



MentorNT

Håndbok for studentmentorer ved NT-fak

V.1 2. juni 2020

Innhold

1. Bakgrunn for mentorordningen	2
2. Studentmentorens rolle	2
2.1. Generelt om mentorrollen	2
2.2. Tilrettelegging og kommunikasjon	3
2.3. Ulike typer studenter	0
2.4 Nettvett og taushetsplikt	7
3. Planlegging og tilrettelegging av gruppeaktiviteter	8
3.1. Planlegging -før, under og etter	8
3.2. Planlegging av aktiviteter	10
4. Aktivitet i mentortimene	12
4.1. 'Bli kjent'-aktiviteter	12
4.2. Ny på UiT	14
4.3. Studieteknikk	15
4.4. Organisering av rom og diskusjoner	17
5. Mulige utfordringer	18
5.1. Lavt oppmøte	18
5.2. Lite engasjement	18
5.3. Utfordrende situasjoner	19
6. Nyttige lenker og ressurser	20
7. Kilder	21

1. Bakgrunn for mentorordningen

En mentorordning er med på å øke samhold og sosial tilhørighet ved et studium. Den kan også ha potensiale for å heve den faglige kvaliteten gjennom at flere studenter møtes, blir kjent og jobber sammen med studiene. Gjennom å aktivisere og engasjere studentene skaper man økt trivsel og reduserer frafall.

Hver fjerde student rapporterer å ha følt seg ensom ofte eller svært ofte i løpet av studietiden (Knapstad, M., Heradstveit, O., Sivertsen, B., 2018). Ensomhet kan påvirke på studiemotivasjon og faglig innsats. Ensomhet kan også utvikle seg til depresjon og angst. For de som føler seg ensom kan det av ulike årsaker være utfordrende å ta kontakt med andre. Kanskje vil man ikke trenge seg på en tilsynelatende etablert vennegjeng, eller være til bry for noen. Da kan organiserte fellesaktivitet være med å tilby en lav terskel kontaktflate for studentene hvor alle inkluderes og er like velkomne. Mentorordningen er dermed en viktig ordning, hvor en særskilt oppgave for mentorene er å se og inkludere også disse studentene.

2. Studentmentorens rolle

2.1. Generelt om mentorrollen

Som mentor er det viktig å huske at mentorordningen ikke er ment som et faglig supplement, men som en lett tilgjengelig sosial arena som skal bidra til å skape et godt, inkluderende og trygt miljø ved studieprogrammet. Det er din jobb å tilrettelegge for aktiviteter med gruppen som bidrar til dette.

Det er ingenting i veien for at aktivitetene kan ha faglig innhold, men da er det viktig at du ikke ender opp som gruppelærer, men heller legger opp til at studentene selv skal diskutere det faglige.

Din viktigste oppgave som mentor er å hjelpe studentene med å finne seg til rette i studiesituasjonen og bli kjent med andre studenter. I tillegg kan du bidra til at de får bedre forståelse for forventinger og krav som stilles i løpet av utdanningsløpet, bedre kjennskap til ulike tilbud ved UiT og i Tromsø generelt, fremme samarbeide om fag mellom studentene gjennom sosiale relasjoner, oppmuntre til utvikling av ferdigheter, og motivere studentene når oppgaveinnleveringer og eksamener blir overveldende. Du vil også være en kontaktperson som det kanskje er lettere å spørre om ting enn en underviser eller administrativt ansatte, derfor kan det være greit å ha oversikt over ulike tilbud, tjenester og programvare (f.eks. e-post oppsett og Canvas, instituttets facebook-side, IT-tjenester osv.) som benyttes av universitet og ditt institutt (se bl.a. seksjon 6 med linker til ulike ressurser).

En god mentor er tilgjengelig og oppmuntrende, og møter sine studenter med respekt. Du møter forberedt og presis til aktivitetene og følger med på at alle er inkludert og trives.

Som nevnt i seksjon 1, er et av målene med mentorordningen å redusere ensomhet blant studentene. Det er derfor også viktig at man som mentor i løpet av de første ukene også tar kontakt med de studentene som ikke deltar, og inviterer dem med personlig (noen vil ha reelle grunner til å ikke delta som jobb, barn og andre forpliktelser). Da føler de seg sett, og ikke minst velkomne.

Som mentor er det også viktig at du ikke opptre i tydelig beruset tilstand i mentorrollen, dette gjelder alle arrangementer innenfor mentorordningen, også på kveldstid.

2.2. Tilrettelegging og kommunikasjon

Som mentor og tilrettelegger er det viktig at du legger vekt på å skape et inkluderende og trygt miljø i gruppa. Et nyttig tips er å selv tenke gjennom når man har opplevd god tilrettelegging og hvordan det har forgått. Diskuter gjerne med de andre mentorene om dette.

Andre tips er å lære seg alles navn så fort som mulig (bruk gjerne bli-kjent aktiviteter eller navnelapper til å begynne med), være imøtekommende, nysgjerrig og positiv til det som måtte komme av spørsmål, forslag og tilbakemeldinger.



Figur 1 Å tilrettelegge for at alle blir kjent og et godt samhold er viktig i mentorordningen.

Lær deg å lese gruppen din. Se når det er behov for at du styrer mer (eller mindre) av aktiviteten, og følg med på om alle blir inkludert. Om noen ser ut til å være utenfor, så engasjer dem ved å gi spesifikke oppgaver eller lignende i forhold til aktiviteten, eventuelt dra dem inn i samtalen. Se for øvrig seksjon 5 om utfordringer og lavt engasjement. I løpet av de første møtene er det fint om du klarer å engasjere gruppen i planlegging av videre aktivitet, hva ønsker de å gjøre, hva er deres interesser, hva engasjerer dem. Men husk at ikke alt er mulig innenfor rammene til mentorordningen. Om noen ønsker spesielle aktiviteter så kan de jo fint gjøre det utenfor rammene av mentorordningen, og fremdeles invitere resten av gruppa (mål om sosial tilhørighet).

Å være en god lytter er essensielt som mentor, gruppeleder og tilrettelegger. Å lytte er ikke bare å høre, men også å lese og fortolke kroppsspråk og kontekst for det som blir sagt. Ti huskereglene for den gode lytteren finnes i figuren under.

Det kan hende at studenter vil komme til deg med personlige utfordringer og problemer. Om du føler at du ikke kan hjelpe dem så henvis dem videre til andre som kan tilby støtte og hjelp (for eksempel studierådgiver eller Studentsamskipnaden). Se linker i seksjon 6, eller oppfordre studenten til å ta kontakt med rådgiverne på instituttet.

Selv om mentorordningen ikke er et faglig tilbud så vil det nok dukke opp studierelaterte og faglige spørsmål, og dere legger kanskje opp til en viss grad av faglig aktivitet. Her er det viktig at du ikke går inn i rollen som gruppelærer men heller tilrettelegger for samarbeid og diskusjon studentene imellom. Tilrettelegg ved å stille åpne spørsmål, returnere spørsmål fra enkeltstudenter tilbake til dem selv eller til hele gruppa (du trenger ikke si noe om hvem som spurte opprinnelig). Dette skaper aktivitet, selvstendig tenking, diskusjoner og mestring.



Figur 2 Ti huskereglene til den som lytter.

1. Ikke lat som du lytter
2. Ikke avbryt unødvendig
3. Ikke still for mange spørsmål
4. Unngå å komme med kjappe bedømminger
5. Nøytraliser dine fordommer
6. Ikke gi råd med mindre det spørres om det
7. At du ikke snakker, betyr ikke nødvendigvis at du lytter
8. Vær tilbakeholden med: «Jeg forstår hvordan du har det», for det er usikkert
9. Unngå å overreagere på følelsesladete ord
10. Hold fokus på den andre

Eksempler på spørsmål du kan få:

- Hva kreves i arbeidskravet?
- Hva forventes av meg?
- Er dette bra nok?
- Er det sånn jeg skal gjøre det?



Figur 3 Gi studentene tid til å svare

Eksempler på retur og videreformidling av spørsmål:

- Hva tror du selv?
- Hva trenger vi å vite for å løse problemet?
- Hvor kan du finne ut om det?
- Har du sjekket aktuell litteratur og nettforum?
- Noen som vet hvordan vi finner ut av/løser dette?
- Hva mener dere om dette?
- Hvordan har dere andre tolket dette?
- Hvordan henger dette sammen med...?
- Hvordan vil du gjøre/løse det?

Husk at åpne spørsmål har best effekt for å få i gang refleksjon og diskusjon. Når du stiller spørsmål er det viktig å ha litt is i magen og å gi studentene litt tid til å tenke seg om. Tell for eksempel sakte til 5 inni deg før du gjentar eller reformulerer spørsmålet.

2.3. Ulike typer studenter

Ved NT-fakultetet finnes det et stort mangfold av studenter, med ulike bakgrunner, forutsetninger og interesser. Det kan noen ganger gi utfordringer, og da er det viktig å satt seg litt inn hva som kan være med på å skape disse utfordringene.

- Ulike læringskulturer: Norsk samhandlingskultur både hos utdanningsinstitusjoner og på arbeidsplasser er ganske uformell. Vi tiltaler hverandre med fornavn og 'du', studentene er velkomne til å ta initiativ, og presentere egne ideer, og det skal være lett å ta kontakt med de som undervise og stille spørsmål og ta opp ulike ting til diskusjon. I tillegg forventes det også en viss grad av selvstendighet hos studenten. Hos en del andre kulturer er det ganske annerledes. I

mange land skal underviserne tiltales ved den høfligste tiltaleformen, og undervisningen skjer i et ovenfra og ned format hvor man ikke oppfordrer studentene til refleksjon og diskusjon av faget.

- Vær åpen for uvante tilbakemeldinger og spørsmål
 - Vær tydelig og konkret, selv når du synes dette er noe de bør skjønne/finne ut av selv
 - Vær oppmerksom på dine egne kulturelle konvensjoner og eventuelle fordommer, det bidrar til å øke kulturell sensitivitet. Lær om og bli kjent med studentens bakgrunn.
- Annet morsmål: Mange studenter kan ha et annet morsmål enn norsk. Avhengig av hvor lenge de har bodd i Norge og praktisert norsk vil de kunne ha ulike forutsetninger både for å forstå norsk (vær obs på at dialekter kan være ekstra vanskelig), og å formulere seg skriftlig og muntlig på norsk. Erfaringsmessig vil de fleste forstå norsk mye bedre enn det de kan utvise muntlig. Mens noen er ivrige og gjerne snakker selv om det er gebrokkent, vil andre være mer tilbakeholdne.
 - Vær tålmodig, gi studenten tid til å formulere seg når de skal snakke
 - Legg gjerne opp til aktivitet i mindre grupper, det kan være enklere å tørre snakke norsk med færre tilhørere
 - Tips gjerne studenten om at hen kan søke om [tilrettelegging](#) ved skriftlig eksamen
 - Alder: Den typiske studenten er gjerne i 20-årene, men med større omstillinger og utvikling i arbeidslivet (eller et ønske om å gjøre noe annet) går også mange etablerte, 'godt voksne' tilbake til skolebenken. Disse vil gjerne ha andre prioriteringer enn yngre medstudenter (familie, barn, arbeid). Da det kan være noen år siden de sist var på 'skolebenken', kan de føle det tungt og uvant å skulle ta inn mye faglitteratur, skrive akademiske oppgaver, og jobbe med ulike innleveringer/oppgaver. De kan også komme til å føle seg litt utfor når det kommer til sosialt samspill m.m.
 - Husk å inkludere denne studentgruppen, kanskje gjennom barne-/familievennlige aktiviteter
 - Vær oppmerksom på verdifull erfaring og nettverk disse kan ha



Figur 4 Det finnes mange ulike studenter, og måter å være student på.

- Studenter med spesielle behov: Studenter med ulike funksjonsnedsettelse (både varige og midlertidige) eller ulike læringsvansker kan trenge ekstra støtte, tips dem gjerne om [tilretteleggingstjenesten](#) ved UiT. Ved NT-fakultetet er Karin Heide og Hilde Beate Amundsen kontaktpersoner. Dette tilbudet gjelder også funksjonsnedsettelse på grunn av psykisk sykdom, sosiale problemer, kronisk sykdom (f.eks. astma, epilepsi og diabetes), eller ulike kognitive funksjonsnedsettelse.
 - Vær inkluderende! Pass på at det er mulig å delta på ulike aktiviteter også for denne gruppen. Snakk gjerne med den/de om hva de har mulighet/kapasitet til å være med på.

Mentorgruppen er en god mulighet for å inkludere og integrere alle studentene, og spesielt de som av ulike årsaker kan oppleve studiesituasjonen som ekstra utfordrende og tøff. Vær inkluderende, vær oppmerksom på at kulturforskjeller, og revurder egne fordommer.

2.4 Nettvett og taushetsplikt

Under mentoraktivitetene kan det hende det blir tatt bilder og filmsnutter av og med deltagerne. Ikke alle er komfortable med at slikt deles på SoMe, og spesielt ikke offentlig. Oppfordre alle på gruppen til å passe på å sjekke med de som vises på bildet eller filmsnutt før det deles videre.

Det kan hende at man som mentor kommer opp i situasjoner eller får høre ting som ikke bør deles videre til uforstående. For eksempel kjennskap til en persons sykdomshistorikk, detaljer vedrørende en vanskelig oppvekst, eller lese- og skrivevansker. Vær nøye og ryddig i forhold til dette, og ikke del andres private fortelling videre.

3. Planlegging og tilrettelegging av gruppeaktiviteter

3.1. Planlegging -før, under og etter

Et vellykket arrangement krever planlegging, under følger en oppsummering av ting det kan være fint å tenke gjennom når dere planlegger aktiviteter med mentorgruppene. Bruke gjerne planleggingsskjemaet på side 12 i planleggingsprosessen.

Forarbeid

Forberedelse er nøkkelen til å en vellykket aktivitet og godt utført mentorgjærning. Når man er forberedt og har en plan for aktiviteten(e) er det lettere å beholde retning og fokus underveis. Om ting føles planløse og tilfeldige kan studentene fort miste motivasjon for å delta.

Før et gruppemøte tenk igjennom hvilket tema og/eller aktiviteter er det som skal gjennomføres. Skal man være sammen i full gruppe, dele opp i små grupper eller i par? Hvilket rom benytter vi, og bør bord og stoler plasseres annerledes i forhold til aktivitet?

Tenk gjennom tidsbruken. Hvor lang tid bruker man på å introdusere dagens plan/tema/aktiviteter, og hvor mye tid skal brukes på de ulike aktivitetene. Når bør man ta pauser?

Alt dette kommer jo selvfølgelig veldig an på type aktivitet som skal gjennomføres. Noen aktiviteter vil være mer sosiale og lite styrt, mens andre kanskje mer studier-relaterte og krever mer styring. Tenk gjennom dette og tilpass planen.

Underveis

Ønsk velkommen og fortell om dagens plan, hva skal vi gjøre og hvordan. Hold dere til planen. Husk å ta pauser (avhenger av aktivitet). Snakk med studentene underveis, og ta gjerne felles oppsummeringer av viktige punkter (kommer an på aktiviteten). Pass på at alle er med og delaktige i aktiviteten.

Når du avslutter, understrek eventuelle viktige konklusjoner/'take home'-messages fra dagens aktivitet. Fortell om neste gang, og hva de da kan forvente. Inkluder gjerne studentene i å planlegge neste aktivitet eller aktiviteter fremover. Dette kan være fint å gjøre mot slutten av økten. Be dem huske å

invitere med seg eventuelle studenter som ikke har benyttet seg av mentoraktivitetene enda, eller som ikke har vært med på en stund.

Etterarbeid

Reflekter over hvordan det gikk, hva fungerte bra, hva kan bli bedre en annen gang? Ved å bruke noen minutter på å oppsummere og tenke igjennom hva dere gjorde, hvordan du syntes det gikk, vil dine gruppemøter bli bedre og bedre. Noter eventuelle tilbakemeldinger fra studentene, for eksempel ønsker om ulike typer aktiviteter. Det første møtet

For en best mulig oppstart av mentorordningen er det viktig at dere er godt forberedt til det første møtet. Dette bidrar til å gi studentene et positivt inntrykk, og til å fortsette å bruke mentorordningen. På det første møtet bør dere først og fremst presentere dere selv, og mentorordningen. Deretter bør alle studentene få presentere seg. Det anbefales å kjøre ulike 'bli kjent'-aktiviteter for å 'bryte isen' og engasjere studentene. Forslag til slike aktiviteter finner dere under punkt 4.1.

På det første møtet bør dere også bruke tid på å avklare studentenes forventninger til i forhold til hva mentorordningen er. Undersøk gjerne om studentene har forslag til aktiviteter. Lag for eksempel en anonym forslagskasse.

Studentene er nye på UiT. Det kan være mye som er forvirrende, og det kan være lettere å spørre en mentor enn noen i fakultetsadministrasjonen, en foreleser eller andre ansatte. Studentene bør få en introduksjon til instituttet, UiT, og nyttige tjenester for dem. Presenter gjerne også nyttige nettverk og kommunikasjonskanaler som linjeforeningene (se oversikt i seksjon 6), instituttens facebooksider og lignende. Ta gjerne studentene med på omvisning.

På det første møtet er det fint om studentene også får informasjon om, og hjelp til å sette opp e-post, bruke av Canvas, og navigasjon i UiTs nettsider. Hva, hvem, hvor er også fine stikkord for det første møtet. Under punkt 4.2 er det noen flere ideer til hva og hvordan dere kan hjelpe de nye studentene.

Før det første møtet er det fint å ha tenkt gjennom alle punktet i forhold til organisering av rommet, presentasjon av dere selv og studentene, hva man skal si om mentorordningen, potensielle 'bli kjent'-aktiviteter, hva ønsker man å presentere/vise frem fra campus/UiT og instituttene, og hvordan presentere man dette. Tenk over om dere vil bestille pizza eller for eksempel ha med kaffe og kjeks til det første møtet. Utgifter må avklares med instituttet.



Figur 5 Nye studenter har ofte mange spørsmål.



3.2. Planlegging av aktiviteter

Det er viktig å begynne planleggingen tidlig. Når semesteret starter bør det være klar en plan for de første ukene som kan gis til de nye studentene.

I tillegg bør dere vite tidlig om det er noe dere trenger penger til, for eksempel til minigolf eller pizza. Dette må avtales med instituttet.

Her er noen anbefalinger for planlegging av mentortimer. Som oftest er det mentormøter hver uke med studentene, men dette kan variere fra institutt til institutt.

- Mesteparten bør være gratis. Husk påmelding! Og å avtale dekning av utgifter med instituttet på forhånd.

- Innhold i timene bør utformes av dere som mentorer sammen med studentene. Ved lengre arrangementer kan to uker slås sammen til ett arrangement. Dette kan for eksempel være ved felles arrangement sammen med de andre mentorgruppene.
- Bidra til at førsteårsstudentene deltar på ulike faglige og sosiale arrangement, f.eks. oppfordre til å delta på andre arrangement: "Musikk-bingo på Prelaten på torsdag, dørene åpner 19 (20kr for to bingo-ark). Mentor1 og Mentor2 drar ihvertfall".
- Skjer det noe på instituttet eller på fakultetet det er bra å oppfordre studentene til å delta på? Kurs i stressmestring eller studieteknikk? Kanskje er det bedriftspresentasjoner eller inviterte foredrag. Skjer det noe faglig eller sosialt på fakultetet? Linjeforeningene har ofte arrangement. Eller skjer det noe i regi av Tekna eller andre studentforeninger?

Figur 6 Hjelp studentene å bli kjent med hverandre og byen.

Her er noen eksempler på aktiviteter fra tidligere år ved NT-fak:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| • Minigolf | • Brettspill på Bazinga |
| • Grilling | • Hacker-kurs |
| • Bowling | • Vaffel i IFI-kjelleren |
| • Kaffe og Kjekks | • Eksamensfrokost |
| • Mini-time om structs og lister | • Eksamenstrøst |

Det kan være fint å lage et planleggingsskjema som del av forberedelsen for de ulike aktivitetene. Da får man en grei oversikt over hva som må gjøres, hva som trengs, og hvordan man gjennomfører. I tillegg kan det være fint å noter litt om hvordan det gikk.

Her er et eksempel på et slikt skjema:

Tabell 1 Eksempel på en oversiktlig og enkel plan for et arrangement.

Dato:	Aktivitet:	Sted/rom:
--------------	-------------------	------------------

Kl.slett:	PIKNIKK	Labyrinten, UiT
Generell beskrivelse:	Vi møtes til enkel piknik for å bli bedre kjent	
Forberedelser:	Oppgaver:	Ansvarlig:
	Budsjett	J.D.
	Handle mat	J.D.
	Sitteunderlag	N.N.
	Lage quiz om studentene	N.N
Aktivitet:	Oppgaver:	Ansvarlig:
	Gjennomføre quiz	N.N
	Ønske alle velkommen	J.D.
	Sette frem mat	
	Passe på at det ikke ligger søppel igjen	Alle
Evaluering	Veldig koselig, quizen løse opp stemninga litt og flere fant ting til felles.	

4. Aktivitet i mentortimene

4.1. 'Bli kjent'-aktiviteter

Folk, også studenter, er ofte litt reservert mot å snakke og jobbe sammen med folk de ikke kjenner. For at gruppa skal fungere best mulig er det derfor viktig å få studentene til å bli komfortable og trygge på hverandre. Når man har blitt litt kjent er det lettere å være mer åpne overfor hverandre. Under finner du en rekke forslag til hvordan bli kjent. Disse øvelsene kan brukes både på første og andre møtet. Noen liker slike aktiviteter, mens andre synes de er slitsomme. Pass på å trygge og oppmuntre de sistnevnte til å delta likevel.

- La to og to intervjuer hverandre for så å presentere hverandre for gruppa. Intervjuet kan være åpent, eller styrt. De må for eksempel si 10 ting om seg selv, hvorav en ting må være noe de ønsker å bli husket for. Annet kan være hvor de bor, yndlingsbok, musikk, mat eller drikke osv. Når de er ferdige, be hver og en si hva de husker om den andre. La alle si navnet sitt og noe spesielt de har opplevd eller som de er stolt av
- La alle si navnet sitt og 1-3 ting ved dem som er spesielt og skiller dem fra andre

- La alle si navnet sitt og en ting de liker å gjøre
- Inviter hver og en til å introdusere seg selv gjennom 3 adjektiver som sier hvordan de ser på seg selv, deretter 3 adjektiver som sier hvordan de ønsker å være
- Skriv en liste på tavla med like mange beskrivelser som det er studenter (inkludert deg selv). Ting på lista bør være sannsynlige karakteristikker av de som er i gruppa som f.eks. har en bror, er yngst, har nettopp vært utenlands, liker å trene osv. Få alle til å reise seg og gå rundt for å finne en person for hver av karakteristikkene. Når man har funnet personen skal de skrive ned navnet og stille flere spørsmål om det karakteristikken handler om (eks: hva trener du?)
- Sett studentene i en sirkel og si at dere skal ha en hukommelseslek. Første person skal si sitt navn og en favoritt-ting (eller det hun misliker mest). Neste person skal gjenta det den første personen sa og så si sitt eget navn og hva han liker/misliker mest («Dette er Pernille og hun elsker sjokolade. Jeg heter Torbjørn og elsker å kjøre fort på ski»). Tredje personen skal gjenta hva de to første sa og så si sitt eget navn og hva han liker/misliker mest. Siste personen i ringen (og du selv) kan prøve å si alle navnene.
- Alle skal skrive ned en «fun-fact» om seg selv på en lapp. Lappene blandes og alle får tildelt lappen til noen andre. Ingen andre skal se hva som står på din lapp. Nå skal alle mingle og finne personen som skrev lappen, *uten* å spørre direkte. For eksempel, har du fått en lapp hvor det står «Jeg er utdannet kokk» kan du spørre «Er du glad i mat?», og se om du treffer rett. Når du har funnet den som skrev lappen skal du finne ut mer om hen og presentere det for de andre til slutt. Merk at den du blir «funnet» av og den som «finner» deg kan være ulike personer. Denne aktiviteten tar ca en halvtime.

Følgende forslag kan også brukes senere enn det andre møtet, da de kan løsne opp spenninger i gruppa eller gi energi:

«Finn noe felles»:

- Be studentene å gruppere seg etter ulike beskrivelser: født i samme måned/samme øyenfarge/yngst i midten eller eldst i søskenflokk/A- eller B menneske osv.
- Be studentene stille seg på rekke etter hvor i alfabetet fornavnet starter på/hvor lang tid de bruker til UiT/hvor tidlig de står opp/hvor i landet de er fra osv.



Figur 7 Ved å gjøre ulike aktiviteter og synliggjøre hva man har til felles blir folk fortere kjent med hverandre.

4.2. Ny på UiT

Studentene kan trenge hjelp med mye smått og stort de første dagene og ukene. Selv om mye av denne informasjonen gis fra fakultetet og instituttet, kan det være det er fint med en gjennomgang av noen punkter. Som mentor vet du best hva studentene trenger å vite og kan gi gode råd som en litt eldre og mer erfarens student. Dette kan for eksempel være:

- Essensielle saker og enkel teknisk hjelp: Logge inn første gang, student-web, student e-post og Canvas på mobilen, melde seg opp til undervisning og eksamen, betale semesteravgift m.m.
- Finne frem: Hvis studentene ikke er kjent på campus, ta en rundtur eller ha en diskusjon om hvor de finner ulike støttetilbud, hvordan kontakte foreleser, få en avtale med en studieveileder, m.m.
- Viktig og nyttig informasjon: Sørg for at de vet om Samskipnaden og deres tilbud som blant annet helsetjenester. Informer studentene om at man kan søke om ulike former for

tilrettelegging ved undervisning og eksamen dersom det er behov for det. Hvis dem hvor Natur- og helsebiblioteket er (mens også gjerne de andre filialene, som Kultur- og samfunn) og leseplasser tilknyttet dette er. Fortell om opplæring og kurs fra UB til nye studenter, og vis hvor de finner informasjon om dette. Vis dem Akademika (bokhandelen). De bør også kjenne til Startpakka, studentpresten og student- og linjeforeninger. Linjeforeningen på deres fag/studieprogram er selvsagt viktigst!

- Del ideer: Del ut et papirark, alle skriver ned et spørsmål som de ønsker svar på. Pass på at spørsmålene er anonyme. Gruppa eller mentoren svarer.

4.3. Studieteknikk

Kanskje dere vil bruke en mentortime på å dele tips om studieteknikk. Her er noen forslag:

- Diskuter og utveksle tips om gode studievaner
- Diskuter hvordan få mest mulig ut av forelesninger
- Prøv ulike notatteknikker m.m.
- Lage tankekart over hele eller deler av pensum i et emne
- Tren på presentasjoner. La de andre studentene komme med tilbakemeldinger
- Diskuter hvordan en kan samarbeide best i grupper, hvordan får en gruppearbeid til å fungere
- Tren på å skrive referanser for bøker, tidsskrifter, nettsider osv. (se bibliotekets eller fagets mal)
- Om flere av studentene i gruppen din opplever felles utfordringer i forhold til deler av pensum i et eller flere fag, kan det være nyttig å legge opp en mentortime hvor du fasiliteterer for at studentene skal jobbe seg imellom med dette temaet.
 - La studentene diskutere/komme med begreper og nøkkelord. Lage en oversikt ut fra nøkkelordene, diskutere fram til forståelsen av sammenhenger og fagbegreper.
 - Studentene kan skrive på uklarheter /spørsmål på lapper, som blir hengt opp. Deretter kan gruppa diskutere seg frem til svar. Denne øvelsen kan også gjøres anonymt.
 - Skjemaer kan brukes for å organisere kunnskap, for eksempel til å forstå fagbegreper ved å finne en definisjon og eksempler. Se eksempeltabell under.

Tabell 2 Eksempel på hvordan jobbe med ulike konsepter og begrep fra undervisningen for å hjelpe studentene til bedre oversikt og forståelse.

Begrep/ord	Forslag til definisjon /betydning	Eksempel fra forelesning/notater	Eksempel fra pensum/litteratur	Nytt eksempel

- Før eksamen, og kanskje spesielt de første universitetseksamenene, er mange nervøse og usikre på hvordan det blir. Fortell om egne eksamener, og del deres beste tips (husk mat, varm kaffe og lester kan kanskje være lurt å ha med).
 - Man kan diskutere hva ulike oppgaveformuleringer betyr: nevnt, beskriv, gjør rede for, diskuter, drøft osv.?
 - Oppfordre til og fasilitere for at studenten kan jobbe sammen om å løse tidligere eksamenssett.
 - La studentene kjøre 'mock' muntlig eksamener. Å snakke om fag er god læring både for muntlige og skriftlige eksamener.
- Del favorittstudieteknikker!



Figur 8 For mange innebærer overgangen fra videregående til universitetet å jobbe mer uavhengig av faglærere, da trenger man gode studieteknikker.

4.4. Organisering av rom og diskusjoner

Å variere gruppestørrelse og sammensetning er en fin måte å sørge for at flest mulig blir kjent på, og lar studenter bli kjent ulike formater. Organiser rommet (bord, stoler) slik det følges av aktivitet og grupper (sirkel, hesteko, små gruppebord, alle ser mot tavla, rader etc.) Få studentene til å hjelpe til med omorganisering av rommet (husk å sette alt tilbake etterpå).

Det fins mange måter å variere på:

Gruppediskusjon(aktivitet): En generell diskusjon(aktivitet) hvor temaet kan være interessant for alle. Det er frivillig hvor mye den enkelte deltar, men ved at temaet er interessant for alle, vil det være mulig at de fleste ønsker å delta.

Smågrupper: Diskusjon/Aktivitet i smågrupper, delt opp av deg, eller selvvalgte grupper. Etter diskusjon i smågrupper, kan resultatene legges frem i plenum. Hvis mulig, sørg for at gruppene har store ark eller whiteboard til å notere hovedpoeng på.

To og to: To og to jobber med en oppgave eller diskuterer et tema. Egnert metode når studentene allerede kan en del om temaet, så de lett kommer i gang med en diskusjon.

En diskusjonsleder: En student har blitt spurt om å presentere eller gå igjennom et emne, for deretter å lede en diskusjon. Dette fungerer best når alle (det kan gå omgang) har fått et emne de skal lede en diskusjon på.

Alene, par og plenum: Studentene arbeider med en oppgave alene først, så deler de den med en partner, og så (hvis ønskelig) deler de eller fortsetter diskusjonen i plenum. Målet med denne måten å jobbe på, er at alle skal ha muligheten til å tenke FØR de diskuterer. Her er det lurt å være klar på tidsbruken (30 sekunder, fem minutter osv.), særlig på alene-delen.

Puslespill: Poenget her er at gruppa som helhet blir avhengig av smågruppene. Hver gruppe bidrar med en bit av puslespillet, de arbeider med en del av et større problem/oppgave/tema. Avslutningsvis deler smågruppene sin «puslespillbit» med hele gruppa, bitene faller på plass. Det er viktig at rammene for hva hver smågruppe skal bidra med er tydelig avklart så hele temaet blir dekket.

5. Mulige utfordringer

5.1. Lavt oppmøte

Det kan være mange årsaker til lavt oppmøte. Kanskje krasjer gruppeaktiviteten med timeplanen til mange på gruppa (ikke bare skole, men også trening, jobb, andre aktiviteter med mer), eller aktiviteten engasjere ikke. Her er det lurt å være i forkant, og både snakke med studentgruppen om når de ønsker aktiviteter, og hvilke typer aktiviteter som er interessante. Avhengig av gruppesammensetning vil en gruppe kanskje fortrekke mer sosiale aktiviteter, mens andre krever en mer konkret og nyttig agenda.

Noen studenter vil uansett være vanskelig å få med seg. Det kan være lurt å målrettet sende personlige meldinger til disse på e-post, sms, eller Messenger. Her bør dere mentorer diskutere dere imellom hvordan det kan være lurt å ta kontakt med studenter som ikke dukker opp. Det skal ikke være for påtrengende, men et tilbud. Kanskje vil noen synes at det er invaderende for eksempel å bli søkt opp på Facebook.

I meldingen kan man for eksempel si at man har lagt merke til at de ikke benytter tilbudet, er det noen særskilt grunn som gjør det vanskelig for dem å delta, og har de noen ønsker om tidspunkt/aktiviteter.

Man kan understreke at de er meget velkomne til å delta. Man kan også henvise til f.eks.

Studentrådgivinga, om de skulle trenge noen å snakke med. Eventuelt kan man hjelpe til med å finne aktiverer som studenten gir uttrykk får å ønske å delta på gjennom andre tilbud ved UiT (se nyttige lenker og ressurser).

5.2. Lite engasjement

Noen studenter kan være stille og litt sjenerte, særlig de første ukene dere møtes. Gruppediskusjoner er en måte å få alle til å delta aktivt på. Her er enda flere ideer som kan oppmuntre til deltakelse.

- del gruppa i par eller små grupper
- organiser gruppediskusjoner
- bruk studentenes navn
- vær en rollemodell, bruk egne erfaringer, si «jeg»
- oppfordre studentene til å sette ord på tankene sine
- bruk positive tilbakemeldinger og kroppsspråk bevisst
- gjenta eller oppsummer studentenes svar
- få studentene til å bruke tavle/whiteboard eller pc

- unngå avbrytelser
- Ta en liten pause for å få opp energien i gruppa igjen.

5.3. Utfordrende situasjoner

Denne øvelsen kan dere gjøre sammen i mentorgruppe:

1. Hvilke situasjoner kan du komme i som du tenker kan være utfordrende? Tenk deg om og noter deg dem. Diskuter med hverandre, skriv ned forslag til løsninger.
2. Eksempler på ulike scenarier: Hva gjør du når:
 - Noen er stille?
 - En er veldig dominerende?
 - En spør om hun/han kan få snakke med deg på tomannshånd etter møtet?
 - Bare noen få er aktive?
 - Du får spørsmål du ikke kan svare på?
 - Noen er negative og ødelegger for andre?
 - Når en student er tiltrukket av deg og inviterer deg ut?
 - Bare en eller ingen studenter kommer?
 - Du sitter fast i mønsteret med å svare på studentenes spørsmål?

Det kan og dukke opp studenter med større sosiale, faglige eller psykiske utfordringer. Da er det viktig at du vet hvilke ressurser du kan henvise videre til. Studentsamskipnaden har for eksempel en rådgivingstjeneste. Rådgiverne ved ditt institutt vil også kunne bistå og henvise videre i slike tilfeller.

6. Nyttige lenker og ressurser

- **Universitetsbiblioteket:** pensum, litteratursøk, arbeidsplasser, kurs og veiledning i APA, EndNote og andre verktøy.
 - <https://uit.no/ub>
- **Tavla** (arrangementer):
 - <https://uit.no/tavla>
- **Tilretteleggingstjenesten:**
 - https://uit.no/utdanning/art?p_document_id=338676&dim=179017
- **IT-tjenester** (Orakelet):
 - <https://uit.no/om/orakelet>

- **Studentsamskipnaden:** bolig, trening, barnehage, mat & drikke, helse, studentliv
 - <https://samskipnaden.no/>
- **Studentrådgiving:** Husk å oppgi studiested!
 - radgiving@samskipnaden.no (telefon 77 64 90 50)
- **Studentsamskipnaden:** Trenger du noen å snakke med?
 - <https://samskipnaden.no/korona-helse>
- **Studentpresten:**
 - <https://uit.no/om/foreninger/studentpresten>)
- **Tromsøstudentenes Idrettslag (TSI):** Tilbyr flere ball- og lagsporter, kampsporter, klatring, dans, ski, sykling, friluftsliv, og en rekke vannsporter/aktiviteter med mer.
 - <https://www.tsidrett.no/>
- **Studentforeninger:** Kultur, politikk, musikk, språk, spill, med mer, er representert her.
 - <https://samskipnaden.no/tromso/studentliv/studenter/finn-din-forening>

- **FHIs temasider om korona**
 - <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>
- **En digital verktøykasse for oppgaveskriving**
 - <http://sokogskriv.no>
- **Startpakka:** nettbasert introduksjon til studieteknikk, skriving, litteratursøk, kildehenvisning, kildekritikk og hvordan å unngå plagiering.
 - www.startpakka.inf

- **Foreninga for Teknologi- og Realfagsstudenter:** Foreninga skal fremme samhold og godt kameratskap blant de studerende ved Fakultet for Naturvitenskap og Teknologi gjennom å arrangere møter av interesse og nytte for medlemmene.
 - <https://www.facebook.com/groups/foreninga.uit/>

- **Tromsøstudentenes Dataforening (TD):** Linjeforening for studenter innen informatikk.
 - <https://td.org.uit.no/>
 - <https://www.facebook.com/tromsodataforening>
- **pKa-lambda:** Linjeforening for studenter ved kjemi, matematikk og statistikk
 - <https://www.facebook.com/groups/pkambda/>
- **Steinbiten:** Studentforening for geologistudenter ved UiT.
 - <https://www.facebook.com/groups/209390210728/?fref=ts>
- **Momentum:** Linjeforeningen for alle som studerer fysikk på UiT.
 - https://www.facebook.com/pg/momentumuit/about/?ref=page_internal
- **EKvilibriuM:** Linjeforening for studenter ved Energi, klima og miljø.
 - <https://www.facebook.com/groups/1463792643850486/#>
- **Foreningen for lektorer i realfag (FLIR):** Dette er en forening for alle lektorer som tar biologi, fysikk, kjemi og matte! Vi har som mål å samle alle realfags-lektorer, selv i tider hvor vi er spredt tvers våre valgfag.
 - https://www.facebook.com/pg/FLIRUiT/about/?ref=page_internal
- **Sideslip:** Linjeforening for til studentene på bachelor i luftfartsfag ved Universitetet i Tromsø. Organisasjonens formål er å fremme studentenes velferd både i Bardufoss og Tromsø.
 - <http://luftfartsfag.no/om-sideslip/>

7. Kilder

Knapstad, M., Heradstveit O., Sivertsen, B. Studentenes Helse og Trivselsundersøkelse 2018 [Students' Health and Wellbeing Study 2018]. Oslo:SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus) 2018.

Bilder: Alle bilder er hentet fra Microsoft 365 Power Point stockbibliotek.