

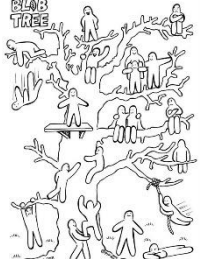


Bilde på skjermen:	Det som skjer i timen:
	<p>Øvelse som viser kva som ikkje er psykologisk trygt</p> <p>Øvelse: 1-100 Frå Trygg Læring Henta frå s. 45 i heftet Lærerveiledning_KLASSESIRKEL (trygglaering.no) – derfor bokmål 😊</p> <p>Alle lukker øynene mens leder fester Post-it lapp med tall mellom 1 og 100 i panna på alle deltakerne. Det er fornuftig å ha overvekt av tall mellom 1 og 10, noen midt i mellom (f.eks 20, 30, 50, 55, 70) og noen høye tall (f. eks 90, 95, 97, 99, 100). Leder fester også et tall på seg selv (om mulig uten å se hvilket).</p> <p>Når alle åpner øynene er det viktig at ingen sier noe om hva slags tall de ser på de andre. Alle skal nå begynne å samtale med hverandre om samme tema, f.eks hva du gjorde i sommerferien eller planer for høstferien (trenger ikke være sant det man sier/vil fortelle). Men: tallene i panna har delt elevene inn i et sosialt hierarki, og alle vil gjerne snakke med den som har høyest tall, og unngå dem med lave tall. Det er ikke lov til å si noe om andres tall, så alle må vise med kroppsspråk om de vil snakke med den andre eller ikke.</p> <p>La praten gå i noen minutter. Øvelsen avsluttes med at elevene stiller seg på rekke etter hvilket tall de tror de har i panna, evt i tre grupper: lavt, middels, høyt tall i panna.</p> <p>Refleksjon i klassa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan merket du om tallet ditt var lavt eller høyt? - Hvordan følte det å ha et lavt tall? - Hvordan var det å måtte avvise andre? - Hvordan var det når alle ville snakke med deg? - Er du med å gi andre i klassen lave eller høye tall i virkeligheten?
<p>Psykologisk trygghet</p>	<p>Sjå filmen og snakk om den i klassa. Gjerne i mindre grupper først.</p>
<p>2 og 2 med ryggen mot hverandre og hvert sitt blinde ark og Mynd/perm Den eine teiknar noko og skal samtidig forklare den andre korleis den skal teikne alt det det same - samtidig. Kor største? Kor retnings? Kor lengst? Mål: få teikningane så like som mogleg Bytt roller og prøv igjen!</p>  	<p>Ulike øvingar som kan skape psykologisk trygghet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • To og to elevar sit med ryggen til kvarandre og teiknar. Den eine teiknar ei enkel teikning på arket sitt, og skal samtidig forklare den andre korleis den kan teikne det same. Kor på arket, kor stort/langt, korleis? Målet er å få så like teikningar som mogleg. Etterpå samanliknar ein og snakkar om kva som skulle til for at teikningane blei så like som mogleg. Kva måtte dei ulike gjere for at dei skulle lukkast? (lytte, konsentrere seg, følge med, gi gode nok instruksjonar. Snu arket og bytt roller.) Refleksjon etterpå: kva har dette med psykologisk trygghet å gjere? (Prøve å hjelpe kvarandre, lytte godt, lage god og trygg stemning). • Blob-treet: Kven har det psykologisk trygt i dette treet? Kven har det ikkje bra? Kven i treet har størst sjanse til å støtte dei som treng det? Korleis kan dei gjere det? Kva kunne lærar gjort her for at alle i treet skulle ha det psykologisk trygt? Kan lærar gjere det aleine?



Beskriv tingen

Usynleg gåve:



JA!

Det gjer vi!

Øvingane under er inspirert av [Froydis Rui-Rahman - Dramahefte barna og unge.pdf \(kulturskoleradet.no\)](https://www.kulturskoleradet.no)

- **BESKRIV tingen**
Ein elev sit framme med hendene på ryggen slik at dei andre elevane ikkje kan sjå bak ryggen til eleven. Lærar gir eleven ein ting. Eleven skal kjenne på tingen bak ryggen og beskrive denne for dei andre elevane slik at dei kan gjette kva det er.
Den som greier å gjette det er neste som prøver. (Eventuelt andre om eleven ikkje vil.)
Bestem gjerne kor lang tid de skal bruke til øvinga og utfordre elevane på kor mange ting dei kan klare å gjette i løpet av den tida.

Korleis fremmer dette psykologisk trygghet? For å løyse denne oppgåva hurtig nok, MÅ det kjennast trygt: både å sitte der framme foran dei andre, og å gjette ting som kan vere feil. Alle må konsentrere seg og støtte kvarandre.

- **Usynleg gåve:**
Sit i sirkel: Ein startar med å gi ei «liksomgåve» til den som sit til venstre og seier «Ver så god» Den som tek i mot må finne på kva gåva liksom inneheld og seier «Å tusen takk! Ein ... akkurat det eg ønska meg!»
Den som gir gåva mimer størrelsen gåva har, men den som tek i mot kan lage den større eller mindre. Eleven gir så ei gåve vidare til nestemann og slik fortsetter det til ein kjem rundt.

Korleis fremmer dette psykologisk trygghet? For at det skal vere greitt å leike slik må alle vere positive til kvarandre og med på det som skjer. Alle ser på dei som snakkar og viser interesse. Alle i sirkelen er like viktige kvar sin gong. Slike øvingar fører til latter og delte opplevingar. Det kan gjere det tryggare i klassa.

- **JA, det gjer vi!**
I denne øvinga handlar det om å trene på å vise entusiasme, uansett om ein er einige eller ei.
Ein startar med eit forslag om bevegelsar alle skal gjere. For eksempel: «Vi hoppar på venstre fot medan vi held oss for nasen!» Alle andre svarer: «JA! Det gjer vi!» med masse entusiasme – og så gjer alle dette heilt til nokon andre kjem med eit nytt forslag, og alle roper «JA! Det gjer vi!» til dette og byttar bevegelse.
Lærar kan gjerne avslutte etter litt med å seie: «Vi setter oss på plassane våre igjen da!» som siste aktivitet.

Refleksjon: korleis kjennes det å kome med forslag når ein har grunn til å forvente å bli møtt positivt? I kva samanhengar kan vi vere entusiastiske og positive til kvarandre i klasserommet? Kva ville det føre til?

START
Bør du starte med dette?

FORTSETT
Bør du fortsette med dette?

STOPP
Bør du stoppe med dette?



Start – fortsett – stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her?

I denne øvinga er det lurt å jobbe IGP. Start med at elevane tenker og noterer forslag til veremåtar i klassa dei tenker bør hamne i kva kategori. Kva gjer vi allereie som gjer det trygt her? Det bør vi fortsette med. Kom på noko du likar at vi gjer. Kva skjer innimellom som gjer det utrygt? Dette bør vi slutte med. Er det noko vi sjeldan gjer som kunne gjort det tryggare? Dette bør vi starte med. Husk at både lærarar og elevar kan gjere ting som hamnar i dei tre ulike kategoriane!

La elevane dele tankane sine med kvarandre i grupper på 4-6. Klarer dei å bli einige om noko til kvar kategori?

Til slutt jobbar de i heil klasse/gruppe. Fyll gjerne ut ein A3-plakat til slutt som kan henge på klasserommet etterpå. Gjer øvinga gjerne igjen etter nokre månadar, og samanlikn plakatane. Kva har de fått til? – skryt! Kva har det ikkje fått til? – dette klarer vi no!

Du kan også undervegs minne elevane om plakaten og kva de avtalte å forsøke å få til. Ros kan gjerne skje i plenum – påminning til dei som gjer det står i stopp-boksa skjer utan at andre høyrer på.

Psykologisk trygghet på skolen



Når det er psykologisk trygt kjenner alle at det er:

- trygt å spørje, svare og prøve
– uansett for å svare
- trygt å føle
– det gjer det og har det og er trygg i seg sjølv
- trygt å vere ulike og øve på ulike ting.
– i trygge omgjevnader og med andre

Ingenting av dette medfører risiko for negative reaksjonar frå andre som får deg til å føle deg dårleg eller mindre verd.

Alle i gruppa her er viktige for kvarandre si læring og utvikling!

Denne plakaten kan de henge på klasserommet om de vil for å minne kvarandre om å lage det psykologisk trygt saman.