

Ferdigheit:	Å gjere det trygt å spørje om hjelp
	- Kven her har av og til lurt på noko, men ikkje tort å spørje om hjelp fordi ein var redd for å verke dum eller rar? (Rekk opp handa sjølv også) - Korleis kjennest det å ikkje tore å spørje om hjelp? - Kva er den verste reaksjonen andre kan gi når ein spør om hjelp? Fortel: Alle treng hjelp av og til. Og når nokon treng hjelp kan vi reagere på måtar som gjer at det kjennest trygt for alle – så det skal vi trene på i dag.
	Kvifor er det lurt å gjere det trygt å spørje om hjelp? Kven er det bra for? - Bra for meg/deg: – fordi det er kvar sin tur å trenge hjelp! - Bra for oss: – fordi vi får det betre saman og lærer meir!
	Kva tenkjer de er lurt å seie eller gjere når nokon ber om hjelp? Dette er ofte lurt og hjelpesamt når nokon spør om hjelp: - Om det er du som blir beden om hjelp så vis at det er greitt å spørje ved å seie for eksempel: «Godt spørsmål!» «Det lurte eg også på». Prøv å hjelpe, eller foreslå andre som kan hjelpe. - Om det ikkje er deg som blir spurd kan du vise at det er greitt å spørje ved å smile, nikke og seie «Det lurte eg også på». Om du ikkje vil seie eller gjere noko for å støtte, så berre lèt du som ingenting og ikkje seier noko.
	- Samarbeid og finn eit vennleg, snilt blikk/smil som de gjerne ville blitt møtte med om det var de som trong hjelp. Korleis kjennest det å sende og få eit slikt blikk og smil? - Finn ut kva de ville likt at andre sa eller gjorde dersom: - Du måtte spørje om igjen om noko lærar nettopp hadde fortalt - Du måtte rekke opp handa og spørje om hjelp til noko du trur dei fleste hadde fått til - Du måtte spørje ein klassevenn om hjelp til å få til noko - Rollespel at nokon treng hjelp og dei rundt reagerer på ein trygg måte. Eller teikn ein liten teikneserie der nokon trong hjelp, og det gjekk fint.
	Framover skal vi prøve å gjere dette når nokon ber om hjelp, slik at det kjennest heilt trygt i vår klasse! Og hugs: Vi kan tilby hjelp utan at nokon spør også! Vi kan legge merke til at nokon strevar med noko og seie «Får eg lov å hjelpe deg litt?» «Skal eg hjelpe deg?» eller «Vil du eg skal hente litt hjelp?» – alltid på ein hyggeleg/snill måte.