

Ferdighet:	Å gjøre det trygt å spørre om hjelp
 1 Hva? 	- Hvem her har av og til lurt på noe, men ikke turt å spørre om hjelp fordi man var redd for å virke dum eller rar? (Rekk opp hånda sjøl også) - Hvordan kjennes/føles det å ikke tørre å spørre om hjelp? - Hva er den verste reaksjonen andre kan gi når man spør om hjelp? Fortell: Alle trenger hjelp av og til. Og når noen trenger hjelp kan vi reagere på måter som gjør at det kjennes trygt for alle – så det skal vi trene på i dag.
 2 Hvorfor?	Hvorfor er det lurt å gjøre det trygt å spørre om hjelp? Hvem er det bra for? - Bra for meg/deg: – fordi det er hver sin tur å trenge hjelp! - Bra for oss: – fordi vi får det bedre sammen og lærer mer!
 3 Hvordan?	Hva tenker dere er lurt å si eller gjøre når noen ber om hjelp? Dette er ofte lurt og hjelpsomt når noen spør om hjelp: - Om det er du som blir bedt om hjelp så vis at det er greit å spørre ved å si for eksempel: «Godt spørsmål!» «Det lurte jeg også på». Prøv å hjelpe, eller foreslå andre som kan hjelpe. - Om det ikke er deg som blir spurt kan du vise at det er greit å spørre ved å smile, nikke og si «Det lurte jeg også på». Om du ikke vil si eller gjøre noe for å støtte, så bare later du som ingenting og ikke sier noe.
 4 Øv!	- Samarbeid og finn et vennlig, snilt blikk/smil som dere gjerne ville blitt møtt med om det var dere som trengte hjelp. Hvordan kjennes det å sende og få et slikt blikk og smil? - Finn ut hva dere ville likt at andre sa eller gjorde dersom: - Du måtte spørre om igjen om noe lærer nettopp hadde fortalt - Du måtte rekke opp hånda og spørre om hjelp til noe du tror de fleste hadde fått til - Du måtte spørre en klassevenn om hjelp til å få til noe - Rollespill at noen trenger hjelp og de rundt reagerer på en trygg måte. Eller tegn en liten tegneserie der noen trengte hjelp, og det gikk fint.
 5 Prøv!	Framover skal vi prøve å gjøre dette når noen ber om hjelp, slik at det kjennes heilt trygt i vår klasse! Og husk: Vi kan tilby hjelp uten at noen spør også! Vi kan legge merke til at noen strever med noe og si «Får jeg lov å hjelpe deg litt?» «Skal jeg hjelpe deg?» eller «Vil du jeg skal hente litt hjelp?» – alltid på en hyggelig/snill måte.