

1. Vis filmen [Trygg skolestart - YouTube](#) til elevane.

Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg



Huskar du korleis det var når du var ny på skulen her? Har vi fått til å bli meir trygge på kvarandre?

Kva er viktig å gjere for at alle skal kjenne seg trygge?

Vis med kropp og blikk at du vil ha alle med!



Korleis viser vi at vi vil ha med alle - korleis viser vi med blikk og ord at vi ikkje vil ha med alle?

Alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra.



I filmen seier dei at alle må vere trygge for å lære og for å ha det bra. Det skal vi jobbe med no.

2. Lag nye klassereglar, eller bruk materiellet «Å vere ein god elev» med plakat, bilde og oppgåve

I starten av alle skuleår er det lurt å bli einige om korleis vi vil ha det saman for at alle skal vere trygge. Det er vanleg å lage klassereglar som alle skal vere einige om å følge, men det å lage reglane er ikkje det viktigaste. For at etablert einighet om korleis vi skal ha det skal fungere i praksis, er det lurt å følge desse trinna:

1. Hjelp elevane til å forstå behovet for reglar – kva er grunnen til at det er lurt at alle følger nokre reglar vi er einige om?
2. Jobb saman med å velje kva reglar vi treng for at alle skal kjenne seg trygge og ha det bra. Lag gjerne ein plakat, og sørg for at det er FÅ reglar, med FÅ ord, og at dei er formulert positivt «Vi skal/vil» ikkje «Vi skal ikkje/det er ikkje lov å». Barn har lite nytte av reglar om kva som er forbode. Dei treng å vite kva det er ønska at dei *skal* gjere, ikkje kva dei ikkje skal gjere.
3. Vis og øv på reglane de er einige om. Gjer dette ofte i starten.
4. Legg merke til elevar som følger reglane på ein god måte, og gi merksemd til dette. Nokon gongar høgt, andre gongar i det stille. Vis at du set pris på at elevane er gode på å følge reglar.
5. Når elevar gløymer, eller ikkje greier å følgje reglane: rettlei dei i det stille så langt som mogleg. Minn om kva som er avtalt og lurt, og vis ei positiv forventning om at eleven kjem til å klare dette i vidare. Ta høgde for at eleven sine følelsar kan trenge regulering før du eventuelt snakkar om reglar. Ton deg inn på eleven sin tilstand og sei: «no ser eg at du ser ... ut. Det forstår eg godt fordi ... Ofte handlar det ikkje om at eleven ikkje huskar eller kan regelen, men at tilstanden eleven var i gjorde at det ikkje var mogleg å følgje den. Då treng eleven hjelp til å regulere følelsar, ikkje påminning om reglar.

3. Kva kan vi gjere for å gjere kvarandre trygge?

Sjå [Være venner – 1. episode \(Sesong 1\) – NRK TV](#) Sett filmen på pause når de kjem til den dårlige slutten og snakk saman før de ser den gode slutten.

- Korleis har Elias det no? Kva kjenner han inni seg – kva følelse har han?
- Kva hadde han trengt frå læraren sin for å kjenne seg betre?
- Kva hadde han trengt frå elevane for å kjenne seg betre?
- Kva kunne han gjort sjølv?

Sjå resten av filmen saman.

Dersom de har nye elevar i klassa kan de godt ta ei runde og sei namn og «1 ting som eg ville likt om eg var ny i klassa er ...». Dette trener mentaliseringsevna til elevane. Dei ser den nye eleven «innanfrå» og seg sjølv «utanfrå», og det kan dei bruke til å forstå kva dei kan gjere for at den nye eleven skal kjenne seg trygg saman med dei.

4. Teikne trygg og utrygg

Teikn to store «pepparkakemenn» på kvart sitt store ark. Skriv TRYGG som overskrift på den eine og UTRYGG på den andre. Start med UTRYGG: snakk saman i klassa eller mindre grupper, og teikn/skriv på arket:

- Kva kan gjere at vi blir utrygg på skulen? (skriv opp dette utanfor figuren)
- Kva kjenner vi i kroppen når vi er utrygg? (skriv dette inni kroppen på rett plass)

Fortsett på TRYGG: snakk saman i klassa eller i mindre grupper, og teikn/skriv på arket

- Kva gjer at vi kjenner oss trygg på skulen? (skriv opp utanfor figuren)
- Kva kjenner vi inni oss når vi er trygge/har det bra? (skriv opp inni figuren)

Etterpå oppsummerer de med å finne ut kva det er lurt at vi gjer slik at alle får kjenne seg trygge.

5. Øving: Blikka vore kan gjere andre trygge eller utrygge

La elevane kjenne effekten blikka våre kan gi. Øvinga kan gjerast to og to eller ved at elevane går roleg rundt i rommet utan å vere borti kvarandre: «No skal vi prøve å berre bruke blikket og ansiktet vårt, altså måten vi ser på kvarandre på, til å merke kor lite som skal til for å gjere oss sjølv og andre trygge og utrygge. Først skal vi sjå på kvarandre med eit snilt blikk. Vis med ansiktet ditt no at du vil vere venner med den/dei andre.» – 10 sekund - «Frys her så eg får sjå!» Bruk ein av elevane til å vise korleis ein kan sjå ut då, og sei kva du ser i ansiktet. Spør elevane «korleis kjennes det å bli sett på av eit slikt blikk?» og «Korleis kjennes det å sjå på andre med eit slikt blikk?».

«Så skal vi sjå på kvarandre med eit blikk som viser at vi ikkje vil vere venner» – 10 sekund (om dei ser på kvarandre to og to er det nok med 3 sekund) – «Frys her så eg får sjå!» Finn ein elev som kan vise og sei kva du ser i ansiktet til eleven. Spør elevane: «Korleis kjennes det å bli sett på av eit slikt ansikt?» og etterpå: «korleis kjennes det å sjå på andre slik?»

Avslutt med at alle elevane ser på alle andre i klassa med blikket som viser at vi vil vere venner.

Til dei litt eldre elevane kan du godt supplere med å minne om at vi møter våre eigne blikk i speilet kvar dag, og at det er lurt å møte seg sjølv med den gode varianten blikk og smil – for å kunne kjenne oss trygge på oss sjølv også!

6. Film om trygt skolemiljø

Sjå ein av desse og snakk om retten til å ha det trygt og godt på skolen:

[Retten til et trygt og godt skolemiljø - YouTube](#)

[Trygt skolemiljø for alle barn on Vimeo](#)

7. Å vere ein god skolevenn

Bruk materiell frå den gråe boksa, der ligg også forklaring.

8. Feeling safe

Sjå denne lille filmen på engelsk for å lære engelske ord om å kjenne seg trygg. Etter filmen kan elevane snakke til kvarandre to og to og seie «I feel safe when ...» og «I feel unsafe when ...» [Feeling Happy, Feeling Safe - Feeling Safe - YouTube](#)

9. Leikar som fremmer relasjonar

• Bytt navn!

Mål: Skap god stemning og ha det gøy i klassa!

Introduser leiken: Alle skal gå rundt i klasserommet og helse på hverandre. Første gang du helse på nokon, skal du bytte bort navnet ditt! For eksempel hvis Per og Emma helse, skal Per neste gong presentere seg som Emma, og Emma må presentere seg som Per, og slik må de fortsette å bytte navn med den de helse på. Når nokon helse på ein annan og får sitt eige namn tilbake, er dei ute av leiken. (frå [Ingen-utenfor_Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplanen_PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

• Hus-menneske-jordskjelv

Mål: Elevane lærer å leike på tvers av «etablerte» grupper i klassa, dei blir tryggare på kvarandre og flinkare til å invitere andre med på leik.

Del grupper inn i tre og tre, med unntak av ein elev som skal ha kommandoen. Be gruppene spreie seg utover golvet og sei at to elevar skal ta kvarandre i hendene og lage hus, der armene er tak. Den tredje personen skal stå inne i huset og er menneske. Når husa er ferdig, senkast alle taka ned rundt mennesket.

Eleven som har kommandoen, ropar ut anten «hus», «menneske» eller «jordskjelv».

- *Hus!* = Alle husa (to og to elevar) hever armene til tak og beveger seg for å finne et nytt menneske.

- *Menneske!* = Alle som står i husa, må kome seg ut og finne eit nytt hus.

- *Jordskjelv!* = Alle husa oppløst, og alle inkludert den som har kommandoen, får i oppgave å danne nye hus med nye menneske. Den eleven som blir til overs, stiller seg i midten og er nestemann som skal rope ut.

Tips til dialog

- ✓ I denne leken er det viktig at alle er med. Korleis trur de det føles å føle seg utanfor i en klasse?
- ✓ Er de flinke til å invitere andre med i leik når de er i skolegården eller på fritiden?
- ✓ Korleis ønsker vi å ha det i vår klasse?

(frå [Ingen-utenfor_Klassemiljø-og-elevmedvirkning-på-timeplanen_PDF.pdf \(reddbarna.no\)](#))

• Sola skin på

(Relasjonsbyggjande aktivitet som elevar brukar å like, og dei lærer litt om kvarandre)

Øvinga startar med at alle elevane sit i ein sirkel, men det er ein stol for lite. Ein av elevene, eller lærar, står i midten og sei: sola skin på alle som.... (tema; noe som angår dem selv) Til dømes; alle som har dongeribukse på seg, alle som likar sjokoladecake, alle som har hund eller katt, alle som synes er bra... osv.

Alle som kjenner seg att i dette reiser seg og må finne seg ny stol - også den som står i midten. Den som ikke finn seg ny stol, skal stå i midten og startar igjen med å sei; sola skin på alle som....

10. Bevege på seg litt?

Bruk ein av filmane eller noko anna som gir elevane høve til litt aktivitet i klasserommet.

11. Litt Frosketid?

Gjer øvinga [Trygg stad \(PDF, 504 kB\)](#)

12. Eit lite utsjekkrituale de kan prøve:

På slutten av kvar skuledag kan du gi elevane dine eitt spørsmål dei skal svare på før dei går. Dei kan anten skrive det på ein liten lapp og legge lappane i ei lita korg, eller dei kan sei dei muntleg til deg på veg ut døra. Neste morgon kan du starte dagen med å gi 2-3 eksempel på gode svar frå gårdsdagen.

Eksempel på spørsmål du kan stille er:

- Kva var favorittaktiviteten din denne skuledagen?
- Kva var det beste du lærte i dag?
- Kom på 1 snill ting du gjorde for nokon i dag?
- Kva håper du at du får lære om i morgon?
- Kva var det kjekkaste denne dagen?