

Supersmart:

Gjennom ungdomsskolen

Supersmart:

Gjennom ungdomsskolen

metafor.no

Supersmart

Gjennom ungdomsskolen

© Copyright 2022 Metafor

Kontakt: hei@metafor.no

ISBN: 978-82-692168-2-0

1. oplag, 2022

Ønsker du kopiere tekst eller illustrasjoner fra boken til bruk på f.eks. blogg eller hjemmeside, ta da kontakt med forlaget på hei@metafor.no

All trykk og viderepublisering kan kun foregå etter forhåndstillatelse. Utnyttelse i strid med dette medfører normalt erstatnings- og straffeansvar.

Innhold

Gjennom ungdomsskolen	9
Organisasjon	
1. En god start på dagen	14
2. En god plan er halve arbeidet	18
3. Planlegging er en kunst	22
4. Litt orden i kaoset	26
5. Gjør deg kjent med fagstoffet	30
6. Hva er en læringsplattform	34
7. Avtaler for et godt læringsmiljø	38
8. Hjelp! En prøve!	42
Deltakelse	
9. Følg med nå!	48
10. Å komme i gang	52
11. Lekser: hvordan starte?	56
12. Få unnagjort oppgaver	60
13. Uten å sjekke funker det ikke	64
14. Forberede seg til en prøve	68
15. Selve prøven	72
16. Å jobbe sammen	76

Selvtillit

17. Nye venner	82
18. Sunt sinn i sunn kropp	86
19. Kan du hjelpe meg?	90
20. Stress	94
21. Å stå opp for seg selv	98
22. Høre til og være seg selv	102
23. Sosiale medier	106
24. Mobbing	110

Autonomi

25. Ansvar	116
26. Å jobbe virkelig selvstendig	120
27. Ha klare mål	124
28. Hva synes du	128
29. Når det går galt	132
30. Håndtere tilbakemeldinger	136
31. Gi gode tilbakemeldinger	140
32. Ta hensyn	144

Førstehjelp ved lekser og prøver	149
----------------------------------	-----

Gjennom ungdomsskolen

Overgangen fra 7. klasse til 8. innebærer store endringer for din sønn eller datter. Som forelder må du jobbe mer for å følge med og komme innpå alt som skjer.

Når barn begynner i første trinn får foreldrene jevnlig, gjerne daglige oppdateringer om hvordan det går. Men mulighetene og behovet for jevnlig kontakt med læreren avtar med årene, helt til det er kun en foreldrekveld og formelle samtaler med kontaktlæreren igjen.

► «Vanlig»

Det er stor sjanse for at sønnen eller datteren din deler betydelig mindre om det daglige livet på skolen. Mange barn som kommer i puberteten blir mye mindre kommunikative. På spørsmålet «Hvordan var det på skolen i dag?» får du gjerne «Greit» som svar, og ikke mer...

► Stort steg

Steget fra barneskolen til ungdomsskolen er stort, og er lett overveldende: nye faglærere som alle er forskjellige, for å nevne noe. Mens kontakten din med barnet ditt avtar, øker kontakten med jevnaldrende, logisk nok.

► Hjelpende hånd

Hvordan kan du som forelder fortsatt bistå og hjelpe til? Å lykkes på skolen handler ikke bare om et fungerende hjerne, men også om riktig atferd.

De som ikke håndterer skolesakene sine på en fornuftig måte, setter seg selv i en ofte unødvendig ulempe. Det er et av områdene man kan hjelpe til.

► Dessverre...

«Har du ikke tingene dine med deg?», «Trodde du at prøven skulle være i morgen?», «Ble dere ikke enige om hvem som skulle gjøre hva i en gruppeoppgave?» Alle disse er eksempler på «Leit, men dessverre». Det er viktig å forstå at alt har konsekvenser, og ungdommene vil oppleve slike hendelser.

► Du kan lære å lære!

Denne boken gir mange praktiske veiledninger for vellykket skoleatferd for foreldre til ungdommer i skolealder. De kan føle seg til rette, og det kan du som forelder også.

► Slik er denne boken satt sammen

Boken følger ODSA-klassifiseringen. Bokstavene står for *Organisering*, *Deltakelse*, *Selvtillit* og *Autonomi*. Innenfor disse fire kategoriene handler det om atferd som er nødvendig for å lykkes på skolen. De fire kategoriene er derfor også overskriftene på de fire delene av denne boken.

► Vellykket studieatferd

Organisasjon handler om å være godt organisert: å ha med seg de rette tingene, komme i tide, planlegge på riktig

måte, og så videre. *Deltakelse* handler om aktiv atferd som er nødvendig for gode resultater: å delta i timen, gjøre lekser, å forberede seg til prøver. Kategorien *Selvtillit* gir innsikt i hvordan ungdommer forholder seg til andre på en god måte. Til slutt viser *Autonomi* hvordan din sønn eller datter kan ta styringen selv, og være selv i kontroll av sin hverdag.

▶ Det er slik du lærer!

ODSA-systemet er et praktisk rammeverk, som hjelper å få på plass vellykket studieatferd, med praktiske tips og bidrag til selve læringen. Denne boken følger samme format og inneholder de samme tipsene som boken *Slik lærer du!*, som er skrevet for ungdommer. Slik har du som forelder innsyn i hvordan din ungdom kan lykkes på skolen.

▶ Førstehjelp til læring og lekser

Den siste kapittelen i boken behandler de ulike spørsmåltyper som stilles på prøver og i skolearbeid. Hvilke kunnskaper og ferdigheter kreves, og hvordan øver man på å gjøre de ulike spørsmålstypene? Enten det er lekser eller forberedelser til en prøve: det er alltid læring og øvelse involvert, og da er det greit å vite hvordan din sønn eller datter bør forholde seg til dette, samt hvordan du som forelder kan hjelpe til med dette, på best mulig måte.