


Toleransevinduet

Det du viser på skjermen:	Handling
<p>Opne sida</p>	<p>Introduser måten å jobbe på: Vi skal ha ei lita temaøkt frå Livet&Sånn. Vi skal sjå ein film og de skal få snakke saman i smågrupper. Filmene og opplegget er laga av psykologar og barnevernspedagog, ein kompetanse som supplerer den vi har i skolen. Vi brukar dette saman, men eg har ikkje rolla som ekspert eller foredragshaldar.</p>
	<p>Tema for denne økta er toleransevinduet og aktivering. Dette er ein modell mange har fått nytte av i skolen også. Vi ser filmen først: Vis filmen Toleransevinduet, - sjekk og juster tilstand - YouTube</p>
 <p>Diagrammet viser tre nivåer av aktivering på en vertikallinje med en fargegradient fra blå (bunnen) til raud (toppen). - Høg aktivering (raud) - Passelig aktivering «Toleransevinduet» (grøn) - Låg aktivering (blå)</p>	<p>Både elevane og vi vaksne har ulike aktiveringsnivå. Det kan variere gjennom dagen, og vi kan ha periodar der vi har eit smalare toleransevindu.</p> <p>Før vi snakkar litt med kvarandre om dette vil eg at du først brukar eit lite minutt til å reflektere over deg sjølv og di eiga aktivering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korleis kan du legge merke til at du nærmar deg, eller har bikka inn i, raud eller blå sone?
 <p>Diagrammet viser tre nivåer av aktivering på en vertikallinje med en fargegradient fra raud (toppen) til blå (bunnen). - Høg aktivering (raud) - Passelig aktivering «Toleransevinduet» (grøn) - Låg aktivering (blå)</p> <p>• Kva grep hjelper deg best med i toleransevinduet frå raud sone? • Kva hjelper barnet ditt med frå raudt?</p>	<p>No kan de prate saman to og to.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kva hjelper deg ned i grøn sone når du er på raud? • Kva kan hjelpe elevar ned frå raud sone? <p>Om de også snakkar litt i fellesskap kan du seie at dette sjølvsgagt varierer mellom ulike elevar. For mange elevar kan det vere fint å få lov å vere aleine litt, medan andre treng å roe seg med ein vaksen. Stort sett alle illustrasjonane (drikke, ikkje kaffi) vil vere aktuelle for elevar også. Og i tillegg kan det å høyre på musikk vere eit tips.</p>
 <p>Diagrammet viser tre nivåer av aktivering på en vertikallinje med en fargegradient fra blå (bunnen) til raud (toppen). - Høg aktivering (raud) - Passelig aktivering «Toleransevinduet» (grøn) - Låg aktivering (blå)</p> <p>• Kva grep hjelper deg best opp i toleransevinduet frå blå sone ved behov? • Kva hjelper barnet ditt opp frå blå sone ved behov?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kva hjelper deg opp i grøn sone når du er på blå – og har behov for å fungere innanfor toleransevinduet? (når vi ikkje er på jobb kan det nokre gongar faktisk vere heilt greitt å vere i blå sone og kvile litt!) • Kva kan hjelpe elevar opp frå blå sone ved behov? <p>Om de også snakkar litt i fellesskap kan du seie at dette sjølvsgagt varierer mellom ulike elevar. Dersom mange elevar ser ut til å vere lavaktiverte på same tid kan det vere lurt med aktivitetsbytte som fører til at dei får bevege seg litt. Sett på musikk, sørg for frisk luft, la elevane prate saman litt eller liknande. Det er lett for at vi møte lavaktiverte elevar med stille kviskring ved pulten deira i forsøk på å hjelpe dei i gang med oppgåva. Det er sjeldan hjelpsam. Tenk endring av tilstand gjennom endra aktivitet.</p>
<p>Grå boks øvst – lær meir om dette</p>	<p>Vis at dei kan gå inn på denne og finne tips til kvar dei kan lære meir om temaet.</p>