Tillit er beredskap

– undervisningsopplegg for småtrinnet

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 aktiviteter 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 er noe som bare finnes, men noe som bygges over tid gjennom det vi gjør i hverdagen. 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:
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 ifra, 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 hvordan vi møter andre. På skolen, i klasserommet, i nærmiljøet og på nett. Det handler om det er rom for å si ifra, 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 småtrinnet

Mål:
- Barna skal utforske hva tillit betyr, og hvem de kan be om hjelp når noe er vanskelig.
- Barna skal øve på hvordan de kan bidra til trygghet, samarbeid og tillit i klassen.

Tidsramme og gjennomføring:
To økter på omtrent 45 minutter, med mulighet for å bruke mer tid både underveis og i etterkant.

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 hentet med inspirasjon fra våre tiltak *Inkluderende SFO, Zippys venner, Eples venner, Passport, Supportgrupper i skolen, Drømmeskolen* og *Veien til avgangsstyret*.

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

ØKT 1: Hvem kan jeg stole på?

Dette trenger du:
- Vedlegg 1: Hvem kan jeg be om hjelp
- Vedlegg 2: Tegninger av personer som kan hjelpe

Innledning (5 min)

Dette kan du si:
Denne uka skal vi snakke om Verdensdagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss, og hvordan vi kan få det bedre når vi kjenner oss triste, sinte eller stressa. Denne uken skal vi øve på noe av det viktigste vi har for at vi skal ha det bra sammen med andre: tillit.
Tillit betyr at vi kan stole på hverandre, føle oss trygge sammen og vite at vi ikke står alene.
Når vi har tillit til hverandre, blir det lettere å være seg selv, få venner og ha det bra.

Samtale og refleksjon (10 min)

Be barna snakke sammen to og to eller i små grupper før de som ønsker kan dele i plenum.
Be gruppene snakke om:
- Når føler du deg trygg sammen med andre?
- Hvordan merker du at noen er til å stole på?

Spør om noen vil dele det de snakket om. Skriv ned noen stikkord på tavla fra det barna deler. Reflekter sammen om hva som er viktig for å kunne stole på hverandre.

Hjelpesirklene (20 min)

Forklar at vi noen ganger trenger hjelp, trøst eller råd fra andre. Da er det lurt å finne en vi stoler på som vi kan snakke med. Dette kan være en venn, en mamma eller en lærer f.eks. Spør barna om hvem de kan gå til for å be om hjelp, både på skolen og utenfor skolen.

Dette kan du si:
Nå har dere kommet med mange forslag på personer som man kan stole på. Det er ikke alle disse personene som vil passe for alle, men det finnes mange forskjellige personer vi kan be om hjelp. Det er fint å minne seg selv på hvem man kan snakke med når noe blir vanskelig. Nå deler jeg ut et ark hvor dere skal skrive eller tegne (eller lime inn) personer dere kan stole på og be om hjelp.

Del ut en kopi av «Hvem kan jeg be om hjelp» (vedlegg 1) og eventuelt tegningene av «Noen som kan hjelpe meg» (vedlegg 2) for de som ønsker å klippe og lime i stedet for å tegne eller skrive.

Til lærer:
Det kan være at noen barn gir uttrykk for at de ikke har noen de føler de kan stole på. Bruk tid med disse barna og reflekter sammen for å finne ut om det er mangel på tillitsfulle voksne i barnets liv eller om barnet trenger hjelp til huske hvem som er trygge personer i livet deres. Følg opp saken videre om det oppstår en bekymring for barnets trygghet.

Avslutning (5-10 min)

Dette kan du si:
I dag har vi snakket om hvem vi kan stole på, og hva som gjør at vi føler vi kan stole på noen. Personer vi kan stole på er også personer vi kan be om hjelp når vi trenger det.

Noen ganger kan det likevel være vanskelig å be om hjelp, men det er lurt og modig å si fra når vi trenger noen. Det kan være en voksen hjemme, en voksen på skolen, en venn eller en annen trygg person. Det viktigste er at vi øver på å huske at vi ikke trenger å klare alt alene og at det er mange vi kan stole på som vil hjelpe oss.

Denne uken kan dere prøve å legge merke til hvem som gjør dere trygge og hvordan dere selv kan være en person som andre kan stole på.

Tips til avsluttende øvelse

(denne kan også gjøres på et senere tidspunkt):
Dere kan avslutte med en enkel øvelse hvor barna skal ta valg etter hvordan de opplever ulike situasjoner. Lag tre steder i rommet som viser «trygt», «litt usikker» og «utrygt». Forklar at de skal få lov å flytte seg rundt i rommet etter hvordan de opplever ulike situasjoner.

Forslag til situasjoner:

- En voksen lytter til deg når du forteller noe vanskelig.
- En venn lover å holde noe hemmelig, men forteller det videre.
- Noen sier unnskyld når de har gjort deg lei deg.
- En i klassen ler når du sier noe feil.
- En lærer hjelper deg når du ikke får til noe.
- En venn spør om du vil være med i leken.

Reflekter gjerne sammen etterpå eller underveis. Barna kan dele hvis de ønsker, men ingen må forklare valget sitt:

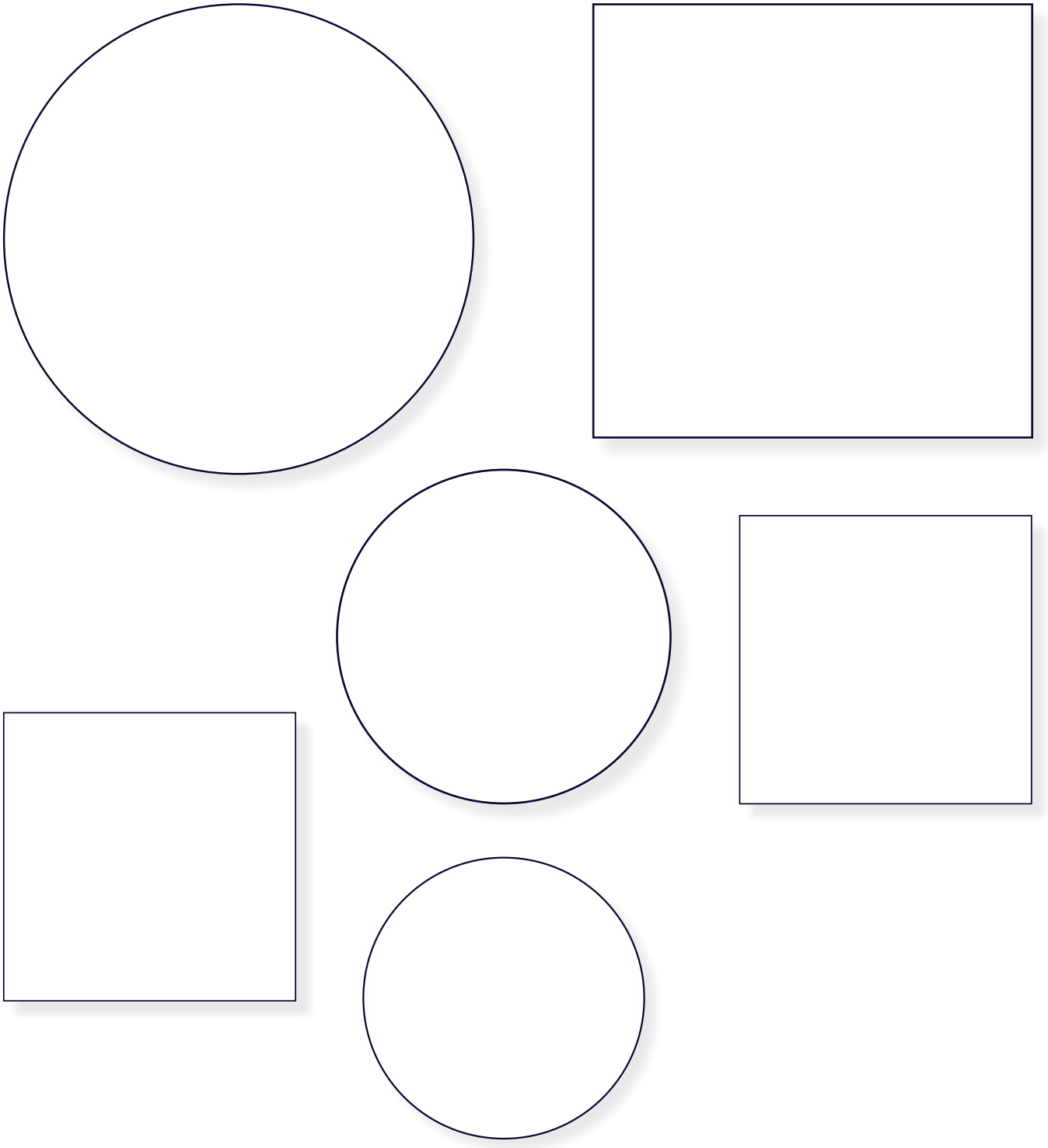
- Hva gjorde at noe kjentes trygt?
- Hva kan vi gjøre mer av i klassen for at flere skal kjenne seg trygge?

Takk alle for at de bidro og gjorde denne timen trygg for hverandre.

Vedlegg 1

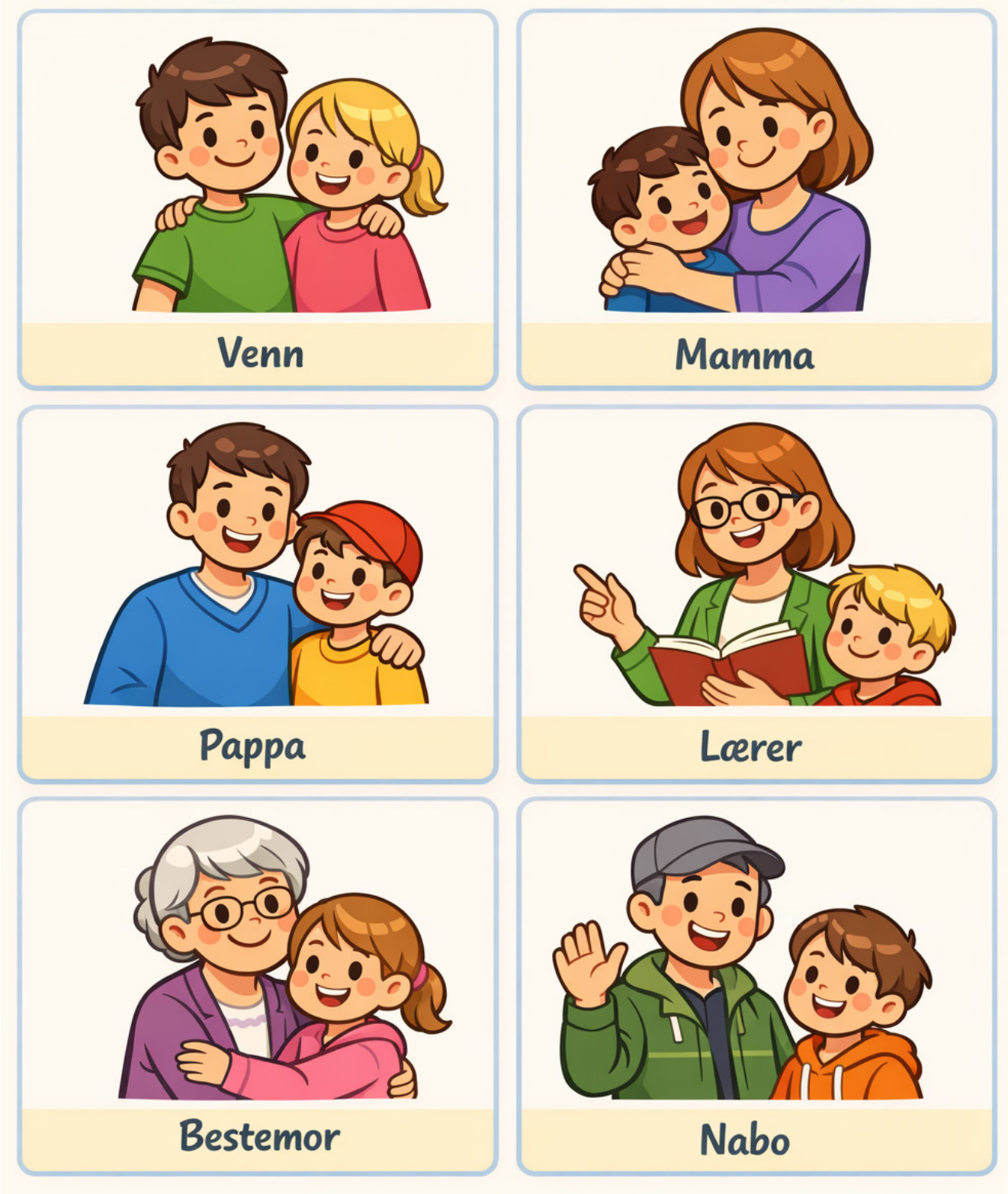
Hvem kan jeg be om hjelp?

Tegn eller skriv personer du kan stole på



Vedlegg 2

Noen som kan hjelpe meg?



ØKT 2: Hvordan kan andre stole på meg?

Dette trenger du:
› Lego eller andre byggeklosser

Innledning (5 min)
Snakk med barna om hva de husker fra forrige økt. Spør hvordan de merker at man kan stole på noen?

Minn barna på at de skrev ned flere personer som de følte de kunne stole på. Spør gjerne om noen vil dele eksempler på hvem som kan være en person som andre kan stole på?

Dette kan du si:
Det er viktig for oss mennesker å kunne stole på at de rundt oss vil oss vel. Da slapper vi mer av. Vi tør å være oss selv og vi klarer å be om hjelp, og gi hjelp.

Vi tør også å si ifra, stille spørsmål og være uenige. Vi tåler at vi er forskjellige uten at det farlig eller skummelt.

Forklar at i denne økten skal dere øve på å stole på hverandre og hvordan man kan være en person som andre kan stole på.

Tillitslek (5-10 min)
Barna går sammen to og to. Den ene skal være hjelper, den andre skal være den som blir hjulpet.

Den som blir hjulpet skal lukke øynene eller se ned i gulvet.
Hjelperen står ved siden av og hjelper den andre rolig gjennom rommet med stemmen.

Bestem et start- og stopp-punkt på forhånd, og rydd unna eventuelle farlige hindringer i rommet.

Bytt roller etter 1–2 minutter.

Viktige regler i leken:
› Gå sakte
› Det er lov å ha øynene åpne om man ønsker
› Hjelperen har ansvar for at den andre er trygg
› Ingen skal tulle, dytte eller lure den andre

Reflekter sammen med barna etterpå:
› *Hvordan var det å bli hjulpet?*
› *Hva gjorde Hjelperen som gjorde at det ble trygt?*
› *Hva må vi gjøre for at andre kan stole på oss?*

Samarbeidslek (20 min)
Dette kan du si:
Når vi skal samarbeide og være sammen med andre, er det viktig å kunne stole på hverandre. Nå skal vi øve gjennom en samarbeidslek. Jeg vil gå rundt til gruppene og høre hvordan dere syns det er å jobbe sammen og hvordan dere får til at alle føler seg trygge, får si det de mener og får delta.

Gi barna en samarbeidsoppgave hvor de skal bygge et tårn i fellesskap på gruppa. Minn dem på at det kan være lurt å planlegge og bli enige om hvordan de kan gjøre dette sammen. Det er lov å være uenige, og det er viktig at vi lytter til hverandre.

Leken bør ikke være en konkurranse, men ha fokus på å skape tillit og trygghet i gruppene.

Tillitstårnet vårt (10 min):
La gruppene sitte ved tårnene de har bygget. Be hver gruppe bli enige om en ting de gjorde som gjorde at det ble lettere å stole på hverandre og samarbeide. La gruppene legge en kloss i et felles «tillitstårn» midt i rommet, mens de sier «andre kan stole på oss når vi...»

Til slutt skal gruppene bli enige om den beste måten å rydde opp tårnet, og vise hverandre tillit til at alle i gruppen bidrar på en god måte, også når de skal rydde.

Avslutning (5 min)

Dette kan du si:

I dag har vi øvd på tillit med måten vi samarbeider på. Vi har kjent hvordan det er å stole på noen, og hvordan det er å være den som andre stoler på. Tillit bygges litt og litt, akkurat som et tårn. Hver gang vi lytter, hjelper, sier fra, venter på tur og passer på hverandre, legger vi en ny kloss i fellesskapet vårt.

Denne uka kan vi øve på å legge merke til små handlinger som bygger tillit i klassen.

Tips:
La barna legge en ny kloss på «tillitstårnet» i klasserommet hver gang de opplever at noen har gjort noe som skaper tillit i klassen. Gjør dette f. eks. i en uke, eller lenger, og se hvor høyt tårn dere klarer å lage.

Takk barna for at de har bidratt.

DESIGN GRAFISK FORM AS ★ FOTO: COLOURBOX.COM

Voksne for Barn

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