politiet hvis man har mistanke om at et barn er utsatt for et lovbrudd som for eksempel vold eller seksuelle overgrep. Dette er særlig relevant der det kan være mulig å sikre bevis, fordi vold eller overgrep nettopp har skjedd, eller der man frykter at barn kan være i umiddelbar fare.

For mer informasjon, se [bufdir.no/barnevern](http://bufdir.no/barnevern) og [plikt.no](http://plikt.no)

# BARNEKONVENSJONEN I KORTVERSJON

## – omskrevet for barn av Redd Barna

### 1 og 2 Gjelder alle barn under 18 år

Alle mennesker under 18 år regnes som barn. Alle barn har de samme rettighetene.

### 3 Til barnets beste

Alle tiltak som angår barn, skal ta hensyn til barnets beste.

### 4 Statens ansvar

Staten har ansvaret for at alle barn får sine rettigheter oppfylt.

### 5 og 18 Foreldreansvaret

Foreldrene har hovedansvaret for å oppdra barn.

### 6 Rett til liv

Alle barn har rett til å vokse opp.

### 7 og 8 Identitet

Alle barn har rett til et navn og en nasjonalitet, og de har rett til å beholde disse.

### 9 Holde familien sammen

Ingen barn skal skilles fra foreldrene sine mot sin vilje hvis det ikke er til barnets beste.

### 10 og 22 Førre familier sammen

Alle flyktningbarn skal gis beskyttelse, humanitær hjelp og hjelp til å komme sammen med familien sin igjen.

### 11 Ulovlig bortføring og tilbakehold

Ingen barn skal tas ulovlig ut av et land eller hindres fra å reise tilbake.

### 12 Å si hva de mener

Alle barn har rett til å si hva de mener og til å bli hørt i saker som angår dem.

### 13 og 17 Få og gi informasjon, massemedier

Alle barn har rett til å søke etter, motta og gi informasjon. Staten skal beskytte barn mot skadelig informasjon.

### 14 og 15 Frihet til å tenke, tro og delta

Alle barn har rett til å tenke og tro på det de selv ønsker. Barn har rett til å delta i organisasjoner.

### 16 Privatliv

Alle barn har rett til privatliv.

### 19 Beskyttelse mot misbruk

Staten skal beskytte alle barn mot fysisk eller psykisk mishandling, forsømmelse eller utnytting fra foreldre og andre omsorgspersoner.

### 20 Barn uten familie

Alle barn uten familie har rett til beskyttelse og omsorg.

### 21 Adopsjon

Adopsjon av barn skal foregå slik loven bestemmer, og være til barnets beste.

### 23 Funksjonshemmede barn

Alle barn med funksjonshemninger har rett til et godt liv, og de har krav på spesiell støtte.

### 24 Helse

Alle syke barn har rett til den beste medisinske behandling staten kan gi.

### 25 Barn under offentlig omsorg

Alle barn på sykehus, barnehjem og andre institusjoner har krav på at det følges nøye med på hvordan de har det.

### 26 Sosialtjenester

Foreldre skal gi barn økonomisk trygghet, og staten skal hjelpe foreldrene med dette når dette er nødvendig.

### 27 Levestandard

Alle barn har rett til god nok levestandard slik at de har det de trenger for å leve og for å ha en meningsfylt hverdag.

### 28 og 29 Utdanning

Alle barn har rett til utdanning som gir dem mulighet for utvikling.

### 30 Minoriteter og urbefolkning

Alle minoritetsbarn har rett til å snakke sitt eget språk, ha sin egen kultur og sin egen tro.

### 31 Lek og fritid

Alle barn har rett til hvile, fritid og lek.

### 32 Barnearbeid

Alle barn skal beskyttes mot økonomisk utbytting. Arbeid skal ikke svekke muligheten til å gå på skole eller utvikle seg.

### 33 Narkotika og rus

Alle barn skal beskyttes mot ulovlig bruk, salg og produksjon av narkotiske stoffer.

### 34, 35 og 36 Utnytting

Alle barn skal beskyttes mot alle former for utbytting (for eksempel seksuelt misbruk, bortføring og salg).

### 37 Fengsel og tortur

Alle barn skal beskyttes mot tortur og umenneskelig behandling.

### 38 Barn i krig

Alle barn under 15 år skal beskyttes mot å bli vervet som soldater eller å delta i krig. I noen land er aldersgrensen 18 år.

### 39 Hjelp til å få det bra igjen

Alle barn som er blitt misbrukt, utnyttet eller forsømt, skal få hjelp til å få det bra igjen.

### 40 Beskyttelse ved lovbrudd

Alle barn som er anklaget eller dømt for lovbrudd, har rett til en behandling som sikrer deres verdighet og fremmer deres respekt for menneskerettighetene.

### 41 Når andre lover er bedre

Barnekonvensjonen gjelder ikke hvis andre nasjonale eller internasjonale lover sikrer barnet på en bedre måte.

### 42 Få vite om barns rettigheter

Staten skal sørge for at barn og voksne blir kjent med Barnekonvensjonen.







**Språkbrukheftet “Gi oss spilleregler!” er materiell til Redd Barnas arbeid med Ingen utenfor i skolen, og målgruppe er 1.–7. trinn.**

**Gjennomfør aktiviteter i klassen og legg til rette for mer elevmedvirkning i klassen for å bygge et trygt og godt klassemiljø.**

[reddbarna.no/ingenutenfor](http://reddbarna.no/ingenutenfor)



---

**Utgiver:** Redd Barna, 2021 **Redaktør:** Anne Elin Kleva

Takk til alle som har bidratt med innhold til heftet, og takk til skolene som har tatt imot Redd Barna på skolebesøk. Redd Barnas *Ingen utenfor*-arbeid er utviklet etter mange års erfaring med å involvere elever, foreldre, lærere og andre fagpersoner i arbeidet med å skape trivsel og et godt skolemiljø.

**Grafisk design:** Brød&tekst, brodogtekst.no **Illustrasjoner:** Tomas Drefvelin **Trykk:** 07 Media



**Redd Barna**

[reddbarna.no/skole](http://reddbarna.no/skole)