

Skjermen viser:	I timen:
	<p>Introduser timen:</p> <p>«Alle barn treng å ha det trygt og godt heime, og slik skulle vi ønske det var. Dessverre så veit vi at det er ganske mange barn som opplever vald heime. Altså at nokon i familien slår, truer, sparkar, lugger eller slike ting. Det er ikkje lov, men det skjer heime hos ein del barn likevel.</p> <p>Barn som har det sånn heime tør ofte ikkje å fortelje om det til andre. Mange er redde for kva som vil skje om nokon får vite det. Det er viktig at familiar som har det sånn får hjelp til å få det bra. Men for å få det bra må dei som kan å hjelpe familiar få vite at familien treng hjelp. Derfor er det viktig at barn fortel til oss vaksne på skulen, eller til helsesjukepleiar eller andre vaksne ein stoler på, om er noko heime som ikkje er bra.</p> <p>I denne timen skal vi lære litt om vald. Det er viktig å snakke om sånne ting, derfor skal vi ha denne timen. Vi skal sjå litt film og snakke litt. Når vi ser filmar vil nokon kunne kjenne seg igjen eller vite om nokon som har det sånn. Da er det fint å kunne snakke om det, ikkje mens klassa høyrer på, men aleine med nokon av oss vaksne etter timen, i friminuttet eller ein annan gong.»</p>
	<p>Bruk opplegget fra Jegvet.no: Trygg hjemme / 5.-7. trinn / Jeg vet</p> <p>Sjå filmane og snakk saman.</p> <p>Bruk gjerne arbeidsarket til eleven som ligg under filmane slik at elevane får bearbeide stoffet.</p>
<p>Desse øktene er litt kortare enn vanlege timar frå Livet&Sånn. De kan eventuelt kombinere dei med å øve på sosiale og emosjonelle ferdigheiter som ligg på sida, eller jobb med andre fag/tema som gir deg høve til å gå rundt i klasserommet og følgje opp elevane.</p> <p>Ta opp temaet igjen ein annan dag/time og bruk resten av materiellet då:</p>	
	<p>La elevane kome med forslag, men hjelp dei til å vite at vald også kan vere psykisk, materiell eller truslar om vald. Det er ikkje berre å slå, sparke, lugge, knipe og liknande som er vald.</p>
	<p>Nei.</p> <p>Men foreldre kan vere nøyddde til å bruke fysisk makt nokre gongar for å ta vare på liv og helse. Då skal det gjerast på ein slik måte at barn forstå at det er for å beskytte, ikkje for å skade.</p>
	<p>Dette er jo vanskeleg å vite, men jenta ser redd ut, og aggresjonsnivået mellom foreldra er høgt. Det kan vere like skadeleg å vere vitne til vald som å oppleve vald mot seg sjølv.</p>

 <p>Kva konsekvensar kan det få å oppleve vald?</p>	<p>Vald kan gi fysiske skader der og då, men også psykiske skader og helseskader over tid. Konsentrasjonsproblem, usikkerheit, vanskar i relasjonar med andre, egne vanskar med sinnekontroll, vonde tankar og følelsar. Difor er det viktig å få hjelp!</p>
 <p>Mange som opplever vald heime latar som ingenting. Dei oppfører seg som om alt er bra. Kvifor det?</p>	<p>Ofta fordi dei er redde for kva som skjer med dei som utfører vald. Barn er lojale og vil gjerne beskytte familien sin. Dei kan også ha blitt trua.</p>
<p>Korleis få hjelp?</p>	<p>For å kunne hjelpe barn som opplever vald, må andre vaksne få vite at barna opplever vald. Ofta er det ingen som veit, og då må barnet fortelje det sjølv. Det kan kjennes vanskeleg, men er veldig viktig!</p>
	<p>Sjå eventuelt også denne: CGI Animated Short Film: "Bruised" by Rok won Hwang, Samantha Tu CGMeetup - YouTube</p>
 <p>Alle barn har rett til å vere beskytta mot vald!</p>	<p>Alle barn har rett til å ha det trygt heime og ikkje vere redd for vald eller overgrep. Gå gjerne inn på Barnerettighetene UNICEF og sjå på dei ulike rettane barn har. Luke 19 er retten til å vere beskytta mot vald. La elevane teikne, skrive, lage plakat eller anna som viser at barn har rett til å ha det trygt og godt heime.</p>
<p>De kan også godt bruke denne økta i løpet av månaden: Hva er barnevernet? / 5.-7. trinn / Jeg vet</p>	
<p>Avrund timen med å minne elevane om at det ikkje er bra for barn å oppleve vald, og at slike opplevingar tek stor plass i kroppen og hovudet. Det er viktig, lov og lurt å fortelje til nokon vaksne ein stoler på kva ein opplever – eller om ein veit om andre som opplever vald.</p> <p>Det finnst mykje god hjelp til familiar som har det så vondt. Men dei som hjelper familiar veit ikkje alltid kven som treng denne hjelpa. Difor er det så viktig at barn seier frå. Til oss lærarane på skulen, til helsesjukepleiar eller andre vaksne ein kjenner seg trygg på.</p> <p>Vi ringer ikkje rett heim til foreldra når vi får vite noko slikt. Vi snakkar med dei vaksne som kan hjelpe først, og legg ein plan saman med det barnet som har det vondt, om korleis vi kan gå fram for at det ikkje skal bli verre, men betre.</p>	