Tillit er beredskap

– undervisningsopplegg for mellomtrinnet

Voksne for Barn

Tillit er beredskap

Hensikt med undervisningsopplegget:
Å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke tilliten mellom elever og fremme god psykisk helse. Gjennom refleksjonsoppgaver og dialog får elevene anledning til å utforske hva som skaper trygghet i relasjoner, og hvordan de selv kan bidra til å styrke tillit i møte med andre.

Opplegget skal bidra til å synliggjøre at tillit ikke bare er noe som finnes, men noe som bygges over tid gjennom det vi gjør i hverdagen. I en klasse skjer det alltid mye, både i det som sies og i det som ikke sies. Noen vil kanskje kjenne seg ekstra igjen i det som tematiseres, mens andre ikke nødvendigvis gjør det akkurat nå.

Likevel er det ikke farlig å snakke om tillit i klasse-rommet. Tvert imot kan det bidra til økt trygghet. Å sette ord på hva som bygger tillit, kan gi rom for gjenkjennelse, refleksjon og bedre forståelse for både seg selv og andre.

Årets tema:
Vi lever i en tid der mye oppleves mer urolig enn før. Det er mer støy, skarpere uenigheter og færre enkle svar. For mange kan dette påvirke hvordan vi opplever verden rundt oss, og hvordan vi ser på hverandre.

Når vi kjenner på uro eller usikkerhet, er det menneskelig å bli mer på vakt. Vi kan bli mer skeptiske, trekke oss litt tilbake eller tolke hverandre i verste mening. Samtidig vet vi at når mistillit får feste, påvirker det hvordan vi har det sammen. Det blir vanskeligere å møte hverandre med åpenhet og velvilje, og felles-skapet kan svekkes.

I møte med dette er tillit en av de viktigste motkreftene vi har.
For å ha det bra som mennesker trenger vi å kunne stole på at de rundt oss vil oss vel. Når vi opplever tillit, blir det lettere å senke skuldrene, være åpne og be om hjelp, men også å si fra, stille spørsmål og tåle uenighet. Tillit gjør at vi kan stå i forskjeller uten at det går på bekostning av respekten for hverandre.
Tillit formes i omgivelsene våre, i hvordan vi blir møtt, og i hvordan vi møter andre. På skolen, i klasserommet, i nærmiljøet og på nett. Det handler om det er rom for å si fra, om vi blir tatt på alvor, og om vi kan stole på det som blir sagt.

Tillit er ikke en selvfølge. Den bygges eller svekkes gjennom det vi gjør hver dag.

Gjennom årets tema ønsker vi å bidra til at elever får reflektere over hva tillit betyr i deres hverdag, og hvordan de selv kan være med på å styrke den.

Tillit er en viktig del av vår felles beredskap.
Her kan du lese mer om årets tema.

Målgruppe:
Elever på mellomtrinnet

Mål:
- Elevene skal få innsikt i hva tillit er, og hvorfor det er viktig for hvordan vi har det sammen
- Elevene skal reflektere over hva som bygger og hva som kan svekke tillit i relasjoner
- Elevene skal utforske hvordan de selv kan bidra til å styrke tillit gjennom handlinger i hverdagen

Tidsramme og gjennomføring:
Opplegget er utviklet for å kunne gjennomføres i økter på cirka 45 minutter. Opplegget kan også, om ønskelig, utvides og fordeles over flere økter eller timer dersom man ønsker mer tid til refleksjon og fordypning. Læreren kan velge det som passer best for elevgruppen.

Øvelsene er lagt opp som en kombinasjon av individuell refleksjon, samtaler i par og arbeid i mindre grupper. Dette gir elevene mulighet til både å tenke selv og lære av hverandre i et trygt og strukturert fellesskap.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår for alle barn. Øvelsene er inspirert av våre tiltak *Inkluderende SFO, Zippys venner, Eples venner, Passport, Supportgrupper i skolen* og *Drømmeskolen*.

Les mer om hvordan vi jobber med psykisk helse og livsmestring i skolen.

ØKT 1:
Hva er tillit – og hva påvirker den?

Innledning (10 min)

Dette kan du si:
I alle klasser tar det tid å bygge tillit. Noen kjenner hverandre godt fra før, mens andre ikke gjør det. I dag skal vi se på hva som gjør at vi føler oss trygge sammen, og hva vi selv kan gjøre for at andre skal oppleve det samme.
Tillit handler ikke om å være perfekte, men om hvordan vi er mot hverandre i små og store situasjoner. Små handlinger i hverdagen kan gjøre en stor forskjell.

Aktivitet 1: Tillit på en linje (15 min)

Mål:
Å gi elevene en konkret opplevelse av hva som bygger og svekker tillit, og vise at tillit kan være sterkere eller svakere.

Gjennomføring:
Lag en linje i rommet:
- Én side = «Veldig lett å stole på»
- Andre siden = «Veldig vanskelig å stole på»
- Midten = «kommer an på»

Les opp ulike situasjoner, og la elevene plassere seg på linjen.

Eksempler:
- Noen sier hei til deg hver dag
- Noen holder det de lover
- Noen hjelper deg når du står alene
- Noen ler av deg foran andre
- Noen sier unnskyld når de gjør noe feil
- Noen deler noe du har sagt videre

Kort refleksjon underveis:
- Hvorfor stilte du deg der?
- Hva gjorde at det føltes trygt eller utrygt?
- Kan det være forskjellig for ulike personer?

Avslutning:
Det vi nettopp gjorde, viser at tillit kan oppleves forskjellig. Noen handlinger gjør det lettere å stole på andre, mens andre handlinger kan gjøre det vanskeligere.

Aktivitet 2: Min psykiske verktøykasse – for tillit (25 min)

Mål:
Å gjøre elevene bevisste på egne strategier og hvordan de kan bidra til trygghet for seg selv og andre.

Dette trenger du:
- Vedlegget: «Min psykiske beredskapsboks»

Dette kan du si:
Når vi kjenner oss trygge og har gode verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner og følelser, blir det lettere å bygge tillit til andre.

Gjennomføring (individuelt arbeid):
Elevene fyller ut sin «psykiske beredskapsboks»:
- Hva hjelper meg når jeg er stresset eller lei meg
- Hvem kan jeg snakke med når noe er vanskelig
- Hva gjør meg rolig eller glad
- Hva kan jeg gjøre for at andre skal føle seg trygge sammen med meg

I plenum:
- Elevene deler én ting fra verktøykassa si (frivillig)
- Alternativ: bare lytte

Dette kan du si:
Du bestemmer selv hva du vil dele. Det er også helt greit å bare lytte.

Avslutning (3 min)

Felles refleksjon:
- Hva er én liten ting du kan gjøre for å bygge mer tillit i klassen?

Dette kan du si:
Tillit bygges litt etter litt. Det vi gjør hver dag – hvordan vi snakker, lytter og er mot hverandre – betyr noe for hvordan vi har det sammen.

Tips til lærer

- **Start i det konkrete**
  Elevene forstår tillit best gjennom situasjoner de kjenner igjen fra egen hverdag. Bruk eksempler fra skole, friminutt og digitale arenaer.
- **Gjør det trygt å delta**
  Minn om at deling er frivillig, og at det er lov å mene ulike ting. Anerkjenn variasjon i elevenes svar.
- **Løft frem små handlinger**
  Hjelp elevene til å se at tillit bygges gjennom små valg i hverdagen – hvordan vi snakker, lytter og inkluderer.
- **Knytt opplevelse til refleksjon**
  Sett av tid til å snakke om hva elevene merket i aktivitetene. Det er i refleksjonen læringen skjer.
- **Unngå fasitsvar**
  Tillit kan oppleves forskjellig. Still åpne spørsmål og vær nysgjerrig på elevenes perspektiver.

ØKT 2:
Slik bygger vi tillit i klassen

Dette trenger du:
- *Vedlegget: «Eple-kort»*
- *Stort ark, tavle. e.l*

Skriv ut nok Eple-kort til at du har to til hvert barn og noen i reserve. Klipp dem ut før timen, eller la barna hjelpe til med det.

Tegn omriss av et tre på en plakat, tavle e.l., og skriv *«Vårt tillitstre»* øverst.

Innledning (5 min)

Dette kan du si:
I forrige økt utforsket vi hva tillit er, hva som kan gjøre at vi føler oss trygge sammen, og hvordan tillit kan bli sterkere eller svakere ut fra det vi gjør.

I dag skal vi ta det ett steg videre: Vi skal se nærmere på hva vi selv kan gjøre for å bygge tillit i klassen, gjennom små handlinger i hverdagen.

Introduksjonsaktivitet: Stol på beskjeden (10 min)

Mål:
Å gi elevene en enkel erfaring med hvordan tillit henger sammen med tydelig kommunikasjon, lytting og ansvar.

Gjennomføring:
Del elevene i par. Den ene får rollen som forklarer, og den andre får rollen som tegner.
Den som forklarer får se en enkel figur på tavla eller et ark, for eksempel et hus, en robot, et mønster eller en sammensatt form. Den som tegner, skal ikke se figuren.
Den som forklarer beskriver figuren så tydelig som mulig, uten å vise den. Den som tegner lytter og tegner det hen tror blir beskrevet.

Bytt roller hvis det er tid.
- Den som forklarer, skal bruke rolige og tydelige beskjeder
- Den som tegner kan stille oppklarende spørsmål underveis

Refleksjon:
- Hva gjorde det lettere å stole på beskjeden?
- Hva skjedde når beskjeden var uklar?
- Hvordan hjalp det å lytte, spørre og forklare rolig?

Dette kan du si:
Tillit bygges når vi prøver å være tydelige, lytte til hverandre og ta ansvar for at den andre forstår. Når vi hjelper hverandre underveis, blir det lettere å få til noe sammen.

Aktivitet: Tillitstreet (20–25 min)

Mål:
Å synliggjøre hvordan konkrete handlinger kan bidra til å bygge tillit i relasjoner.

Gjennomføring:
Be elevene sette seg ned og del ut to eplekort til hver elev.

Skriv følgende på tavla:
Hva kan jeg gjøre for at andre skal føle seg trygge sammen med meg?

Heng opp et stort omriss av et tre der alle kan se det.
Ta et eplekort og skriv for eksempel lytte på det. Vis det til elevene og fest det på treet som et eksempel.
Be elevene tenke på en person de kjenner, for eksempel en venn eller et familiemedlem.
Be dem tenke gjennom hva de kan gjøre som gjør at denne personen kan føle seg trygg og kunne stole på dem.
Elevene skriver ned sine to beste forslag på eplekortene.
La elevene komme frem én og én, eller i små grupper. De kan lese opp det de har skrevet, dersom de vil, og feste eplene på treet. Takk for hvert bidrag.

Når treet er fylt opp, still noen korte refleksjonsspørsmål i plenum:
- Hvilke handlinger går igjen?
- Hva tror dere gjør mest forskjell?

Snakk kort om at slike handlinger er med på å bygge tillit i hverdagen.

Dette kan du si til slutt:
Dette treet viser hva vi kan gjøre for å bygge tillit. Små ting vi gjør hver dag, kan gjøre at andre føler seg tryggere sammen med oss.

Fortell at treet kan henge oppe som en påminnelse om hvordan klassen ønsker å ha det sammen.

Avslutningsaktivitet: Et steg frem (10 min)

Mål:
Å oppsummere læring og hjelpe elevene til å omsette refleksjon til konkrete handlinger.

Gjennomføring:
Be elevene stille seg på en linje.
Les opp ulike utsagn. Elevene tar ett steg frem dersom de kjenner seg igjen, eller ønsker å gjøre dette mer:

- *Jeg kan være en som sier hei og inkluderer andre*
- *Jeg kan være en som lytter når noen trenger det*
- *Jeg kan være en som holder det jeg lover*
- *Jeg kan si unnskyld hvis jeg gjør noe feil*
- *Jeg kan bidra til at andre føler seg trygge i klassen*

Elevene kan velge å stå stille – alt er frivillig.

Avslutt med:
Be elevene tenke stille: *Hva er én konkret ting du vil prøve allerede i dag?*

Dette kan du si:
Tillit bygges gjennom det vi gjør. Små handlinger, hver dag, kan gjøre en forskjell for hvordan vi har det sammen.

Trygging

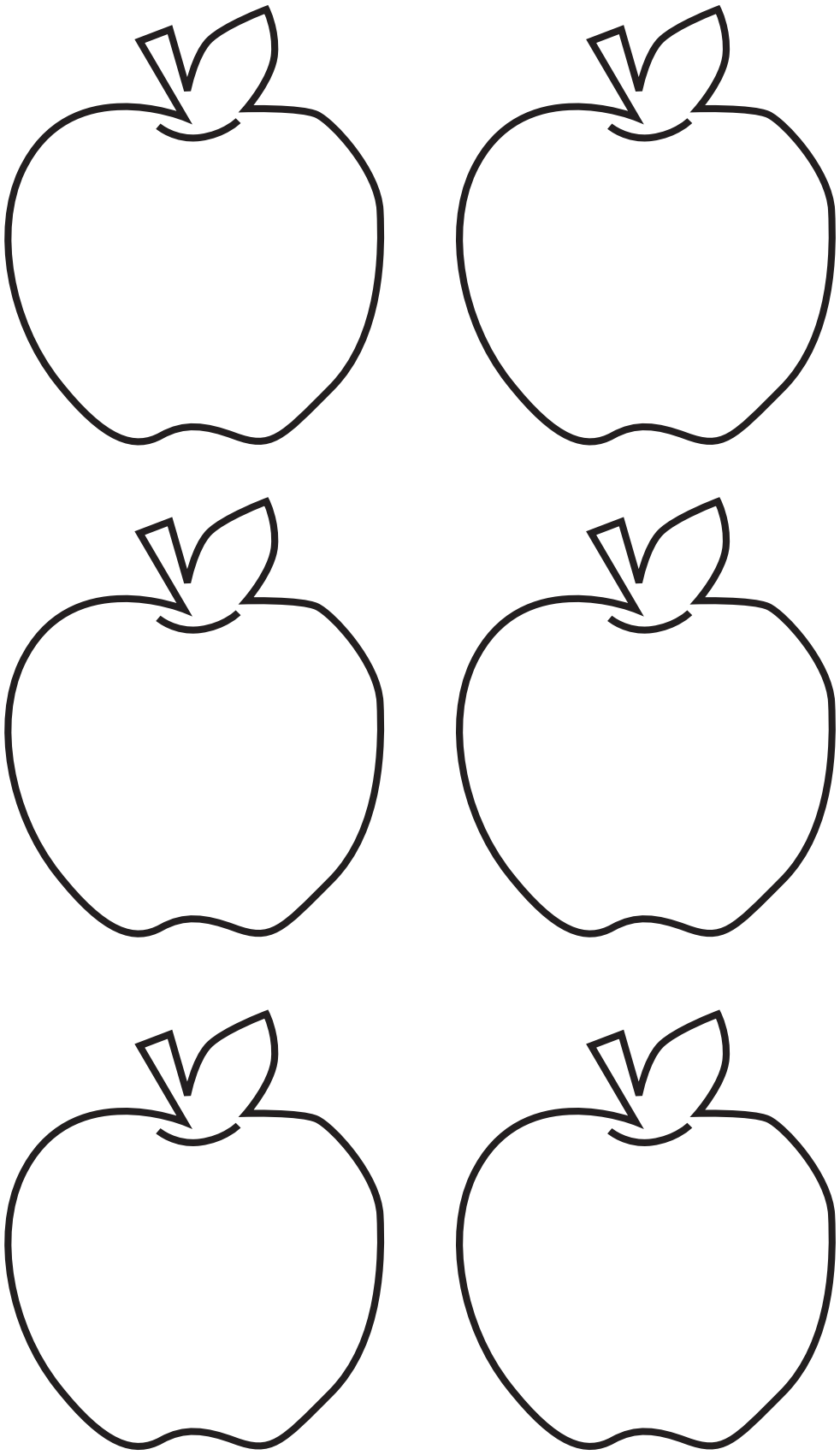
- Ingen krav om å dele personlige erfaringer
- Elever kan velge å bare lytte
- Ingen riktige eller gale svar
- Læreren anerkjenner ulike perspektiver

Vedlegg

MIN PSYKISKE BEREDSKAPSBOKS
Personer jeg kan kontakte når jeg trenger støtte
Aktiviteter som gir meg glede og ro
Positive minner eller bekreftelser som gir meg styrke
Hva gir meg håp for fremtiden?
Hva motiverer meg når det er tøft?
Egenskaper jeg har som hjelper meg når noe er vanskelig

Eple-kort

Ta nok kopier til å gi hvert barn to epler, og klipp ut.



DESIGN GRAFISK FORM AS ★ FOTO: COLOURBOX.COM

Voksne for Barn

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no