

## Fysisk trygghet

- Kor trygt kjennest det for deg å vere ulike stadar på skolen: (lyd/lys/temperatur/plassering/utveg og liknande)
- Kva kunne gjort dette tryggare for deg?

Forsøk å vere veldig konkret her og sjå om de kjem på noko som er mogleg å gjere for å gjere det tryggare. Noter ned på arket, og ta med arket i neste samtale. Det kan handle om kvar eleven skal sitte i klasserommet, korleis kome seg til og frå gymsalen, ute i friminutta og anna.

## Relasjonell trygghet

- Kor trygt kjennest det for deg å vere saman med dei andre elevane og vaksne i klassa: (tillit, kroppsspråk, ansiktsuttrykk, toneleie, blikkontakt)
- Kva kunne gjort dette tryggare for deg?

Forsøk å vere veldig konkret her og sjå om de kjem på noko som er mogleg å gjere for å gjere det tryggare. Noter ned på arket, og ta med arket i neste samtale. Det kan handle om relasjonar til konkrete vaksne, eller andre elevar. Noter namn, snakk eventuelt med dei vaksne det gjeld slik at dei kan få sjansen til å forbetre sin relasjon til eleven.

## Emosjonell trygghet

- Kor trygt har du det med tanke på å eigne følelsar, slitsame tankar og kroppslege reaksjonar etter det som har hendt? Har du nokon å snakke med som kan hjelpe deg? Stoler du på at du blir møtt på ein trygg måte dersom du får vonde følelsesreaksjonar i skoletida?
- Kva kunne gjort dette tryggare for deg?

Forsøk å vere veldig konkret her og sjå om de kjem på noko som er mogleg å gjere for å gjere det tryggare. Noter ned på arket, og ta med arket i neste samtale. Det kan handle om panikkanfall, behov for å få lov til å forlate klasserommet utan å måtte forklare, kunne gå til helsesjukepleiar, bli møtt med validering av lærarar eller anna.

## Kulturell trygghet

- Føler du at du passar inn, og at det er ok for deg å vere deg sjølv her på skolen?
- Kva kunne gjort dette tryggare for deg?

Forsøk å vere veldig konkret her og sjå om de kjem på noko som er mogleg å gjere for å gjere det tryggare. Noter ned på arket, og ta med arket i neste samtale. Det kan handle om å kjenne seg annleis på grunn av tru/religion, etnisk opphav, klesstil, interesser eller anna. Skolen kan ikkje alltid sikre at ein finn venner som er like seg sjølv, men vi kan jobbe for at alle skal vere trygge og kjenne seg heime sjølv om vi er ulike.