Tillit er beredskap

– undervisningsopplegg for
ungdomstrinn og videregående skole

Voksne for Barn

Tillit er beredskap

Undomstrinnet

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 er noe som bare 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 det som ikke sies. Noen vil kanskje kjenne seg ekstra igjen i det som tematiseres, mens andre ikke nødvendigvis gjør det akkurat nå.

Likevel: det er ikke farlig å snakke om tillit i klasserommet. 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 hvor 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 fellesskapet 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 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 ungdomstrinnet

Mål:
- Elevene skal erfare og utforske hva tillit er
- 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 én økt på 45 minutter. Opplegget som er utviklet for elever i videregående skole tar utgangspunkt i samme tema, men er tilpasset en annen elevgruppe.

Oppleggene kan gjennomføres hver for seg, eller brukes i to påfølgende økter dersom man ønsker mer tid til refleksjon og fordypning. Læreren kan velge det opplegget som passer best for elevgruppen, så les gjerne gjennom begge.

Øvelsene er lagt opp som en kombinasjon av lek, 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. Vær gjerne tydelig på at elevene gjerne kan svare med utgangspunkt i situasjoner de har observert, tenkt om eller kjenner igjen generelt.

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 og Drømmeskolen* og *Veien til avgangstyret*.

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

Hva bygger tillit i en klasse?

Du trenger:

› Tavle eller skjerm

Tillitslek og intro (15 min)

Elevene går sammen i par. Den ene eleven får bind for øynene. Den seende skal føre den blinde rundt i rommet. Den blinde legger hånden på skulderen til den seende. Føreren skal passe på at den blinde ikke krasjer med noen eller noe. Bytt etter ca 1 min.

Dette er en øvelse om tillit. Det er viktig at alle tar ansvar for at det er trygt.

› *Gå rolig*
› *Den som leder, har ansvar for at den andre er trygg*

Når begge har ledet den andre, gi parene ett minutt til å snakke litt sammen, før klassen reflekterer sammen:

› *Hvordan var det å bli ledet?*
› *Hvordan var det å ha ansvar?*
› *Hva gjorde at det føltes trygt?*

Det dere beskriver nå, handler om tillit. Noen stolte på at den andre passet på, fulgte med og gjorde det trygt. Andre kjente kanskje at det var litt vanskelig å gi fra seg kontroll.

I alle klasser tar det litt tid å bygge tillit.
Noen kjenner hverandre godt fra før, andre ikke. I dag skal vi se på hva som gjør at vi føler oss trygge sammen, har tillit til hverandre, og hva vi selv kan gjøre for å øke tilliten.

Dilemma i små grupper (20 min)

Del elevene inn i grupper på 3-4 personer.

Nå skal dere få noen dilemmaer som dere skal diskutere. Poenget er å utforske hva som kan styrke eller svekke tillit, og hva man faktisk kan gjøre.

Skriv gjerne opp på tavla/skjerm:
1. Hva skjer i denne situasjonen?
2. Hva ville du gjort, og hvorfor?
3. Hva bygger tillit her og hva kan svekke tillit?

Del ut vedlegget Dilemma og be elevene velge ett.

Gi gruppene god tid til å diskutere ett dilemma. Avslutt med å spørre om noen vil dele hvilket dilemma de valgte og hva de diskuterte. Takk elevene for det de deler.

I alle disse situasjonene er det ikke bare hva vi tenker som betyr noe, men hva vi faktisk gjør. Gjennom våre handlinger bygges eller svekkes tillit i hverdagen.

Avslutning (10 min)

Individuelt (2-3 min)

Tenk på én ting du selv kan gjøre for å bidra til mer tillit i klassen.

- *Noe jeg kan gjøre mer av …*
- *En liten handling jeg kan starte med allerede i dag …*

Par (2-3 min)

Del en konkret ting eller handling du vil gjøre mer av.

Plenum (2-3 min)

Skriv på tavla/skjerm:
Hva kan bygge tillit i en klasse?

Kan noen tenke seg å dele hva dere ønsker å gjøre mer av?

Skriv gjerne 4–6 stikkord på tavla/skjerm.

I dag har vi sett at tillit ikke bare handler om følelser, men om det vi faktisk gjør i hverdagen. Små ting kan sammen gjøre en forskjell. Når flere gjør litt, blir det tryggere for alle.

Dilemma

Det som blir sagt bak ryggen
Du hører noen snakke negativt om en elev i klassen som ikke er der.
Senere er dere sammen alle sammen, og ingen sier noe.

Hemmeligheten
En medelev forteller deg noe som er litt personlig, og sier at du ikke må si det videre.
Senere blir du usikker på om personen egentlig har det bra.

På nett
Noen deler en melding eller et bilde i en gruppechat som egentlig skulle vært privat.
Folk reagerer ulikt – noen ler, noen sier ingenting.

Tillit er beredskap

Videregående skole

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 er noe som bare 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 det som ikke sies. Noen vil kanskje kjenne seg ekstra igjen i det som tematiseres, mens andre ikke nødvendigvis gjør det akkurat nå.

Likevel: det er ikke farlig å snakke om tillit i klasserommet. 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 hvor 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 fellesskapet 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 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 videregående skole

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 én økt på 45 minutter. Opplegget som er utviklet for elever på ungdomstrinnet tar utgangspunkt i samme tema, men er tilpasset en annen elevgruppe.

Oppleggene kan gjennomføres hver for seg, eller brukes i to påfølgende økter dersom man ønsker mer tid til refleksjon og fordypning. Læreren kan velge det opplegget som passer best for elevgruppen, så les gjerne gjennom begge.

Øvelsene er lagt opp som en kombinasjon av individuell refleksjon, arbeid i mindre grupper og refleksjon i plenum. Dette gir elevene mulighet til både å tenke selv og lære av hverandre i et trygt og strukturert fellesskap. Vær gjerne tydelig på at elevene gjerne kan svare med utgangspunkt i situasjoner de har observert, tenkt om eller kjenner igjen generelt.

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.

Hva bygger tillit og hvordan merkes det i hverdagen?

Du trenger:

- Tavle eller skjerm
- Penn og papir eller digital notatflate
- Små ark + skoletyggis eller post-it

Du kan skrive på tavla:

- Dette bygger tillit
- Dette kan svekke tillit

Innledning (5 min)

I dag skal vi jobbe med temaet tillit. Tillit handler ikke bare om store ord eller viktige beslutninger. Det handler også om hvordan vi møter hverandre i hverdagen, på skolen, i klasserommet, på nett og i små situasjoner mellom mennesker.

Når vi har tillit til hverandre, blir det lettere å si fra, be om hjelp, tåle forskjeller og være ærlige. Når tilliten svekkes, kan det bli lettere å trekke seg unna, misforstå hverandre eller holde ting for seg selv.

Nå skal vi utforske hva som bygger tillit, hva som kan svekke den, og hva vi selv kan gjøre i hverdagen. Dere trenger ikke å dele noe personlig. Vi skal først og fremst reflektere sammen.

Hva sier unge om tillit? (10 min)

Tekstutdrag fra Voksne for Barns gjesteinnlegg til Verdensdagen og kort refleksjon i plenum.

Les høyt, del ut eller vis på skjerm:

«Når barn og unge forteller hva som skal til for å ha det bra på skolen, i fritiden og i møte med hjelpeapparatet, nevner de sjeldent retningslinjer, lovverk eller reformer. De peker på trygge voksne de kan stole på, som har tid, holder avtaler, lytter, handler og tåler å høre det som er vanskelig. Det kan høres enkelt ut, men allikevel ikke enkelt nok til at det alltid gjøres, ifølge barn og unge vi har snakket med.

I notatene fra barn og unge kommer det tydelig frem at tillit ikke oppstår i krisen, men må bygges før en krise oppstår. Tillit bygges når voksne de møter i tjenestene har tid til en prat og legger merke til at noe har endret seg.»

- *Hva legger dere merke til i teksten?*
- *Hvilke ord eller formuleringer festet dere dere ved?*
- *Hva i teksten kan være gjenkjennelig fra skolehverdagen?*

Tillitsbobler i liten gruppe (20 min)

Del elevene inn i grupper på 3-4 personer.

Del ut små ark eller post-it lapper til gruppene.

Dere skal sammen skrive én handling per lapp:
- *handlinger som bygger tillit*
- *handlinger som kan svekke tillit*

Prøv å være konkrete. Hva gjør folk når du får tillit til dem? Hva gjør folk når tilliten svekkes?

Handlingene som dere skriver, skal deles med klassen etterpå.

Gi elevene god tid før hver gruppe deler med resten av klassen.

Hver gruppe kommer frem og fester eller legger lappene sine under hver av kategoriene. Takk for hvert bidrag.

Når alle har delt, still noen korte refleksjonsspørsmål i plenum:
- *Hvilke handlinger går igjen?*
- *Hva tror dere gjør mest forskjell?*

Det dere har skrevet nå, handler om hvordan tillit bygges mellom mennesker. Men vi snakker også om tillit på et samfunnsnivå. I Norge har vi relativt høy tillit, både til hverandre og til systemene rundt oss.

Da kan vi stille et litt større spørsmål:
- *Hva kjennetegner et samfunn med høy tillit?*
- *Hva tror dere gjør at folk i Norge stort sett stoler på hverandre?*
- *Ser dere noen av de samme «handlingene» igjen her som i klasserommet?*

La elevene reflektere i plenum.

Noen vil for eksempel si at høy tillit i Norge henger sammen med at vi forventer at folk følger regler, avtaler holdes, det er åpenhet og at man blir behandlet ganske rettferdig.

Det interessante er at mye av dette starter i det små i de samme handlingene dere nettopp har beskrevet. Så det dere gjør i hverdagen, betyr faktisk mer enn man kanskje tenker.

Avslutning og exit (5 min)

I dag har dere sett på hvordan tillit bygges i små og konkrete handlinger, mellom mennesker, i en klasse og i et samfunn. Vi snakker ofte om beredskap som noe stort, men mye av beredskapen vår handler også om relasjoner. Om vi tør å si ifra, be om hjelp og være åpne med hverandre. Tillit er noe som bygges litt og litt, i det vi gjør hver dag.
Derfor sier vi også at: Tillit er beredskap.

Før du går, tenk over én handling du selv kan gjøre for å bidra til mer tillit i hverdagen.

DESIGN GRAFISK FORM AS ★ FOTO: COLOURBOX.COM

Voksne for Barn

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