



RESSURSHEFTE FOR NYE MENTORER

Universitetet i Bergen, 28. september 2020

UNIVERSITETET I BERGEN



Forord

Mentorordningen er et tiltak som skal bidra til at nye studenter får en sterkere og bedre faglig og sosial tilknytning til sitt studiemiljø og fakultet. For at dette skal lykkes er ordningen helt avhengig av den gode innsatsen til mentorene, som selv har erfaring med det å være ny student. Som mentor for en gruppe studenter har man et stort, men også viktig og givende ansvar, for å skape et trygt miljø i gruppen slik at studentene føler seg komfortable med å komme med sine egne innspill og meninger - både faglig og sosialt.

Som en del av eksternpraksisen i emnet PROPSY315 - Samfunnspsykologi fikk vi i oppdrag fra Sammen å lage et hefte som mentorene kunne bruke som støtte i nettopp dette arbeidet. I tillegg til heftet skulle det utformes en praksisrapport som beskrev bakgrunnen for prosjektet og det teoretiske grunnlaget for det innholdet i heftet. Det å få ta del i et prosjekt og lage et produkt som kan komme studenter på tvers av fakulteter og studieretninger til gode, har gjort jobben vår ekstra engasjerende. Vi er også takknemlige for den kunnskapen vi sitter igjen med om gruppeprosesser og -dynamikk, som vi tenker er nyttig å ta med videre inn i arbeidslivet når vi nå nærmer oss ferdig utdannede psykologer.

Vi ønsker å takke psykologene ved Sammen - Studentsamskipnaden på Vestlandet; Øystein Sandven, Gjertrud Ekerhovd og Mia Torgersen Milde, samt vår veileder professor Norman Anderssen (UiB, Det psykologiske fakultet), for engasjerte diskusjoner og god veiledning underveis i prosjektet. Vi vil også rette en takk til førsteamanuensis Jørn Hetland (UiB, Det psykologiske fakultet) og førsteamanuensis Lucas Matias Jenø (UiB, Det psykologiske fakultet), samt mentoransvarlig Hannah Sønsteng Røkke (UiB, Det matematisk-naturvitenskapelige fakultet), mentor Marte Folkestad Husøy (UiB, Det psykologiske fakultet) og psykologistudent Ragnhild Vikestad Aarø (UiB, Det psykologiske fakultet) for deres innspill til innhold i og utforming av heftet.

Og helt til slutt vil vi ønske deg som ny mentor lykke til!

Bergen, 28. september 2020

Aurora Aarhus Opheim, Charlotte Lindseth,

Natalia Isabella Hansen og Stefan Volden

Innhold

Velkommen som ny mentor	1
Hva finner du i mentorheftet?	1
Hvordan kommer du godt i gang?	2
Mentorgruppen: Et trygt møtested for alle studenter	2
Skap en felles forståelse	2
Verktøy: Kartlegging av motivasjon og mål underveis	2
Å etablere regler for gruppen	3
Verktøy: «Gruppektrakten»	4
Mentors rolle	4
Kartlegge tema som er viktig for studentene	4
Hvordan løse oppgavene som mentor digitalt?	5
Hvordan bli kjent?	6
Øvelse: Enkel navnerunde	6
Øvelse: Navnelek	7
Øvelse: Bli kjent bingo	8
Øvelse: Speed friending	9
Hvordan løse opp stemningen?	10
Øvelse: Positive følelser	10
Øvelse: Pause	10
Øvelse: To sannheter og en løgn	11
Øvelse: Ville du helst..?	11
Digital øvelse: Kaste ball	12
Digital øvelse: Hvor i all verden er ...?	12
Digital øvelse: Hvem sin ... er dette?	12
Samarbeidsoppgaver	12
Øvelse: Spaghettitårnet	13
Øvelse: Havsnød	14
Digital øvelse: Spill og aktiviteter på nett	16
Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Oppgaveark, individuelt	17
Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Oppgaveark, gruppe	18
Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Fasit	19

Velkommen som ny mentor

Dette ressursheftet er ment å være et enkelt verktøy og hjelpemiddel for deg som er blitt mentor. Som mentor kan du være med på å hjelpe nye studenter og legge bedre til rette for at de skal trives og lykkes i studiene sine. Mentorordningen skal bidra til at studenter skal integreres faglig og sosialt i et fellesskap. For at studentene skal lykkes med sine studier, er det en stor fordel at de trives og opplever læringsmiljøet som godt og inkluderende. Overgangen fra videregående opplæring til høyere utdanning er for mange studenter stor. Et godt tilpasset første år, der de tidlig blir inkludert både faglig og sosialt, kan forhindre at de faller fra. Det er sentralt at høyere utdanningsinstitusjoner i enda større grad skal bli et godt sted å være, og et godt sted å lære.

Som mentor vil du få erfaring med gruppeledelse og rolleforståelse, og du vil styrke dine ferdigheter innen både muntlig og skriftlig kommunikasjon. Dette er verdifull erfaring som er svært attraktiv for arbeidslivet når du skal søke jobb etter endt studie. I tillegg til dette, vil du som mentor spille en viktig rolle i arbeidet med å øke trivselen blant din medstudenter - et arbeid som blir satt stor pris på av både studentene og fakultetet!

Hva finner du i mentorheftet?

Det å lede en mentorgruppe skal være lærerikt og utfordrende. Det kan være nyttig å ta i bruk ulike øvelser og verktøy som bidrar til bedre samarbeid og læring mellom studentene. I dette heftet har vi derfor samlet ulike tips, grep og øvelser du kan benytte for å skape et trygt og inkluderende miljø blant studentene i din gruppe. Du finner også råd om hvordan du kan håndtere eventuelle utfordringer underveis. Vi har delt verktøyene og øvelsene inn i ulike tema, som vi tenker at du vil erfare underveis i rollen som mentor: (1) Hvordan komme godt i gang, (2) Hvordan bli kjent, (3) Hvordan løse opp stemningen, og (4) Samarbeidsoppgaver. I tillegg til dette finner du underveis noen råd og løsningsforslag til hvordan du kan være mentor digitalt, dersom dette blir nødvendig av hensyn til retningslinjer for smittevern, eller dersom gruppen ønsker dette av eget initiativ. Vi vil forøvrig anbefale deg å ta et kjapt blick på innholdsfortegnelsen for å få en oversikt over hva du finner i heftet.

Hvordan kommer du godt i gang?

Mentorgruppen: Et trygt møtested for alle studenter

Mentorgruppene skal først og fremst være et trygt sted hvor alle studenter kan møtes - uavhengig av kjønn, kjønnsidentitet, alder, seksuell orientering, hudfarge, etnisitet, funksjonsdyktighet og bakgrunn for øvrig. At gruppen oppleves som trygg og inkluderende kan bidra til at studentene engasjerer seg i større grad og at får et bedre forhold til studiemiljøet ved fakultetet. Vi anbefaler derfor at du tar med deg denne tankegangen når du nå skal tre inn i rollen som mentor. Det kan være lurt å tenke over hvordan nettopp din gruppe ser ut. Er alle aktivt deltakende i timene, eller er noen mer stille? Kjenner studentene hverandre fra før av, for eksempel fra fadderuken, eller er alle nye for hverandre? Vi anbefaler at du tenker over hvordan de studentene som ikke er så aktive til vanlig også kan inkluderes på en måte som gjør at de føler seg ivaretatt, spesielt dersom du velge øvelser som krever stor grad av aktiv deltakelse fra alle i gruppen. For de øvelsene dette gjelder har vi skrevet noen råd og tips til hvordan du kan gjøre dette i praksis. Et overordnet mål for alle øvelsene bør være at de som deltar føler at det har vært en god opplevelse, både underveis og i etterkant av øvelsen.

Skap en felles forståelse

I startfasen er det viktig å formidle til studentene hva mentorordningen dreier seg om, dette er for å skape en felles forståelse av hva mentorgruppen er og hva den skal drive med fremover. Det å avklare forventninger og behov i gruppen er en svært viktig faktor for å lykkes! Ta deg god tid til å etablere forventninger allerede det første møtet, og gjerne også i de neste timene som kommer.

Du kan gjerne vise mentorfilmen for å gi studentene et innblikk i andres studenters erfaringer med mentorordningen: <https://vimeo.com/383285038>

Verktøy: Kartlegging av motivasjon og mål underveis

Underveis i mentorløpet vil det være naturlig at en del studenter opplever endringer i egen motivasjon, behov og mål. Vi anbefaler derfor at du sammen med gruppen går gjennom i korte trekk hva dere har lært til nå, og hva dere vil lære fremover. Eksempler på spørsmål du kan stille studentene er:

1. Hva har vi diskutert i mentorgruppen så langt?
2. Hva er dine fremtidige mål?

3. Hva trenger du fra mentorgruppen?
4. Hvordan kan du nå målene dine? Kan mentorgruppen bidra med noe?

Avhengig av hvor aktive deltakerne i din gruppe er kan du selv avgjøre hvorvidt spørsmålene skal diskuteres i plenum eller i mindre grupper. Det er også mulig å be studentene om å bruke noen minutter alene på å skrive ned svar på spørsmålene, og deretter diskutere dem to og to.

Å etablere regler for gruppen

Hva kan vi dele av personlig informasjon i mentorgruppen?

Mentor og studenter bør tenke gjennom hva som er greit å dele om seg selv og eventuelt ikke dele i gruppen. Det kan være fint å være personlig, men det er også viktig å sette grenser for seg selv, og respektere andres privatliv. Dette gir rom for åpenhet, uten at noen grenser overskrides.

Hvor og når kontakter vi hverandre?

Informerer studentene om hvordan de kan kontakte deg som mentor. Gi dem e-postadressen din og annen relevant kontaktinformasjon. Gruppen kan gjerne lage en felles plattform for kontakt, eksempelvis en Facebook-gruppe eller liknende. Her kan mentor og studenter for eksempel lage avstemninger for temaønsker og stille spørsmål til mentor og hverandre.

Dersom du ønsker det kan du også si noe om hvordan du ønsker å gå frem dersom noen av studentene ikke kommer på møtene. Her kan du si at du gjerne sender en melding for å høre hvordan det går med studentene dersom du ikke hører noe fra dem på en stund. Ha likevel i bakhodet at det er viktig å vise hensyn til at studentene har mye å gjøre utenfor mentorgruppen og ikke alltid har mulighet til å delta eller bidra inn i gruppen. Dersom du kjenner behov for å diskutere utfordringer knyttet til oppmøte anbefaler vi at du tar kontakt med andre mentorer på samme fakultet, eventuelt at du tar kontakt med din mentoransvarlig.

Enkelte grupper ønsker gjerne å finne på sosiale ting utenfor gruppen. Mentor kan i startfasen oppmuntre eller oppfordre studentene til å inkludere alle dersom det arrangeres noe sosialt utenfor gruppen.

Verktøy: «Gruppekontrakten»

Under ser du ulike spørsmål som kan være nyttig å reflektere over som mentor. Noen av dem kan en besvare sammen med gruppen i startfasen. Du kan bruke spørsmålene som en veiledning til å fortelle om mentorordningen og åpne opp for innspill fra studentene. Dersom mentor og gruppen ønsker det, kan dere lage en gruppekontrakt. Det kan være et dokument som alle i gruppen har tilgang til (f.eks. på Facebook-gruppen dere bruker, eller annen felles plattform), eller du kan skrive ned svarene studentene kommer med på tavlen.

- Hva er formålet med mentorgruppen?
- Hva forventer vi av hverandre?
- Hvilke tema skal vi diskutere?
- Hva skal kunne deles av personlig informasjon i gruppen?
- Hvordan gir vi og mottar vi feedback fra hverandre?
- Hvordan diskutere hvordan mentorgruppen fungerer faglig og sosialt?

Mentors rolle

Hva er mentors rolle?

Bruk litt tid sammen med studentene på å snakke om hva din rolle som mentor er og hvordan studentene kan bruke deg i tiden fremover.

Det kan være nyttig å tydeliggjøre at gruppen har et felles ansvar for både læring og det sosiale, og at studentene må bidra for å skape et godt felleskap.

Husk at mentor skal være mentor, dersom du møter utfordringer som ligger utenfor din rolle kan du kontakte din kontaktperson på instituttet eller fakultetet for å diskutere saken.

Kartlegge tema som er viktig for studentene

I en startfase kan det også være aktuelt å undersøke hvilke tema som er viktig for studentene. Dette kan du undersøke ved at studentene starter med individuell refleksjon, deretter samstemme i gruppe og til slutt diskuterer i plenum.

Introduksjon til det å avklare studentenes forventninger:

Mentor: «Nå har jeg fortalt litt om formålet til mentorordningen. For at dere skal få mest mulig ut av timene vil jeg at vi bruker litt tid på å utforske tema som er viktig for dere. Det kan være hva som helst som er relatert til det å være student, eksempelvis hvilke utfordringer man kan møte på og hvordan man kan håndtere de. Har dere noen spørsmål før vi begynner?»

Fremgangsmåte:

Gi ut tre lapper til hver student og si: «Nå vil jeg at dere bruker 5 minutter på å skrive ned tre temaer som dere tenker kan være viktig/relevant»

Del inn i grupper på 4 og si: «Nå vil jeg at dere skal presentere lappene for gruppen. Alle får snakke i tre minutter hver uten avbrytelse/diskusjon fra andre. Legg lappene utover bordet etterhvert som de presenteres»

«Nå er tiden ute. Jeg er veldig spent på hvilke tema dere har tatt opp. Kanskje gruppe 1 vil begynne med å dele?» Skriv temaene på tavlen, og noter de til senere timer. Når alle gruppene har presentert, kan dere sammen velge et tema som dere skal utforske, med samme fremgangsmåte som dette ble gjort på. Du kan starte med å f.eks. samle lappene i en boks og la en student trekke tema.

Oppsummering:

Her vil tema byttes ut med refleksjoner rundt det aktuelle temaet. Skriv ned tre refleksjoner, deretter gå i gruppe og presentere refleksjonene, og så ha en felles refleksjon i plenum. Bruk gjerne tankekart på tavlen når du går gjennom i plenum.

Hvordan løse oppgavene som mentor digitalt?

På grunn av den stadig nye retningslinjer for smittevern, kan det bli nødvendig at hele eller deler av mentorløpet gjennomføres digitalt. Vi har derfor valgt å inkludere noe praktisk informasjon om hvordan du kan gjennomføre oppgavene som mentor digitalt.

Gruppestørrelse

På digitale flater anbefaler vi at du deler opp i grupper på 3-5 studenter, for å sikre at alle involveres i en samtale. Dersom dere benytter Zoom kan dette gjøres via såkalte «Breakout»-rom. Se an hvor lang tid du har satt av til et tema eller en øvelse før du bestemmer deg for gruppestørrelsen. Eksempelvis kan rundt 3 studenter være passende for korte oppgaver/øvelser, og rundt 5 studenter for lengre oppgaver/øvelser.

Tenk over hvordan du skal styre ordet

På digitale møter kan det lønne seg å ha litt mer struktur enn når man møtes fysisk. Vi anbefaler å si ifra tidlig i møtet hvordan man f.eks. skal vise at man vil si noe. Eksempelvis ved å bruke «Raise hand»-funksjonen integrert i Zoom, å vise det med en finger i været på webkameraet, eller ved å skrive i chatten. Dette gjør det enklere for deg som møteleder å gi ordet videre.

Kurs i gjennomføring av digitale mentormøter

Tipsene over er bare et lite utvalg av det du kan finne i «Digitalt kurs for deg som planlegger å gjennomføre digitale mentormøter», utformet av Seksjon for studiekvalitet ved UiB. Du kan lese mer om hvordan du både gjennomfører digitale møter og bygger relasjoner digitalt på: <https://mitt.uib.no/courses/26717>

Hvordan bli kjent?

I en nyoppstartet gruppe er det viktig at studentene får en mulighet til å bli kjent med hverandre. Det bidrar til å skape trygghet, som igjen er et godt grunnlag for læring. Under finner du ulike leker og øvelser for å bli kjent. Bruk leker eller øvelser som alle i gruppen kan være med på. Terskelen for hva studentene føler seg komfortable med kan variere, og husk at det viktigste er at alle blir ivaretatt på en god måte.

Øvelse: Enkel navnerunde

Denne øvelsen er tenkt som en enkel presentasjonsrunde den første dagen gruppen møtes. Øvelsen går ut på at deltakerne skal gå sammen to og to, og presentere seg selv for den andre. Deretter skal hver enkelt deltaker presentere partneren sin for resten av gruppen.

Utstyr: stoppeklokke (bruk gjerne klokke-appen på mobilen din).

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Jeg foreslår at vi har en bli-kjent-runde der vi presenterer hverandre. Dere kan begynne med å gå sammen to og to, gjerne med den som sitter ved siden av deg.»
2. [studentene går sammen]
3. Mentor: «Har alle funnet seg en partner?» (hvis noen mangler en partner kan en av gruppene ha tre studenter, eventuelt så kan du som mentor velge å ta rollen som partner)

4. Mentor: «Fint. Nå får dere 3 minutter hver, hvor dere skal fortelle hverandre navn, alder, hvor dere kommer fra, hva dere studerer og hva dere liker å gjøre på fritiden. Etterpå skal dere presentere partneren for resten av gruppen.»
5. Mentor: (gjenta instruksjonen, gjerne sakte og punktvis) «Dere skal altså presentere navn, alder, hvor dere kommer fra, hva dere studerer og hva dere liker å gjøre på fritiden.»
6. [studentene gis 3 minutter til å presentere seg for partneren]
7. Mentor: «Da har det gått 3 minutter, og dere kan bytte rolle.»
8. [studentene gis 3 minutter til å presentere seg for partneren]
9. Mentor: «Da var vi ferdige. Vi kan jo begynne med den gruppen som sitter fremst. Vil en av dere begynne med å fortelle om partneren deres?»

Refleksjon i etterkant av øvelsen:

I etterkant av øvelsen kan du gjerne oppfordre studentene til å reflektere over hvordan det var å gjøre denne øvelsen. Eksempler på spørsmål du kan stille er: «Hvordan var det å gjøre denne øvelsen?», «Hva lærte dere av denne øvelsen?», «Hvordan kan dere få bruk for erfaringene fra en slik øvelsen senere i studiet eller i arbeidslivet?»

Øvelse: Navnelek

Dette er en enkel og gøy øvelse du kan benytte i presentasjonsrunden den første dagen du møter studentene, eller senere møter for å øve på navn. Øvelsen går ut på at studentene skal si sitt eget navn etterfulgt av navnet på et dyr som starter på samme forbokstav. Deretter skal studentene gjenta de navnene på de studentene som har vært før en selv i navnerunden. For eksempel: «Julia jaguar, Fredrik frosk, Lars løve, Morten mygg».

Utstyr: til denne øvelsen trenger du ikke noe utstyr.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Jeg foreslår at vi har en enkel navnelek, hvor vi sier navnet vårt på tur, etterfulgt av navnet på et dyr med samme forbokstav. For eksempel Julia jaguar. Når du har sagt navnet ditt går vi til neste person, som gjentar både navnet til de forrige studentene og sitt eget. For eksempel Julia jaguar, Fredrik frosk. Og så fortsetter vi til alle har fått sagt navnet sitt.»

2. (dersom du ønsker det kan du be studentene om å sette stolene sine slik at de danner en ring)
3. Mentor: «Jeg kan jo begynne: [ditt navn] [navn på dyr].»
4. [studentene gjennomfører oppgaven]

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

I etterkant av øvelsen kan du gjerne spørre studentene hvordan det var å gjøre denne øvelsen.

Øvelse: Bli kjent bingo

Dette er en kjekk øvelse hvor studentene skal svare på ulike spørsmål om seg selv. De får muligheten til å bli kjent med hverandre gjennom en bingolek.

Utstyr: penn og papir.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Ta frem penn og papir. Nå skal dere tegne opp et bingobrett. Lag 9 like store ruter på et ark.» Her kan du som mentor lage bingobrettet på tavlen, slik at studentene ser hvordan det skal se ut.
2. Du fyller inn eksempelvis følgende spørsmål eller kategorier inn i de 9 rutene på tavlen: 1) antall søsken, 2) yndlingsfag, 3) farge på tannkost (velg en farge), 4) hund eller katt?, 5) favoritt pinneis, 6) alder, 7) hvilken superkraft ville du hatt?, 8) favoritt årstid, 9) favoritt reisedestinasjon.
3. Mentor: «Nå skal dere fylle ut hver rute med deres svar på kategori eller spørsmål.» La studentene få 2-4 minutter på dette.
4. Mentor: «Nå skal en og en lese opp hva de har svart i hver rute, dersom en av dere andre har svart det samme skal dere krysse ut den ruten. Dersom dere har krysset av tre ruter etter hverandre, bortover - nedover - på skrå, roper dere bingo.»
5. Dersom noen får bingo før alle har fått lest opp sitt bingobrett, kan du utvide øvelsen til at de skal få to rekker eller rader, eller hele brettet.
6. Du kan bytte ut spørsmålene eller variere i vanskelighetsgrad dersom du ønsker det.

Øvelse: Speed friending

Denne øvelsen kan være fin for å bli kjent, samtidig som studentene lærer noe nytt om hverandre.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Nå stiller alle seg opp på to rekker med ansiktet vendt mot hverandre, slik at alle står overfor en annen student. Jeg kommer til å stille et spørsmål også skal du sammen med den du står overfor svare på spørsmålet jeg stiller. Når dere har snakket ferdig ruller vi. Den bakerste rekken tar et steg til høyre, slik at alle får en ny partner.»
2. Du kan selv velge hvordan du vil gjennomføre øvelsen. Et alternativ til dette kan være å dele gruppen opp i mindre grupper og at studentene diskutere spørsmålene der.
3. Forslag til spørsmål:
 - Hvis du skulle velge, hvem i verden ville du helst hatt som middagsgjest?
 - Hvis du skulle være kjendis, hva ville du vært kjent for?
 - Hva består en perfekt dag i?
 - Hva i livet er du mest takknemlig for?
 - Hvis du kunne våknet en dag med en helt ny evne, hvilken ville det vært?
 - Er det noe du har drømt om lenge? Hvorfor har du ikke gjort det enda?
 - Hvis du skulle være et hvilket som helst dyr, hvilket ville du vært og hvorfor?
 - Hvis du kunne leve til du er 100, men kan ha enten kroppen eller hodet til en 30 åring. Hva ville du valgt?
 - Hva verdsetter du aller mest i et vennskap?

Hvordan løse opp stemningen?

Her finner du enkle «ice breakers» som sørger for at stemningen kan bli litt løsere. Under ser du noen tips, men du kan selvsagt bruke dine egne erfaringer og ideer til lignende aktiviteter. Enkelte av øvelsene kan også gjøres digitalt.

Øvelse: Positive følelser

Målet med denne øvelsen er å rette oppmerksomheten mot det som fungerer og det som er positivt. Dette kan være en fin øvelse å starte et møte med mentorgruppen på.

Utstyr: penn og papir.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Ta frem penn og papir. Skriv ned tre positive opplevelser eller erfaringer dere har hatt hittil i dag.»
2. [studentene får 3 minutter til å skrive]
3. Mentor: «Når dere er ferdige går dere sammen to og to og forteller hverandre om opplevelsene dere har skrevet ned.» (4 minutter hver)
4. [studentene får 4 minutter hver til å fortelle]

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

Når studentene er ferdige kan du spørre følgende oppfølgings spørsmål i plenum:

Hvordan opplevde dere det å finne tre positive opplevelser/erfaringer? Var det vanskelig? Var det lett? Hvorfor? Hvorfor valgte du akkurat disse tre erfaringene?

Avslutt øvelsen med å si «Det er lett å overse små hendelser som likevel har en positiv innvirkning på oss. Av og til kan det være fint å prøve å legge merke til de små detaljene, og rette oppmerksomheten mot det som fungerer.»

Øvelse: Pause

Denne øvelsen er tenkt som et kort pusterom som du kan benytte sammen med gruppen når dere har behov for det.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Nå skal vi ta en liten pause fra det vi holde på med, for å lade batteriene litt. Sett dere godt til rette på stolen. Hvis du vil kan du lukke øynene. Se for deg en situasjon der du slapper av. For eksempel på en strand med bølgesus. Se for deg situasjonen din i 3 minutter»
2. [studentene gjennomfører øvelsen i 3 minutter]

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

Hvordan var det å gjennomføre denne øvelsen?

Øvelse: To sannheter og en løgn

Her kan det lønne seg å ha litt mindre grupper.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Nå skal vi komme på tre ting om oss selv, hvor to av disse tingene er sannheter og en er løgn. De andre i gruppen skal bli enige om hva de tror løggen er.»

Øvelse: Ville du helst..?

Denne øvelsen gir studentene mulighet til å bevege litt på seg og lære noe nytt om hverandre.

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Del klasserommet inn i to, eksempelvis med en tape eller lignende langs gulvet.
2. Mentor «Nå kommer jeg til å stille dere spørsmål med to alternativer. De som er enig i det første alternativet går til høyre og de som er enig i det andre alternativet går til venstre.»
3. Mentor sier «Ville du helst..» foran hvert spørsmål. For eksempel:
 - «Hvilken superevne ville du helst hatt: det å kunne fly eller å kunne bli usynlig?»
 - «Ville du helst levd i fortiden eller i fremtiden?»
 - «Ville du helst hatt vinter eller sommer hele året?»
 - «Ville du helst hatt et hode som var dobbelt så lite eller dobbelt så stort som ditt eget?»

4. Dersom dere vil utvide øvelsen kan mentor spørre om noen i gruppen ønsker å dele sitt svar og gjerne hvorfor studenten valgte sitt svar.

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

I etterkant av øvelsen kan du gjerne spørre studentene hvordan det var å gjøre denne øvelsen.

Digital øvelse: Kaste ball

Lat som dere har en usynlig ball, og at den som får ballen må si det første ordet som popper opp i hodet sitt. Start gjerne selv mens du holder på den usynlige ballen. Si det første ordet du tenker på, og så navnet til en annen person. Så "kaster" du ballen til denne personen, og vedkommende må "ta imot" og kjapt si det første ordet de tenker på før de "kaster" ballen videre til neste person, som gjentar de samme stegene.

Digital øvelse: Hvor i all verden er ...?

På Gallery View i Zoom vil din skjerm alltid være ulik de andres skjermer. Det vil også si at din video vil være på forskjellige steder hos de andre studentenes skjerm når de har Gallery View. Denne bli kjent-leken går ut på å spørre «Hvor i all verden er person A?», hvor studentene må peke hvor de ser personen på sin skjerm: Over, under, til høyre, venstre, og så videre. Person A spør så videre hvor i all verden person B er.

Digital øvelse: Hvem sin ... er dette?

Denne krever litt planlegging. Be studentene på forhånd ta bilde av en ting i hjemmet sitt, f.eks. kjøleskapet, vinduet, sengen, pulten, og så videre. Så viser du frem et og et bilde, og man skal gjette hvem denne tingen tilhører. Dette kan gjerne brukes når man har blitt litt mer kjent. Et alternativ til dette er at studentene kan sende inn «funfacts» om seg selv, og man skal gjette hvem som står bak hvilken «funfact».

Du finner flere «ice breakers» og tips til hvordan du kan gjennomføre øvelser digitalt på: <https://mitt.uib.no/courses/26717>)

Samarbeidsoppgaver

Her har vi samlet øvelser som kan bidra til å gi bedre samarbeid og inkludering mellom studentene. Vi har i tillegg lagt ved et enkelt verktøy som du kan benytte for å kartlegge

endringer i motivasjon, behov og mål blant studentene underveis i mentorløpet. Helt til slutt finner du en link til en nettside bestående av spill og aktiviteter du kan gjennomføre sammen med gruppen din dersom dere har behov for et mer digitalt opplegg.

Øvelse: Spaghettitårnet

I denne øvelsen skal studentene samarbeide i mindre gruppen om å bygge det høyeste spaghettitårnet, i konkurranse med resten av gruppene.

Utstyr: 20 stk spaghetti, 1 Marshmallow, 1 meter tape og 1 meter hyssing. Eventuelt målebånd til å kontrollere høyden på tårnene dersom de er veldig like.

(Merk at utstyret er per gruppe, så dersom du har 4 grupper trenger du 80 stk spaghetti, 4 stk Marshmallow, 4 meter tape og 4 meter hyssing)

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Nå skal dere få prøve dere på en kreativ samarbeidsoppgave. Dere får i oppdrag å bygge et høyest mulig tårn av spaghetti i løpet av 20 minutter. Og på toppen av tårnet skal dere plassere en Marshmallow. For at tårnet skal være gyldig må det kunne stå av seg selv.»
2. Mentor: «Vi kan begynne med å dele dere inn i grupper på 4.» (antallet studenter per gruppe kan du som mentor selv velge, men vi anbefaler mellom 3 og 5)
3. [mentor tildeler hver student et tall fra 1 til 4]
4. Mentor: «Da kan dere gå sammen med de som har fått samme tall som dere selv.»
5. [studentene går sammen i grupper]
6. Mentor: «Nå skal dere få utdelt det dere kan bruke til å bygge tårnet.»
7. [mentor deler ut 20 stk spaghetti, 1 stk Marshmallow, 1 meter tape og 1 meter hyssing til hver gruppe]
8. Mentor: «Når jeg sier ifra kan dere begynne, og dere har 20 minutter på dere til å bygge det høyeste tårnet. Husk at tårnet må kunne stå av seg selv, og at dere skal plassere en Marshmallow på toppen. Da kan dere starte!» (hvor lang tid du velger å gi studentene er opp til deg som mentor, men vi anbefaler mellom 15 og 30 minutter)
9. [studentene får 20 minutter på å bygge ferdig tårnet]

10. Mentor: «Da var tiden ute!»

11. [mentor sjekker høyden på tårnene og kårer en vinner]

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

I etterkant av øvelsen kan du gjerne spørre studentene hvordan det var å gjøre denne øvelsen. Forslag til spørsmål:

- Hvordan valgte dere å løse oppgaven?
- Hva fungerte bra, og hva fungerte dårlig?
- Var det noen som tok styringen i gruppen, eller jobbet dere omtrent like mye alle sammen?
- Hva ville dere gjort annerledes dersom dere fikk et nytt forsøk?
- Hvordan kan erfaringene dere fikk i dag brukes senere i studietiden eller i arbeidslivet?

Øvelse: Havsnød

I denne øvelsen skal studentene rangere nyttheten av 15 ulike gjenstander for deres evne til overlevelse etter et båtforlis. Oppgaven skal først gjennomføres individuelt, før studentene går sammen i grupper og ser om de kan komme frem til en annen rangering. Formålet med oppgaven er å vise hvordan samarbeid kan føre til en bedre løsning enn dersom man jobber alene.

Utstyr (du finner alle de nødvendige arkene som vedlegg i dette heftet):

- 1x «Oppgaveark, individuelt» per student (har du 15 studenter trenger du 15 ark)
- 1x «Oppgaveark, gruppe» per gruppe (gruppene bør bestå av rundt 4 studenter, har du f.eks. 15 studenter vil du trenge 4 ark)
- 1x «Fasit» per gruppe

Slik kan du gjennomføre øvelsen:

1. Mentor: «Nå skal vi gjennomføre en samarbeidsøvelse, hvor vi skal se hvor godt rustet dere ville være til å overleve et båtforlis.»

2. Mentor: «Oppgaven dere er å rangere 15 gjenstander etter hvor viktige de vil være for deres evne til å overleve. Dere skal gjøre oppgaven individuelt først, før jeg deler dere inn i grupper på 4, og dere prøver å løse oppgaven på nytt.»
3. [mentor leser opp hele situasjonsbeskrivelsen som står i oppgavearket]
4. Mentor: «Nå kommer jeg til å dele ut dette arket til hver og en av dere, og når jeg sier ifra får dere 15 minutter til å rangere de ulike gjenstandene.»
5. [mentor deler ut 1x «Oppgaveark, individuelt» til hver student]
6. Mentor: «Da kan dere begynne.»
7. [studentene får 15 minutter til å løse oppgaven individuelt]
8. «Flott, da kan dere gå sammen i grupper på 4 som jeg deler inn nå.»
9. [mentor tar runden rundt i klasserommet og tildeler hver student et tall fra 1 til 4. Dersom dere har én student for mye eller for lite kan én av gruppene bestå av 3 eller 5 studenter]
10. [mentor deler ut 1x «Oppgaveark, gruppe» til hver gruppe]
11. Mentor: «Nå skal dere få løse den samme oppgaven, men sammen som en gruppe. Dere kan godt benytte dere av de individuelle svarene deres når dere sammen skal komme frem til en rangering. Dere får 15 minutter til å løse oppgaven.»
12. [studentene får 15 minutter til å løse oppgaven i grupper]
13. Mentor: «Godt jobbet! Nå skal jeg lese opp en fasit, og så kan dere notere ned hvor mange riktige svar dere fikk både individuelt og som gruppe. Jeg kommer også til å dele ut fasiten slik at dere kan se på den selv.»
14. [mentor deler ut 1x «Fasit» til hver gruppe og leser den i tillegg opp]
15. Mentor: «Hvor mange riktige fikk dere?» (her spør du hver av gruppene)
16. Mentor: «Fikk dere flest riktige når dere svarte individuelt eller som gruppe?»

Spørsmål i etterkant av øvelsen:

I etterkant av øvelsen kan du gjerne spørre studentene hvordan det var å gjøre denne øvelsen. Forslag til spørsmål:

- Hvordan tenkte dere når dere rangerte listen?

RESSURSHEFTE FOR NYE MENTORER

- Fungerte det best å jobbe individuelt eller som gruppe?
- Hvordan diskuterte dere rangeringen når dere jobbet som gruppe? Var det noen som tok ledelsen eller fikk dere alle komme med innspillene deres?

Digital øvelse: Spill og aktiviteter på nett

Dersom du ønsker å benytte deg av digitale spill og aktiviteter, finner du en samling på denne siden fra Matematiske-naturvitenskapelig fakultet, UiB: [\[LINK\]](#)

Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Oppgaveark, individuelt

Dere driver omkring i en båt i Stillehavet. På grunn av brann (av ukjent årsak) har en stor del av båten og dens utrustning blitt ødelagt. Båten holder på å synke. Dere er usikre på posisjonen på grunn av at navigasjonssystemet er blitt ødelagt, og på grunn av at resten av mannskapet hadde oppmerksomheten rettet mot å forsøke å slokke brannen. Dere antar at posisjonen er ca. 100 landmil sørvest fra nærmeste land. Nedenfor er en liste på femten gjenstander som er hele og brukbare etter brannen. Utenom dette har dere en livbåt med årer som er stor nok til å ta med deg og mannskapet, og noen av de gjenstandene som er listet opp nedenfor. Det eneste dere har i lommene er noen sigarettpakker, flere fyrstikker og noen pengesedler.

Oppgaven din er å rangere gjenstandene nedenfor etter hvilken betydning den har for din evne til å overleve etter båtforliset, fra 1 (mest nyttig) til 15 (minst nyttig).

- _____ Sekstant
- _____ Barberspeil
- _____ Beholder med 25 liter vann
- _____ Insektsnett
- _____ Pakning med reserveproviant
- _____ Kart over Stillehavet
- _____ Sittepute (med flyteevne)
- _____ En 10-liters beholder med oljeblandet bensin
- _____ En liten transistorradio
- _____ Hai-harpun
- _____ 10 kvadratmeter tett plastfolie
- _____ 1 liter 80%-rom
- _____ 5 meter nylontau
- _____ To esker med sjokoladekarameller
- _____ Fiskeutstyr

Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Oppgaveark, gruppe

Dere driver omkring i en båt i Stillehavet. På grunn av brann (av ukjent årsak) har en stor del av båten og dens utrustning blitt ødelagt. Båten holder på å synke. Dere er usikre på posisjonen på grunn av at navigasjonssystemet er blitt ødelagt, og på grunn av at resten av mannskapet hadde oppmerksomheten rettet mot å forsøke å slokke brannen. Dere antar at posisjonen er ca. 100 landmil sørvest fra nærmeste land. Nedenfor er en liste på femten gjenstander som er hele og brukbare etter brannen. Utenom dette har dere en livbåt med årer som er stor nok til å ta med deg og mannskapet, og noen av de gjenstandene som er listet opp nedenfor. Det eneste dere har i lommene er noen sigarettpakker, flere fyrstikker og noen pengesedler.

Oppgaven deres er å rangere gjenstandene nedenfor etter hvilken betydning den har for deres evne til å overleve etter båtforliset, fra 1 (mest nyttig) til 15 (minst nyttig).

- _____ Sekstant
- _____ Barberspeil
- _____ Beholder med 25 liter vann
- _____ Insektsnett
- _____ Pakning med reserveproviant
- _____ Kart over Stillehavet
- _____ Sittepute (med flyteevne)
- _____ En 10-liters beholder med oljeblandet bensin
- _____ En liten transistorradio
- _____ Hai-harpun
- _____ 10 kvadratmeter tett plastfolie
- _____ 1 liter 80%-rom
- _____ 5 meter nylontau
- _____ To esker med sjokoladekarameller
- _____ Fiskeutstyr

Vedlegg til øvelsen «Havsnød»: Fasit

Ifølge offiserer i USAs handelsflåte er de viktigste hjelpemidlene for personer i havsnød (langt fra land) gjenstander som kan øke sjansen for å bli oppdaget, og gjenstander som gjør at man kan overleve til hjelp kommer. Navigasjonsutstyr har liten betydning. Derfor er barberspeilet og den 10 liter store beholderen med oljeblandet bensin svært viktige. Disse kan brukes til å signalisere behov for hjelp til fly eller andre båter. Mat og vann kommer deretter i prioritet. Grunnen til at signaliseringsmidler er rangert høyere enn vann og mat, er at uten signaliseringsmidler er det nesten umulig å bli oppdaget og reddet. De fleste redninger skjer innen 36 timer, og man kan overleve uten mat/drikke i denne perioden.

- 1. Barberspeil:** Uvurderlig til å gi signaler til fly- og sjøhjelpe.
- 2. 10-liters beholder med oljeblandet bensin:** Uvurderlig for signalisering. Blandingen flyter på vannet og kan tennes med en papirlapp og en fyrstikk. (Uten fare for livbåten).
- 3. Beholder med 25 liter vann:** Nødvendig for å erstatte væsketapet.
- 4. Pakning med reserveproviant:** Dekker det grunnleggende næringsbehovet.
- 5. 10 kvadratmeter tett plastfolie:** Kan brukes til å samle regnvann og gir værbeskyttelse.
- 6. To esker med sjokoladekarameller:** Reservemat.
- 7. Fiskeutstyr:** Rangert lavere enn sjokoladen fordi det ikke er sikkert at dere får tak i fisk.
- 8. 5 meter nylontau:** Kan brukes for å surre fast utrustning for å unngå at den mistes i sjøen.
- 9. Sittepute (med flyteevne):** Om noen faller over bord kan den fungere som livbøye.
- 10. Hai-harpun:** Det kan være hai i området.
- 11. 1 liter 80%-rom:** Kan brukes til å rense sår om noen blir skadet, ellers til liten nytte.
- 12. Liten transistorradio:** Har liten anvendelse ettersom det ikke finnes noen sender.
- 13. Kart over Stillehavet:** Verdiløst uten annet navigasjonsutstyr. Det spiller ingen rolle hvor du er, det viktigste er hvor hjelpen er.
- 14. Insektsnett:** Det finnes ikke insekter midt ute i Stillehavet.
- 15. Sekstant:** Uten tabeller og kronometer er den relativt verdiløs.