

VIP Makkerskap

Tiltak for et godt læringsmiljø fra
VIP Psykisk helse i skolen

Til eleven, vgs
2022/2023



VIP Makkerskap vgs – til eleven

VIP Makkerskap handler om å gi dere elever en trygg skolestart og et godt læringsmiljø. VIP Makkerskap er også en forberedelse til studier og arbeidsliv gjennom å øve på å være en god kollega.

Makker partner ('makər)

Substantiv maskulin

Medspiller, medarbeider, alliert, hjelper, kompanjong
være makker i kortspill, dele oppgavene med sin makker

Kilde: Store norske leksikon og The Free Dictionary



Foto: Colourbox

VIP Psykisk helse i skolen jobber for at elever skal få kunnskap om psykisk helse og ha det bra på skolen. VIP Makkerskap er et av våre tilbud. Noen av skolene som har VIP Makkerskap vil i løpet av året også gjennomføre VIP Snakk om det, der klassen får mulighet til å snakke om temaet psykisk helse sammen med lærer og ressurspersoner fra helse- og sosialfeltet.

Hva er VIP Makkerskap?

Du har nå blitt en del av et **makkerskap**. Ditt makkerskap består av to (eller tre) personer: deg og din eller dine makker(e). Makkerskapene er inndelt tilfeldig slik at dere lærer hverandre å kjenne på kryss og tvers i klassen. Dere skal være i dette makkerskapet i tre uker - deretter får du ny(e) makker(e). Den nye makkeren er du også sammen med i tre uker, før du bytter makker igjen. Alle elever er også del av en **makkergruppe** som består av to makkerskap (4-5 personer). Du er i makkergruppa like lenge som i makkerskapet. Noen skoler avslutter VIP Makkerskap etter tre makkerperioder (3x3 uker), mens mange skoler fortsetter med makkerordningen hele eller deler av skoleåret.

Hva betyr det å være i et makkerskap?

- Makkere sitter ved siden av hverandre i klasserommet i alle fag hvor dere er hele klassen. Faglærere som har elevgrupper på tvers av klasser kan ha egne makkerskap.
- Dere hilser på hverandre når dere treffes og viser interesse for hverandre, for eksempel ved å spørre hverandre om hvordan helga har vært.
- Dere er oppmerksomme på om den andre trives. Har makkeren din noen å være sammen med i friminuttene? Kommer makkeren til sosiale arrangementer med klassen/på skolen? Hvis du blir bekymret for din makker, snakk med læreren din.
- Makkere kontakter hverandre ved fravær. Den som er borte sender en melding til sin makker for å gi beskjed. Hvis hen glemmer dette, sender makker en melding der det for eksempel kan stå: «Hei! Ser at du er borte i dag. Håper vi sees i morgen.»
- I timene kan lærer be dere om å jobbe sammen i makkerskap eller i makkergruppe. Dere kan også bli bedt om å samarbeide om lekser.

Hva hvis makkeren min slutter?

Det er vanlig at noen slutter eller bytter klasse de første dagene etter skolestart. Dermed kan det være at din makker forsvinner. Lærer vil da finne en ny makker til deg, enten ved å gjøre makkergruppen om til et makkerskap, eller ved å finne en annen makker i klassen som også har mistet sin makker. Makkergruppa er til for at du skal ha flere å spille på.

Hva hvis makkerskapet ikke fungerer så godt?

VIP Makkerskap er en øvelse i å være en god kollega. I arbeidslivet og som student vil du oppleve å måtte jobbe sammen med folk du kanskje ikke passer så godt sammen med. Det er en del av poenget med VIP Makkerskap at dere skal øve på dette. Husk at makkergruppa di også er et sted der du kan jobbe og være sosial. Snakk med kontaktlæreren din hvis makkerskapet ikke fungerer, så vil hen hjelpe dere med å løse dette.

Kommunikasjonsoppgaver

Første skoledag og når klassen bytter makkere skal du gjøre noen kommunikasjonsoppgaver sammen med din makker. I makkergruppene skal dere blant annet lage en gruppekontrakt.

Oppgave: Møt din makker

Sett deg sammen med din makker. Dere skal nå kort intervju hverandre. Velg tre spørsmål fra listen under som du vil stille din makker. Etterpå skal du presentere din makker for resten av klassen. Presentasjonen skal være kort - den behøver ikke ta mer enn 10 sekunder.

Mulige spørsmål:

- Har du søsken?
- Hva er din yndlingsfilm/serie?
- Hva er din drømmejobb?
- Hvilken musikk hører du på for tiden?
- Hva spiste du til middag i går?
- Hvem er ditt største forbilde?
- Hvis du skulle ta med deg kun tre ting på en øde øy, hva ville det vært?
- Hva gleder du deg mest til dette skoleåret?
- Hvordan kommer du deg til skolen om morgenen?
- Hvilken farge har du på tannbørsten?
- Hvilke fag liker du best?



Oppgave: Gruppekontrakt

Sett dere sammen i makkergrupper. Dere skal nå i samarbeid utforme noen regler for godt gruppearbeid i makkergruppa. Det kan være både faglige og sosiale regler. Vi kaller disse reglene for en gruppekontrakt. Gruppa skal velge blant punktene nedenfor. I tillegg skal dere lage noen egne punkter. Det er fint hvis alle kommer med forslag, og alle skal være enige i punktene som settes opp.

Når gruppa er ferdig og alle er fornøyde med resultatet, skriver alle under på kontrakten. Den kan henges opp i klasserommet etterpå, og alle bør ha en kopi av kontrakten, for eksempel gjennom å ta et bilde av den.

Mulige kontrakt punkter:

- Vi velger ordstyrer og referent på omgang i makkerskapsperioden.
- Makkergruppa spiser lunsj sammen to ganger i uka.
- Alle forsøker å komme presis til gruppearbeid, og gir beskjed hvis de er forsinket.
- Vi lar alle komme til orde, og vi lytter til hverandre.
- Alle leverer inn det de skal gjøre innen avtalt frist.
- Vi gir positiv respons og tips til hverandres arbeid.
- Den som har tyggis deler med resten av gruppa.

VIP Psykisk helse i skolen

For mer informasjon, se vår hjemmeside:

<https://vistreviken.no/vip-psykisk-helse-i-skolen>

Har du spørsmål? Kontakt oss på vip@vestreviken.no

Telefonlister for dine makkergrupper

Elevens navn	Mobilnummer	Makker med

Elevens navn	Mobilnummer	Makker med

Elevens navn	Mobilnummer	Makker med

Her er telefonlister til makkergruppene dine. Fyll ut listen og ta bilde eller kopi til alle i makkergruppen. Du skal kontakte din makker ved eventuelt fravær. Det vil si at den som er borte sender en melding til den andre for å gi beskjed. Hvis makkeren glemmer dette sender den som er på skolen en melding på morgenen.