



KLASSESIRKEL



Prosjektbeskrivelse

+

Lærerveiledning



Lindebøskauen Skole

Stø kurs i trygt farvann

Innhold

Hvorfor Klassesirkel?	3
Noe om skolens visjon + mål for livsmestring på Lindebøskauen.....	3
I læreplanens overordnet del står dette om livsmestring:	3
Hvorfor sitte i sirkel?	4
Organisering.	4
Klassesirkel er ikke et fag!	5
Gjennomføring av Klassesirkel	6
Sjekk inn	6
Lek	6
Teori.....	6
Øvelse	6
Refleksjon	6
Spor	6
Sjekk ut	7
Annet om gjennomføring... ..	7
Showbie og arbeidsplan	7
Hva hvis... en klasse mister samling ei uke... ..	7
Hva hvis... et tema blir vanskelig for en elev... ..	7
Etter samling.....	8
Diverse om gjennomføring.....	8
Diverse.....	8
Læreplan i fag.....	8
Logo	8
Sjiraff	9
Bibliotek.....	9
Tilgjengelige vedlegg	9
Foreldremøter	9
Nyttige lenker	9
Kilder.....	9
Creds.....	10

Hvorfor Klassesirkel?

Høsten 2016 var sosiallærer på Lindebøskauen skole i kontakt med noen skoler som har elevmeglning. De erfarte at når de lærte alle elever om konflikt og konfliktløsning, ble de aller fleste konflikter løst uten at elevmeglernes trengte å hjelpe til. Å lære alle elever opp i å håndtere sosiale og relasjonelle utfordringer i skolehverdagen kan føre til at enkelte utfordringer reduseres. Dette var grunnlaget for at det ble utarbeidet en pilot bestående av 16 samlinger med ulike temaer. Disse ble skoleåret 2017-2018 gjennomført på 8. trinn. Erfaringer fra dette prosjektet har vært viktige for hvordan forebyggende arbeid på Lindebøskauen skole skal organiseres videre.

I 2020 kommer det ny læreplan, og i denne er «folkehelse og livsmestring» ett av tre tverrfaglige temaer skolen skal legge til rette for læring innenfor. Hvordan dette skal bli, må vi vente til nærmere 2020 før vi (forhåpentligvis) får svar på. På Lindebøskauen skole ønsker vi å sette i gang allerede nå under navnet Klassesirkel.

Navnet Klassesirkel er det elever på 8. trinn (2017-2018) som har stemt frem.

Noe om skolens visjon + mål for livsmestring på Lindebøskauen.

«Stø kurs i trygt farvann» er Lindebøskauen skoles visjon. Dette passer godt sammen med tanken om å fokusere på «livsmestring». Å mestre livet er med på å gi elevene et trygt farvann. Vi håper at Klassesirkel kan bidra til:

- et tryggere klassemiljø.
- at elevene rustes til å møte sosiale utfordringer.
- bedre relasjoner og samspill.
- læringsfremmende.
- økt dialogkompetanse.
- felles forståelse av viktige temaer og begreper.
- forebygge mobbing og krenkelser.
- gjenopprettende konflikthåndtering.
- at elevene rustes til å møte livet!

Tegn på om vi får dette til vil vi se i elevundersøkelser, ved utviklingssamtaler og redusert negativ atferd. Det vil bli undersøkt om det er noen som vil følge prosjektet med forskning.

I læreplanens overordnet del står dette om livsmestring:

2.5 Tverrfaglige temaer

Skolen skal legge til rette for læring innenfor de tre tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling.

De tre tverrfaglige temaene i læreplanverket tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fellesskapet i lokalsamfunnet, nasjonalt og

globalt. Elevene utvikler kompetanse knyttet til de tverrfaglige temaene gjennom arbeid med problemstillinger fra ulike fag. Elevene skal få innsikt i utfordringer og dilemmaer innenfor temaene. De skal forstå hvordan vi gjennom kunnskap og samarbeid kan finne løsninger, og de skal lære om sammenhenger mellom handlinger og konsekvenser.

Kunnskapsgrunnlaget for å finne løsninger på problemer innenfor temaene finnes i mange fag, og temaene skal bidra til at elevene oppnår forståelse og ser sammenhenger på tvers av fag. Målene for hva elevene skal lære innenfor temaene, uttrykkes i kompetansemål for fag der det er relevant.

2.5.1 Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.

Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.

Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet.

Hvorfor sitte i sirkel?

«Sirkel er en strukturert metode for å organisere deltakerne i en kommunikasjonssituasjon og øve på å styrke deltakernes dialogkompetanse, snakke med hverandre, ikke til hverandre, øve seg på å lytte til de andre. Læreren, som tilrettelegger arbeidet, sitter i sirkelen sammen med deltakerne. Alle sitter ansikt til ansikt, også læreren, som aldri har ryggen til noen av elevene. Alle kan se hverandre i øynene, og elevene får lik oppmerksomhet og kan lære å stole på hverandre og føle seg trygge. Ingen kan gjemme seg bort eller stjele oppmerksomhet. Alle må delta, likeverdig og respektfullt. Alles stemmer blir hørt, og alle må lytte til alle – uten å kommentere eller avbryte.»

Sirkel, side 15

Organisering.

Klassesirkel gjennomføres en time i uka i hver klasse på alle trinn. Skoleåret 2018-2019 starter i opp med 8. og 9. trinn. Både kontaktlærer og sosiallærer har ressurs i sin post til å være tilstede i timene, og timene synliggjøres på den enkeltes fag- og timefordeling. Sosiallærer har totalt 6 timer til Klassesirkel, hvor 3 tas av sosiallærerressursen.

I løpet av et skoleår er det i overkant av 30 samlinger i Klassesirkel. Sosiallærer leder ca 20 av timene og kontaktlærer leder ca 10. Kontaktlærer kan velge selv hvilke timer han/hun vil lede. Noen få timer er det bestemt hvem som skal avholde, med egne begrunnelser.

Noen andre aktører skal også avholde timer i Klassesirkel. Barnevernstjenesten ønsker å besøke alle 8. klasser i kommunen, og deres besøk legges til Klassesirkel. Vi håper å få besøk av politiet to ganger i hver klasse (8. og 10. trinn) og i tillegg vil helsesøster avholde noen timer, blant annet tre timer «liv og underliv» på 9. trinn.

Det er alltid to voksne tilstede i Klassesirkel, og disse kan med fordel sitte omtrent rett overfor hverandre. Fagarbeidere og faglærere er alltid velkommen til å delta i Klassesirkel, men må spørre først. Noen få samlinger tar opp vanskelige temaer, og da skal vi være varsomme med å forstyrre tryggheten og dynamikken i gruppa med å ha besøk.

Det vil bli satt av tid til å snakke om Klassesirkel i fellestiden for personalet minst en gang pr måned. I tillegg vil sosiallærer være med på trinnmøte på de ulike trinnene hver tredje uke, og det vil da bli planlagt for de tre-fire neste samlingene i Klassesirkel.

Klassesirkel varer i 45 minutter, og tiden som brukes til Klassesirkel er hentet fra andre fag i timeplanen. På 8. trinn er det hentet 15 minutter fra norsk, samfunnsfag og kroppsøving. På 9. trinn er det hentet 15 minutter fra KRLE og 30 minutter fra UDV (bedriftsbesøk og elevmesse som tas fra andre fag).

Det er lite om temaer knyttet opp mot økonomi, rus og seksualitet i Klassesirkel. Dette er temaer vi tror vi dekker på en god måte i ordinære fag. Men gjennom temaer i Klassesirkel vil elevene utfordres til å bedre håndtere egne tanker og følelser samt øve seg i å ta egne valg og stå for egne meninger. På den måten kan Klassesirkel ha stor betydning for hvordan elevene forholder seg til økonomi, rus og seksualitet.

Oppstarten høsten 2018 er med to trinn og seks klasser. Dette er omfattende, men viktig for å gjøre erfaringer med hvordan vi kan imøtekomme den nye læreplanens krav om «folkehelse og livsmestring». Vi ser for oss at noen av temaene kan flyttes inn i fag, men for å sikre en god start og en god opplæring av personalet i metode for å ta opp livsmestringstemaer, er det viktig og riktig å starte litt omfattende og stort! Så vil fremtiden vise hvordan Klassesirkel ved Lindebøskauen skole ser ut om noen år...

I oppstartsåret vil samling 4, 5 og 6 på 9. trinn (repetisjoner fra 8. trinn) bli slått sammen til en eller to samlinger.

Klassesirkel er ikke et fag!

Klassesirkel er ikke et eget fag. Det er en plan og progresjon i forhold til temaer og innhold, men ingen vurdering av elevene. Klassesirkel har også en annerledes organisering enn andre timer. Klasserommet ryddes og stolene settes i sirkel. Det er tydelig struktur på samlingen, spesielt start og slutt. Hver samling har et tema, og det er refleksjonen omkring temaet som er samlingens viktigste mål. I noen samlinger kan lærer ha i oppgave å formidle faktakunnskap om temaet, men det er ikke meningen å formidle «rett og galt» i de ulike temaene. Gjennom dialog og refleksjon kan vi sammen komme frem til noe som eventuelt kan defineres som riktig eller galt.

Gjennomføring av Klassesirkel

Sjekk inn

Hver samling starter med «sjekk inn». Målet med dette er en tydelig start, få felles fokus og å la alles stemme bli hørt. Dette er med å ufarliggjøre det å ta ordet i sirkelen. Sjekk inn vil også kunne få fokus over på dagens tema, og i starten er dette en viktig navnerепetisjon. Sjekk inn består i at leder ønsker velkommen til samling og forteller hva dagens tema er, før han/hun annonserer hva alle skal si, for eksempel: «noe som gjør deg glad» eller «det gøyeste på skolen er...». Så går runden, og alle kommer med sitt bidrag.

Det finnes en sjekk in som repeteres: «hverdagsglede». Alle skal da si en ting som har gjort dem glade siden sist. Dette skal ikke være store ting, og målet er å gjøre oss oppmerksomme på livets små gleder. Det er mye god psykisk helse i å se etter de små gleder, og å få fokus bort fra at vi må overgå hverandre i størrelse på gledene i livet...!

Lek

Når det i beskrivelsen av en samling står «lek» er dette først og fremst ment som en lek for å ha det gøy. Lek skal være relasjonsfremmende, og kan oppleves utfordrende og vanskelig for noen. Et viktig poeng med lek er at det er tydelige regler. Konflikter under lek og spill handler ofte om utydelige regler eller at deltagerne har ulik oppfatning av reglene. Dette kan gjerne elevene bli bevisst. Noen leker er særlig valgt i forbindelse med dagens tema, og er etterfulgt av «refleksjon». Da skal det reflekteres rundt leken opp mot dagens tema. Det er utarbeidet et eget hefte med aktuelle leker. Disse kan også fritt benyttes i andre sammenhenger.

Teori

Noen ganger står det teori i beskrivelsen av samlingen. Målet med en slik del av samlingen er å formidle noe faktakunnskap. Dette kan gjøres ved bruk av video, ved at lærer forteller, ved demonstrasjon eller rollespill. Det skal gå tydelig frem av beskrivelsen av samlingen hvilke fakta som skal formidles og hvordan det er tenkt gjort.

Øvelse

Øvelse skiller seg fra lek ved at det er nært knyttet opp til dagens tema, og det følger naturlig med refleksjoner til en øvelse. Øvelse vil heller ikke i særlig grad kunne bli benyttet utenfor den aktuelle samlingen. Noen øvelser vil kunne brukes i andre sammenhenger og i undervisning, for eksempel måter å organisere rollespill eller måter å få elevene til å ta stilling til ulike utsagn.

Refleksjon

Hvis det i beskrivelsen av en samling står «refleksjon» skal det gjennomføres en egen refleksjonsøkt i etterkant av en lek, en teorigjennomgang eller en øvelse. Det følger da aktuelle refleksjonsspørsmål i beskrivelsen av samlingen.

Spor

Før sjekk ut skal det hver gang henges opp et spor av samlingen. Leder oppsummerer samlingen kort, og henger opp dagens spor. Sporet er et laminert bilde av en eller annen ting som leder finner i

beskrivelsen av den aktuelle samlingen. Det kan være ei trapp som skal minne oss om dynamikken i en konflikt (konflikttrappa), en sjiraff som skal minne oss om sjiraffspråket, eller bilde av en tømmerstokk som skal minne oss om viktigheten av å kunne stole på hverandre (øvelsen «tømmerstokken»).

Det vil bli montert en egen opphengsanordning i hvert klasserom til å henge spor. Sporene er viktige for at elevene skal bli minnet på hva vi tar opp i Klassesirkel, og de kan også få andre til å stille spørsmål, og på den måten må elever forklare sporet.

Sjekk ut

Hver samling avsluttes med en «sjekk ut». Dette setter et tydelig punktum for samlingen. Sjekk ut skal være relasjonsbyggende for klassen, og kan bidra til å oppsummere eller evaluere en samling. Sjekk-ut-øvelsene finnes i heftet med leker.

I noen samlinger kan elevene velge hvilken sjekk ut øvelse de vil ha. Dette gjøres for å bevisstgjøre dem på demokratiske prosesser i klassen. På 10. trinn utfordres elevene til å lage egne sjekk ut øvelser...

Annet om gjennomføring...

Showbie og arbeidsplan

Etter hver samling legger sosiallærer ut en oppsummering av samlingen, samt noen oppgaver eller refleksjon på Showbie. Mal til dette finnes i beskrivelsen av den aktuelle samlingen. Dette er frivillig for elevene bortsett fra noen samlinger i «Følelsesskolen (LINK)» på 8. trinn. Det er ønskelig at foresatte skal ha innsyn i dette, uten å ha innsyn i elevens eventuelle svar eller refleksjoner. Teknisk løsning på det kommer vi tilbake til.

Informasjon om ukens tema i Klassesirkel skrives også inn på trinnets arbeidsplan av trinnleder.

Hva hvis... en klasse mister samling ei uke...

Det er viktig å være i takt, derfor vil det bli utarbeidet noen egne «lekesamlinger» som benyttes av de andre klassene dersom en klasse på et trinn mister Klassesirkel ei uke. Lekene herfra er hentet fra TL (trivselsleder) og er leker og aktiviteter elevene vil møte i TL-tiden.

Hva hvis... et tema blir vanskelig for en elev...

Noen temaer kan være utfordrende for noen elever, og så langt som mulig vil vi være i forkant dersom vi vet om elever med særlige utfordringer. Dette vil bli gjennomgått i ressursteam, det blir et tema for den halvårslige trinngjennomgangen, og kontaktlærere som vet om elever som har særlige utfordringer knyttet opp mot temaer gir beskjed til noen i ressursteamet (rektor, inspektør, helsesøster, spes.ped.koordinator/sosiallærer).

Dette kan handle om elever som har opplevd vold eller konflikter, overgrep eller andre traumer, elever som viser vansker med håndtering av egne eller andres følelser, elever som har utfordringer i sosiale medier og så videre.

Dersom en elev opplever ubehag i eller etter samling vil vi følge vanlig prosedyre for elever som har behov for samtale. Kontaktlærer, sosiallærer, helsesøster, inspektør, eller annen voksen på skolen er aktuelle for samtale med eleven.

Etter samling

Sosiallærer ønsker tilbakemeldinger/evaluering fra lærer etter hver samling. Det er fint å bli gjort oppmerksom på hva som fungerte godt, og hva som eventuelt bør endres. Forslag til endringer og forbedringer, samt tanker om temaer som kan flyttes til fag, mottas alltid med takk!

Diverse om gjennomføring

Det er mange ting som kan diskuteres når man skal samle elever i sirkel for å arbeide med ulike temaer. Det kan være hvorvidt elevene skal rekke opp hånda når de vil si noe, skal det brukes «snakketing», er det behov for noen uttalte regler, skal det være én måte å samle fokus på?

Sosiallærer leder de første fem-seks samlinger på alle trinn, og vil her vise én måte å lede Klassesirkel på. Dette bygger på erfaringer fra piloten skoleåret 2017-2018 samt tidligere erfaring med å lede grupper. Spørsmålene over vil bli drøftet med den enkelte kontaktlærer og det kan bli noen ulikheter fra klasse til klasse i forhold til regler og voksenstyring.

Diverse

Læreplan i fag

Det vil skoleåret 2018-2019 bli jobbet med å utarbeide oversikt over hvilke temaer i Klassesirkel som tangerer med mål i de ulike fag i læreplanen. Dette er et viktig arbeid i forbindelse med evaluering av Klassesirkel våren 2019.

Logo

Det er utarbeidet egen logo for Klassesirkel av [Tverrlidesign](#) etter følgende bestilling:

«(...) Det kommer ny læreplan i 2020, og i denne står det at skolen skal jobbe med «folkehelse og livsmestring», og det er dette vi ønsker å tjuvstarte med allerede fra høsten. En time i uka skal hver klasse ha en annerledes time med temaer som kommunikasjon, vennskap, konfliktløsning, følelser, nettvett, sosiale ferdigheter, samspill, egne og andres grenser, gruppesamspill, osv, osv... I disse timene sitter elevene i ring i klasserommet, og vi vil gjerne kalle dette prosjektet for KLASSESIRKEL. (...) Vi har mange tanker om hvorfor vi sitter i sirkel når vi tar opp disse temaene, og noen av våre begrunnelser for både hvilke temaer, organisering og mål med prosjektet kan kanskje være interessante i forhold til logodesign. For eksempel ønsker vi at sirkelen skal signalisere at alle deltagere er like viktige. Samtidig heier vi på forskjellighet og elevers mot til å være seg selv. (...) Logoen til KLASSESIRKEL skal først og fremst kommunisere til og skape forventning hos ungdom.»

Hva **DU** ser i logoen og hva du leser inn i den kan du gjerne sende noen linjer om på mail til sosiallærer...

Sjiraff

Skolen får låne en stor sjiraffbamse av Dyreparken. Denne skal stå i biblioteket som en påminnelse om hva som er god kommunikasjon.

Bibliotek

På biblioteket vil det være ei hylle med aktuelt livsmestringslitteratur. Bibliotekar utfordres til å oppdatere og endre denne så den følger temaer i Klassesirkel.

Tilgjengelige vedlegg

Alle dokumenter ligger tilgjengelig på Sharepoint / sosped / Klassesirkel:

- Oversikt over alle temaer (To versjoner: kun tema eller tema og stikkord for innhold)
- Leker – Sjekk ut – Deling i par/gruppe
- Prosjektbeskrivelse + lærerveiledning (dette dokumentet)
- Beskrivelse av hver enkelt samling . Denne inneholder også mal til «spor» og elevark til Showbie. (Til skolestart august 2018 vil samlinger for 8. og 9. trinn være klare frem til jul).

Foreldremøter

Det vil bli informert om Klassesirkel av sosiallærer på foreldremøte på høsten på både 8. og 9. trinn.

På 8. trinn vil Klassesirkel og temaer for 8. trinn bli kort presentert og foreldrene vil bli introdusert til sjiraffspråket. Øvelsen 1-100 gjennomføres med refleksjon med alle foreldrene for å vise hvordan vi konkret jobber i Klassesirkel.

På 9. trinn presenteres kort temaer for 9. trinn. Sjiraffen repeteres. Øvelsen 4 hjørner gjennomføres med foreldrene for å vise metodikk vi bruker i Klassesirkel. Aktuelle problemstillinger er hentet fra hverdagen til tenåringsforeldre: «hvis mitt barn gjør noe ulovlig vil jeg vite det – ja – nei – vet ikke». «Aldersgrenser på internett skal holdes – ja – nei – ikke for sosiale medier – ikke hvis det er god voksenkontroll». «Mopedkjøring uten lappen er greit...» osv...

Nyttige lenker

www.linktillivet.no

www.reddbarna.no

www.trivselsleder.no

www.barnevakten.no

Kilder

Link til Livet / RVTS

Sirkel – en metode for relasjonsarbeid og godt læringsmiljø, av Berit Follestad og Nina Wroldsen, Fagbokforlaget 2017

Trygg læring

AART – en metode for trening i sosial kompetanse, av Tutte M. Olsen m.fl., Universitetsforlaget 2015

Psykologisk førstehjelp

Redd Barna, Ingen utenfor – klassemiljø og elevmedvirkning på timeplanen

Trivselsleder

Div hefter om leker og øvelser

Creds

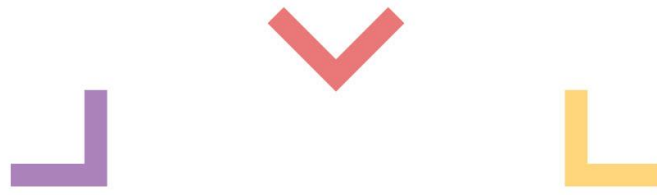
Klassesirkel er utarbeidet av sosiallærer ved Lindebøskauen skole, Kjetil Tverrli Lervik.

Rektor Øystein Knudsen og inspektør Hege Eidsaa har hele tiden blitt informert om utarbeidelsen av prosjektet og har godkjent og kvalitetssikret innholdet.

Trine Holteberg Gitlestad har kommet med nyttige innspill og hjulpet til med skriving.

Temaer og progresjon er diskutert med RVTS, Mobilt Team og Trygg Læring.

Tilbakemeldinger fra elever og lærere på 8. trinn skoleåret 2017-2018 har vært til uvurderlig hjelp og inspirasjon!



KLASSESIRKEL



Samlinger



Lindebøskauen Skole

Stø kurs i trygt farvann

Nr	8. trinn - Tema	Innhold – beskrivelse	Elevark	Ansvar
1	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler.	Sjekk inn: navn + en gøy ting jeg gjorde i sommerferien Lek: sola skinner på Øvelse: Bygge tårn med ark + tape Refleksjon: Refleksjonsspørsmål Spor: Tårn Sjekk ut: Texas Hug	Sommerbilde Bilde av tårn Refleksjonsspørsmål om samarbeid, stole på, regler.	Sos
2	TL	Sjekk inn: navn + hva er bra med å begynne på ungdomsskolen Lek: Lek: Info: Spor: TL-logo Sjekk ut: Teltfestet		TL koord.
3	Klassen vår	Sjekk inn: navn + jeg har det fint på skolen når... Lek: Tømmerstokken Øvelse: 4-ordsbygg – klasseregler/verdier (Redd Barna s. 31) Spor: Tømmerstokk Sjekk ut: Hoppe sammen	Mine 4 ord Klassens 4 ord	Sos
4	Sjiraffspråket	Sjekk inn: navn + noe som gjør meg glad Teori: Sjiraffspråk. Øvelse: Rollespille sjiraffspråket. Lek: Hvis tid... Spor: Sjiraff Sjekk ut: Hoppe sammen eller Texas hug	Plakat sjiraff Eksempler	Sos
5	Ulvespråket / om konflikt...	Sjekk inn: navn + noe jeg har kranget om Teori: Ulvespråk. Øvelse: Rollespille sjiraff og ulv i konkrete situasjoner Spor: Ulv Sjekk ut: Hoppe sammen eller Texas hug	Plakat ulv Eksempler	Sos
6	Når noen er utenfor...	Sjekk inn: navn + positiv egenskap på samme forbokstav som navnet ditt. Øvelse: 1-100 Refleksjon: Refleksjon: Le av eller le med... (øvelse / eksempler) Lek: Skrik Spor: Tall Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva gjorde mest inntrykk i 1-100 øvelsen?	Bilde 1-100 Hvor føler du deg? Holder du andre nede?	
7	Sosiale ferdigheter – lytte (AART 1)	Sjekk inn: navn + et dyr jeg vil være Lek: hei, hei, hei + refleksjon Øvelse: Rollespille god / dårlig lytter (Redd Barna s. 44) Øvelse: Koppen Spor: Øre Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva husker jeg best?	Øre God lytter:...	
8	Sosiale ferdigheter – presentere seg selv (AART 6)	Sjekk inn: navn + noe jeg er flink til Øvelse: Rollespille / øve på å presentere seg selv Lek: Avisleken. Spor: Speil Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva har jeg lært?	Selfie Beskriv deg selv (positivt) med en twitter-melding (160 tegn)	

Nr	8. trinn - Tema	Innhold – beskrivelse	Elevark	Ansvar
9	Sosiale ferdigheter – gi et kompliment + å takke (AART 8 + 5)	Sjekk inn: navn + noe fint noen har sagt til meg Refleksjon: Kompliment vs kommentar Øvelse: Rollespille / øve på å gi kompliment + å takke Øvelse: Liste – positivt med å gi/få kompliment Spor: Tommel opp Sjekk ut: komplimentsirkel Lekse: gi et kompliment...	Refleksjonsutfor dringer...	
10	Konflikt	Sjekk inn: navn + hverdagsglede Har noen gjort lekse...? Teori: Repetisjon av sjiraff og ulv. Teori: Konflikttrappa Øvelse: Rollespille nivåene i konflikttrappa Spor: Trapp Sjekk ut: komplimentsirkel	Trappa	
11	Konfliktløsning	Sjekk inn: navn + hverdagsglede Teori: Hvem eier en konflikt Øvelse: 4 hjørner (påstander om konflikt og konfliktløsning) Øvelse: Appelsinøvelsen Spor: Appelsin Sjekk ut: komplimentsirkel	Bilde av appelsin Vinn/vinn og kompromiss	
12	Konfliktløsning	Sjekk inn: navn + hverdagsglede Øvelse: Koppen Øvelse: Fakta og tolkning Øvelse: Konfliktreet Teori: Hva er megling? Spor: Tre Sjekk ut: komplimentsirkel	Treet Refleksjonsspørsmål	
13	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk – selfies, likes og kommentarer	Sjekk inn: navn + hverdagsglede Teori: Video - https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8 Refleksjon: med utgangspunkt i video... Øvelse: 4 hjørner (påstander om selfies og likes) Lek: ... Spor: Screenshot fra video Sjekk ut: komplimentsirkel	Min twittermelding: hva er poenget med en selfie? Hvorfor trykke like? Lenke video.	
14	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk – nakenbilder	Sjekk inn: navn + hverdagsglede Teori: www.ung.no/Ikkegreit Refleksjon... Lek: Spor: Meloner og banan fra ung.no Sjekk ut: komplimentsirkel	www.ung.no/Ikkegreit	
15	Link - Følelesskolen - den tredelte hjernen	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Den tredelte hjernen Øvelse: Filosofiske spørsmål Lek: ... Spor: Den tredelte hjernen / edderkopp Sjekk ut: Garnnøste	Bilde av tredelt hjerne + edderkopp. Spørsmål til refleksjon	sos

Nr	8. trinn - Tema	Innhold – beskrivelse	Elevark	Ansvar
16	Link - Følelsseskolen - toleransevinduet	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Om toleransevinduet Øvelse: Magneter med ansiktsuttrykk. I, over, under. Lek: ... Øvelse: Mitt toleransevindu (oppgave) Spor: Toleransevindu Sjekk ut: Ballen		sos
17	F i l m	Film: Innsiden ut		
18	Link - Følelsseskolen - følelser	Sjekk inn: En scene fra filmen jeg husker godt Teori: Hva er følelser – brainstorming Øvelse: Bilder – hvilken følelse, hvor kjennes det? Øvelse: Mime ord i ringen (glede, sorg, jul...) Lek: ... Spor: Bilde fra «Innsiden ut» Sjekk ut: Garnnøste eller Ballen	Følelsesalfabetet + seigmann (?)	
19	Link - Følelsseskolen - glede	Sjekk inn: hva gjør deg glad på skolen Teori: Hva vil glede fortelle oss...? Øvelse: Om seigmenn + henge på gul lapp. Lek: ei rumpe i gulvet Spor: Smiley glad Sjekk ut: Komplimentsirkel Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
20	Link - Følelsseskolen - sinne	Sjekk inn: noe som gjør meg sint Teori: Hva vil sinne fortelle oss...? Teori: Kort repetisjon: fire steg i sinne; sinne – såret – behov – frykt Teori: Sinnesirkelen Øvelse: Fyll inn egne triggere / dempere Spor: Smiley sint Sjekk ut: Texas Hug Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
21	Link - Følelsseskolen - tristhet	Sjekk inn: noe som gjør meg trist Teori: Hva vil tristhet fortelle oss...? Øvelse: Masken 2 (utside: hvordan jeg tror jeg ser ut når jeg er trist, innside: noe som gjør meg trist) Spor: Smiley trist Sjekk ut: Sitte i ring Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	

Nr	8. trinn - Tema	Innhold – beskrivelse	Elevark	Ansvar
22	Link - Følelsseskolen - skam	Sjekk inn: noe jeg ville skammet meg over dersom jeg hadde gjort det (må ikke være noe du har gjort, overdriv gjerne...) Teori: Hva vil skam fortelle oss...? Teori: Samvittighet vs skam Teori: Alfred og skyggen Refleksjon: Spor: Skam NRK Sjekk ut: Sitte i ring Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
23	Link - Følelsseskolen - nysgjerrighet	Sjekk inn: noe jeg er nysgjerrig på Teori: Hva vil nysgjerrighet fortelle oss...? Øvelse: alle har en finger på kosteskaff – heve og senke Øvelse: Filosofiske spørsmål Lek: telle til 10 Spor: Forstørrelsesglass Sjekk ut: Klasselenken Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
24	Link - Følelsseskolen - redsel	Sjekk inn: det jeg er aller mest redd for Teori: Hva vil redsel fortelle oss...? (Hulemannen) Øvelse: Gule lapper: hva er jeg redd for. Øvelse: Lese opp alle. Se på noen + lurt / ikke lurt å være redd for (to/tre hjørner) – logikk for å dempe redsel / fobier Lek: ... Spor: Skrik Sjekk ut: Hoppe sammen Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
25	Link - Følelsseskolen - misunnelse	Sjekk inn: noe jeg er misunnelig på Teori: Hva vil misunnelse fortelle oss...? Øvelse: Trylledoktoren Lek: ... Spor: Kjendis...? Sjekk ut: Sitte i ring + løfte et bein Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
26	Følelsseskolen - skuffelse	Sjekk inn: Noe som gjør meg skuffet Teori: Hva vil skuffelse fortelle oss...? Refleksjon: Skuffelse i konkrete situasjoner Lek: ... Spor: Fotballspiller Sjekk ut: Klasselenken Oppg: selfie + seigemann	Hva følelsen vil fortelle oss. Selfie. Seigmann	
27	Røde og grønne tanker / hjelpemånen	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Video fra psykologisk førstehjelp. Øvelse: Røde og grønne tanker i grupper. Spor: Rød / grønn mann Sjekk ut: Sitte i ring + løfte et bein Lekse: prøv å kjenne igjen egne røde og grønne tanker...	Videoer Rød / grønn	Sos / helse

Nr	8. trinn - Tema	Innhold – beskrivelse	Elevark	Ansvar
28	Røde og grønne tanker / hjelpehånden	Sjekk inn: Hverdagsglede Har noen gjort lekse? Teori: Hånden Øvelse: Fylle ut hånden Lek: ... Spor: Hånd Sjekk ut: Texas Hug Lekse: Bruke hånden (kopi til alle)	Hånden	Sos / helse
29	Egne grenser - Mot til å si nei (eller ja)	Sjekk inn: på en øde øy ville jeg tatt med meg... Teori: Om grenser – hva er det? Egne? Andres? Øvelse: tå mot tå (Fra LINK Vennskap) Refleksjon: Øvelse: Notere noe om egne grenser + hvordan si fra... Spor: MOT-logo Sjekk ut: Ballen	Mine grenser.	Sos/ Helse
30	Andres grenser	Sjekk inn: Teori: Lese andres signaler om grenser... Øvelse: Stopp (vmv) Øvelse: 4 hjørner om grenser! Lek: Spor: Bilde av grense Sjekk ut: Garnnøste		
31	Kjønn/kjønnsroller	Sjekk inn: Teori: «run like a girl» / Redd Barna s. 66 Refleksjon: Lek: Spor: Gutt/jente-ikon (toalett...) Sjekk ut: Komplimentsirkel		
32	Nettvett – skikk og bruk på sosiale medier	Sjekk inn: Mitt favoritt sosiale nettsted Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap Sjekk ut: Komplimentsirkel		
33	Nettvett – å være en god venn på sosiale medier	Sjekk inn: En hyggelig kommentar/opplevelse på nett Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap med hjerter Sjekk ut: Komplimentsirkel		
34	Barneverns-tjenesten kommer på besøk	Eget opplegg.		Barne- verns- tjenesten
35	Politibesøk	Tyste Hærverk		Politiet
36				

Nr	9. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
1	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler. + Klassen vår	Sjekk inn: navn + hva er bra med å begynne på et nytt år Lek: Ei rumpe i bakken Øvelse: Tegning «jul» Refleksjon: Refleksjonsspørsmål Refleksjon: Hva er et godt klassemiljø? Hvilke regler trenger vi i en klasse? Spor: Juletre Sjekk ut: Texas hug	Bilde av skolen Hva skal til for at jeg har det bra på skolen? Hva er viktigst?	Sos
2	TL	Sjekk inn: Lek: Lek: Lek: Info: Spor: TL-logo Sjekk ut: Teltfestet		TL koord.
3	Klassen vår	Sjekk inn: Et ønske for et nytt skoleår Lek: Tømmerstokken Øvelse: 4-ordsbygg – klasseregler/verdier (Redd Barna s. 31) Spor: Tømmerstokk Sjekk ut: Klassenlenken	Mine 4 ord Klassens 4 ord	Sos
4	Viktige repetisjoner fra 8. trinn	Sjekk inn: Hva husker du av temaer fra klassesirkel på 8. trinn Teori: Repetisjoner: Lytte, 1-100, grenser, utenfor ... Lek: Spor: Hoppbakke (glemselskurven) Sjekk ut: Ballen – noe jeg hadde glemt, men som jeg ble minnet på i dag...	Dette husker jeg best fra Klassesirkel på 8. trinn	Sos
5	Følelser (repetisjon)	Sjekk inn: En følelse jeg takler bedre etter Klassesirkel Teori: Repetisjon: hva forteller følelser oss, hvilke har vi? Øvelse: Quizlet om følelser og funksjon/påstander Lek: Spor: Bilde fra «Innsiden ut» Sjekk ut: Ballen – hva husker jeg best fra i dag	Oversikt over følelser + seigemann Husk at følelsen vil fortelle deg noe...	Sos
6	Sjiraffspråket (repetisjon)	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Repetisjon Øvelse: Rollespille sjiraffspråket (og ulvespråk...) Lek: ... Spor: Sjiraff Sjekk ut: Ballen – hva er bra med sjiraffen...?	Plakat: Sjiraff Mine eksempler Lenker	Sos
7	Sosiale ferdigheter - ta initiativ til å delta (AART 10)	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Person eller aktivitet...? Øvelse: Prikken ELLER Bryte koden Refleksjon: Hvordan ta initiativ...? Spor: Prikker og kode Sjekk ut: Komplimentsirkel Lekse: Ta initiativ...		

Nr	9. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
8	Sosiale ferdigheter - inkludere andre (AART 10b)	Sjekk inn: Hverdagsglede Har noen gjort lekse? Lek: Erteposer Øvelse: Gr.arb: 5 måter å inkludere på. Spor: Bilde av en som er utenfor gruppa... Sjekk ut: Komplimentsirkel Lekse: Inkluder en annen...		
9	Sosiale ferdigheter - be om unnskyldning (AART 13)	Sjekk inn: Hverdagsglede Har noen gjort lekse? Lek: Skrik Teori: Skyld og unnskyld Øvelse: Redd Barna s. 56-57 Spor: Bilde av melding på mobil Sjekk ut: Komplimentsirkel	Teori om unnskyldning	
10	Sosiale ferdigheter - be om lov (AART 22)	Sjekk inn: Hverdagsglede Lek: Hvem er sjefen Refleksjon: Hva må vi be om lov til? Øvelse: Rollespille forslag. Spor: Bilde av noen som reker opp hånda Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden.		
11	Sosiale ferdigheter - hevde sin rett (AART 27)	Sjekk inn: Hverdagsglede Refleksjon: hva er en rettighet og hvilke har vi? Øvelse: Hvordan si fra? Øvelse: Hva er viktigst? Teori: Retten til å få hjelp Spor: FNs konvensjon om barns rettigheter Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden		
12	Sosiale ferdigheter - reagere på erting (AART 28)	Sjekk inn: Hverdagsglede Lek: Enere og toere Refleksjon: Hvordan si fra... Øvelse: Lage plakat: lurt når man skal si fra... Spor: Megafon + stop Sjekk ut: Garnnøstet: Dette vil jeg huske fra samlingen.		
13	Link - jeg og de andre - selvbilde	Sjekk inn: Et dyr jeg vil være, og hvorfor. Teori: Hva er selvbilde? Øvelse: Arket på ryggen Øvelse: Filosofiske spørsmål Lek: Lille speil på veggen der Spor: Speil Sjekk ut: Komplimentsirkel	Def. Selvbilde Mitt selvbilde	
14	Link - jeg og de andre - Selvtillit	Sjekk inn: en ting jeg er flink til og en jeg ikke er flink til Lek: ... Teori: Hva er selvtillit? (vs selvfølelse og selvbilde) Øvelse: Brainstorming: hvordan bygge selvtillit Refleksjon: Menneskeverd og selvfølelse Spor: Bilde Sjekk ut: Komplimentsirkel	Def. Selvtillit Selvtillit vs selvbilde Min selvfølelse	

Nr	9. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
15	Link - jeg og de andre - Vennskap	Sjekk inn: Noe fint jeg har gjort for/mot en venn. Øvelse: Oppskrift på en god venn. Teori: Vennskap mot mobbing - sjiraffspråk Lek: Enere og toere Spor: Sjekk ut: Sitte i ring + + +	Oppskrift på en god venn. Terningkast på deg selv...	
16	Link - jeg og de andre - Kommunikasjon	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Tavla: «Heng ham ikke vent til jeg kommer» Øvelse: Rollespille en følelse i en situasjon (kort med følelser + situasjoner) Lek: bygge legofigur ut fra beskrivelse... Spor: Legoklosser Sjekk ut: Klappe i takt	Setning... Følelse + situasjon – hvilke par blir komiske, flau, rart, ekkelt, gøy, pinlige?	
17	Link - jeg og de andre - Konflikt	Sjekk inn: Hverdagsglede Øvelse: Dele i gr på 5-6 elever. Lage tablåer (stillbilder) med konflikt. De andre tolker bildet og definerer konflikten + bytte plass for å vise løsning. Gruppa kommenterer de andres løsning. Teori: Konfliktreet Spor: Tre Sjekk ut: Klappe i takt		
18	Link - jeg og de andre - mot	Sjekk inn: en person som er modig + hvorfor Refleksjon: Reflektere over hvem som ble nevnt i sjekk inn + hvorfor Øvelse: 4 hjørner. Refleksjoner omkring mot. Lek: ... Spor: Fallskjermhopper Sjekk ut: Komplimentsirkel		
19	Link - jeg og de andre - medfølelse	Sjekk inn: Jeg synes synd på mennesker som... Lek: Lille speil på veggen der... Teori: Grunnlaget for medfølelse/empati Øvelse: Filosofiske spørsmål Øvelse: Fellesdugnad Lek: Lille speil på veggen der... Spor: Bilde Sjekk ut: Komplimentsirkel		
20	Link - jeg og de andre - stress	Sjekk inn: noe som gjør meg stresset (flere runder + notere på tavla) Øvelse: Grupper: tipsplakat: hva kan jeg gjøre når jeg er stresset. Lek: Lavadammen Spor: Termometer Sjekk ut: sitte i ring + hånd / kne i gulvet...		
21	Link - jeg og de andre - fremtid	Sjekk inn: drømmeyrket mitt! Øvelse: Planer vs drømmer Lek: Spor: Bilde Sjekk ut: Valgfri (demokratiøvelse)		

Nr	9. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
22	Link - jeg og de andre - Tabu og hemmeligheter	Sjekk inn: Hverdagsglede Øvelse: Hva er tabu? Hva snakker vi ikke om? Liste. Teori: Hvilke hemmeligheter skal ikke holdes? Spor: Bilde Sjekk ut: Valgfri (demokratiøvelse)		Sos / helse
23	Link - jeg og de andre - roller og forventninger	Sjekk inn: Hverdagsglede Lek: En morder iblant oss... Øvelse: Roller og forventninger hjemme, på skole og med venner. Spor: Bilde Sjekk ut: Valgfri (demokratiøvelse)		
24	Link - jeg og de andre - samarbeid	Sjekk inn: Hverdagsglede Øvelse: Tegneoppgave Øvelse: Kodeoppgave Øvelse: Løfte et bord... Refleksjon: Hva lærte dette oss om samarbeid? Spor: Bilde Sjekk ut: Lag din egen / aerobukk		
25	Sosial kontroll	Sjekk inn: Noe jeg gjør fordi mamma/pappa vil det... Teori: Video: Skylappjenta Refleksjon: Hva er sosial kontroll i din familie? På øya? Lek: ... Spor: Bilde av boka «skylappjenta» Sjekk ut: Lag din egen / aerobukk		
26	Kjærlighetssorg	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut: Komplimentsirkel		
27	Vanlig men vondt	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut: Komplimentsirkel		Sos / helse
28	Hjelpehånden, psykologisk førstehjelp (repetisjon)	Sjekk inn: Hverdagsglede Teori: Video Refleksjon: Om psykologisk førstehjelp Øvelse: Fyll ut hånden Lek: ... Spor: Rød og grønn + hjelpehånden Sjekk ut: Komplimentsirkel		
29	Nettvett – skikk og bruk på sosiale medier	Sjekk inn: Mitt favoritt sosiale nettsted Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap Sjekk ut: Komplimentsirkel		
30	Nettvett – å være en god venn på sosiale medier	Sjekk inn: En hyggelig kommentar/opplevelse på nett Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap med hjerter Sjekk ut: Komplimentsirkel		

Nr	9. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
31	Liv og underliv			Helsesøster
32	Liv og underliv			Helsesøster
33	Liv og underliv			Helsesøster
34				
35				
36				

Nr	10. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
1	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler.	Sjekk inn: En liten ting som gjorde meg glad i sommer / som jeg satte pris på i sommer Lek: gå over isen + refleksjon (skolemegling Oslo 2 s74) Lek: Skrik Spor: Sjekk ut:	Hverdagsgleder fra i sommer. Ruteark fra lek. Hvorfor er samarbeid viktig?	
2	TL	Sjekk inn: Lek: Lek: Info: Spor: TL-logo Sjekk ut: Teltfestet		TL koord.
3	Klassen vår	Sjekk inn: Et ønske for et nytt skoleår Lek: Tømmerstokken Øvelse: 4-ordsbygg – klasseregler/verdier (Redd Barna s. 31) Spor: Tømmerstokk Sjekk ut:	Mine 4 ord Klassens 4 ord	Sos
4	Viktige repetisjoner fra 8. og 9. trinn.	Sjekk inn: Hva husker du best fra klassesirkel på 8. eller 9. trinn. Spor: Sjekk ut:		
5	Sjiraffspråket	Sjekk inn: Øvelse: Boksekamp Spor: Sjekk ut:		
6	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk	Sjekk inn: Tema: selfies og likes Videoer eller bilder som utgangspunkt for refleksjon https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8 4 hjørner (påstander om selfies og likes) Spor: Sjekk ut:		
7	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk	Sjekk inn: Tema: nakenbilder og kommentarer Videoer eller bilder som utgangspunkt for refleksjon https://www.youtube.com/watch?v=Rvjpu-NWYm8 ... Spor: Sjekk ut:		
8	Link - Følelsseskolen – den tredelte hjernen + toleransevinduet (repetisjon)	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		

Nr	10. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
9	Link - Følelsseskolen – følelser	Sjekk inn: « Alfred og skyggen » Repetisjon / refleksjon. Oversikt over følelser og deres funksjon... Sortere fra god til vond (magneter på tavla) Spor: Sjekk ut:		
10	Link - Følelsseskolen – glede	Sjekk inn: hva jeg kan gjøre for å gjøre andre glade på skolen Spor: Sjekk ut:		
11	Link - Følelsseskolen - sinne	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som gjør andre sinte Spor: Sjekk ut:		
12	Link - Følelsseskolen - tristhet	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som gjør andre triste Spor: Sjekk ut:		
13	Link - Følelsseskolen - skam	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som andre skammer seg over Skammens kompass Spor: Sjekk ut:		
14	Link - Følelsseskolen - nysgjerrighet	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som gjør andre nysgjerrige Spor: Sjekk ut:		
15	Link - Følelsseskolen - redsel	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som gjør andre redde Spor: Sjekk ut:		
16	Link - Følelsseskolen - misunnelse	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som gjør andre misunnelige Spor: Sjekk ut:		
17	Følelsseskolen - skuffelse	Sjekk inn: noe jeg gjør (kan gjøre) som skuffer andre Spor: Sjekk ut: Oppg: selfie + seigemann		
18	Konflikt og konfliktløsning	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		

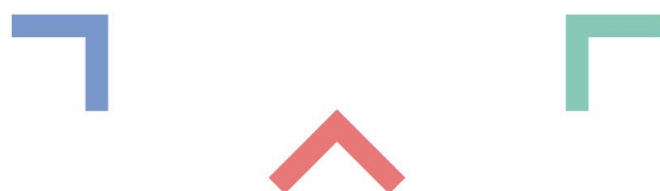
Nr	10. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
19	Konflikt og konfliktløsning	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
20	Å være den beste utgaven av deg selv	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
21	Link - på godt og vondt - fortsatt leken	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
22	Link - på godt og vondt - meningen med livet	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
23	Link - på godt og vondt - smerteuttrykk og smertemestring	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
24	Link - på godt og vondt - å heie på mangfold	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
25	Link - på godt og vondt - vold	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
26	Link - på godt og vondt - seksuelle overgrep	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
27	Å være den beste utgaven av deg selv	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
28	Ny start, nye muligheter...	Sjekk inn: Spor: Sjekk ut:		
29	Nettvett – skikk og bruk på sosiale medier	Sjekk inn: Mitt favoritt sosiale nettsted Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap Sjekk ut: Komplimentsirkel		

Nr	10. trinn - Tema	Innhold - beskrivelse	Elevark	Ansvar
30	Nettvett – å være en god venn på sosiale medier	Sjekk inn: En hyggelig kommentar jeg har gitt på nett Lek: Sola skinner på meg... Refleksjon: Konkrete caser... Lek: ... Spor: Logo Snap med hjerter Sjekk ut: Komplimentsirkel		
31	Politibesøk		Politiet	
32				

Nr	8. trinn - Tema	9. trinn - Tema	10. trinn - Tema
1	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler.	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler.	Øvelser som viser behov for samarbeid, å kunne stole på og å følge regler.
2	TL – trivselsleder	TL – trivselsleder	TL – trivselsleder
3	Klassen vår	Klassen vår	Klassen vår
4	Sjiraffspråket	Viktige repetisjoner fra 8. trinn	Viktige repetisjoner fra 8. og 9. trinn.
5	Ulvespråket / om konflikt...	Følelser (repetisjon)	Sjiraffspråket
6	Når noen er utenfor...	Sjiraffspråket (repetisjon)	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk
7	Sosiale ferdigheter - lytte	Sosiale ferdigheter - ta initiativ til å delta	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk
8	Sosiale ferdigheter - presentere seg selv	Sosiale ferdigheter - inkludere andre	Link - Følelesskolen – den tredelte hjernen + toleransevinduet (repetisjon)
9	Sosiale ferdigheter - gi et kompliment + å takke	Sosiale ferdigheter - be om unnskyldning	Link - Følelesskolen – følelser
10	Konflikt	Sosiale ferdigheter - be om lov	Link - Følelesskolen – glede
11	Konfliktløsning	Sosiale ferdigheter - hevde sin rett	Link - Følelesskolen - sinne
12	Konfliktløsning	Sosiale ferdigheter - reagere på erting	Link - Følelesskolen - tristhet
13	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk – selfies og likes	Link - jeg og de andre - selvilde	Link - Følelesskolen - skam
14	Refleksjon om sosiale medier og nettbruk – nakenbilder og kommentarer	Link - jeg og de andre - Selvtillit	Link - Følelesskolen - nysgjerrighet
15	Link - Følelesskolen - den tredelte hjernen	Link - jeg og de andre - Vennskap	Link - Følelesskolen - redsel
16	Link - Følelesskolen - toleransevinduet	Link - jeg og de andre - Kommunikasjon	Link - Følelesskolen - misunnelse
17	Film - Innsiden ut	Link - jeg og de andre - Konflikt	Følelesskolen - skuffelse
18	Link - Følelesskolen - følelser	Link - jeg og de andre - mot	Konflikt og konfliktløsning
19	Link - Følelesskolen - glede	Link - jeg og de andre - medfølelse	Konflikt og konfliktløsning
20	Link - Følelesskolen - sinne	Link - jeg og de andre - stress	Å være den beste utgaven av deg selv
21	Link - Følelesskolen - tristhet	Link - jeg og de andre - fremtid	Link - på godt og vondt - fortsatt leken
22	Link - Følelesskolen - skam	Link - jeg og de andre - Tabu og hemmeligheter	Link - på godt og vondt - meningen med livet
23	Link - Følelesskolen - nysgjerrighet	Link - jeg og de andre - roller og forventninger	Link - på godt og vondt - smerteuttrykk og smertemestring
24	Link - Følelesskolen - redsel	Link - jeg og de andre - samarbeid	Link - på godt og vondt - å heie på mangfold
25	Link - Følelesskolen - misunnelse	Sosial kontroll	Link - på godt og vondt - vold
26	Følelesskolen - skuffelse	Kjærlighetssorg	Link - på godt og vondt - seksuelle overgrep
27	Røde og grønne tanker / hjelpehånden	Vanlig men vondt	Å være den beste utgaven av deg selv
28	Røde og grønne tanker / hjelpehånden	Hjelpehånden, psykologisk førstehjelp	Ny start, nye muligheter...
29	Egne grenser - Mot til å si nei (eller ja)	Nettvett	Nettvett
30	Andres grenser	Nettvett	Nettvett
31	Nettvett	Liv og underliv	Politibesøk
32	Nettvett	Liv og underliv	
33	Barnevernstjenesten kommer på besøk	Liv og underliv	
34	Politibesøk		



KLASSESIRKEL



Leker

Sjekk-ut-øvelser



Lindebøskauen Skole

Stø kurs i trygt farvann

Oversikt over leker

Lek	Forklaring	Kommentar / kilde
Sola skinner på meg, enkel variant	En stol mindre enn antall deltakere. Elevene sitter på stoler i ring, og en står i midten. Denne sier at sola skinner på meg og alle med... «blå øyne», «joggesko»... De som har dette må da reise seg og finne en ny stol. Den som ikke har stol, må bestemme hvem sola skal skinne på neste gang... Utsagnet må også gjelde den som står i midten!	Trygg læring
Sola skinner på meg, komplisert variant	Samme som «sola skinner på», men når stolen til venstre for deg blir ledig, kan du flytte dit...	Trond Ludvigsen
Ark, ikke gulv	Del klassen i grupper med like mange elever på hver gruppe (4-6). Hver gruppe får et flipoverark. Hele gruppa skal stå på dette arket. Brett arket i to og gjenta... Hvor liten kan lappen bli?	
Ei rumpe i bakken	Del klassen i grupper på 4-5 elever. Lærer sier så: «ei rumpe og tre bein i bakken» Poeng til gruppa som gjør det først. Ny instruksjon. Forslag: • To hender, ei rumpe og to føtter • Tre føtter og tre albuer • To hoder og to rumper	Link
Hvem er sjefen	En elev går ut av klasserommet, og en elev i gruppa utnevnes til sjef. Denne bestemmer hva alle de andre skal gjøre, for eksempel klappe, slå seg på knærne, vinke, sitte på ulike måter... «Sjefen» endrer hele tiden hva de andre skal gjøre. Den som ble sendt ut har tre forsøk på å gjette hvem som er sjef.	
Dirigenten	Samme som «hvem er sjefen» bare at den som er sjef spiller et instrument.	
Hei, hei, hei	Alle elevene står i en ring bortsett fra en. Den ene skal løpe rundt på utsiden ringen. Når han prikker en av elevene i ringen på ryggen løper de hver sin vei. Når de møtes tar de hverandre i hånda å hilse hei, hei, hei. Deretter er det første mann tilbake til den tomme plassen i ringen.	sirkel
Lavadammen	Del klassen inn i grupper på 5-6 elever, like mange i hver gruppe. Hver gruppe får 3 papplater. Det er markert et område i klasserommet som er en «lavadam». Hele gruppa skal komme seg over lavadammen ved hjelp av papplatene. Følgende gjelder for dem: • Kun en om gangen på plata. • Ikke lov å hoppe på platene • Ikke lov å skli bortover gulvet på platene • Ikke lov å kaste platene Lavadammen kan markeres med to tape biter med god avstand (6-7 meter) på gulvet. Gi gruppene 2-3 minutter til å planlegge gjennomføring...	

Lek	Forklaring	Kommentar / kilde
Tømmerstokken	Gruppen står i en ring, en av deltakerne står i midten av ringen. Deltakeren i midten skal lukke øynene, legge armene i kryss over brystet, og falle stiv som en tømmerstokk mot ringen. Elevene i ringen skal føre eleven rundt i ringen.	
Avisleken	En elev i midten. En i ringen starter med å si navnet på en annen elev. Hvis den i midten klarer å slå denne på kneet før han/hun sier et nytt navn, må de bytte plass.	Nr 4 i 100 tips til leker
Sild i tønne	Lag en firkant på 1x1 meter. Hvor mange får vi innenfor på 20 sekunder? 70x70 cm... osv	Nr 20 i 100 tips til leker
Tegneserieleken	Utstyr: tegneserie i ruter og teip. Elevene blir delt inn i grupper på 6-8 elever. Hver gruppe får en tegneseriestripe oppklippet i ruter, disse teipes usett på ryggen til alle i gruppen. På signal setter gruppen sammen tegneseriestripen.	Nr 21 i 100 tips til leker
Telle til 10	Grappa skal telle til 10 (eller så mange som det er i grappa) uten at det er avtalt hvem som skal si hva. Hvis noen sier et tall samtidig, må de starte på nytt...	
Enere og toere	Del grappa inn i annenhver i enere og toere. La enere sende en gjenstand den ene veien i ringen og toerne den andre. Først til en runde får poeng. Bruk ulike gjenstander.	
Knutemor	En eller flere knutemor/knutemødre må ut på gangen. Resten av gruppen holder hverandre i hendene og knyter seg sammen ved å krype under, over og rundt hverandre. Hendene må hele tiden holdes i hverandre. Knutemor/knutemødrene kommer inn og skal nå løsne knute. Gruppen skal hele tiden holde samme grep i hendene til hverandre.	
Lille speil på veggen der.	Går sammen i par, stå med ansiktet mot hverandre. Den ene gjør en bevegelse, den andre hermer som om den var den andres speilbilde.	
Hvirvelvind	Når leder sier hvirvelvind skal alle finne en ny plass. Kan si at det må være ved siden av to «nye» elever. Mål: bevegelse + stokke om på plassene i sirkelen.	
Erteposer...	Lærer begynner med å kaste ertepose til en elev og sier navnet på denne. Denne kaster videre til ny elev og sier navnet på den det kastes til. Fortsetter til erteposen er innom alle elevene og tilbake til lærer. Fortsetter videre med at lærer innfører flere og flere erteposer.	Link
Skrik	Alle står i ring. Evt dele klassen i to ringer. Alle ser ned på tærne til en av de andre i ringen. På gitt signal ser alle opp på den de så på tærne til. Hvis to ser på hverandre må de skrike høyt, og de er ute av leken. Vinner er den eller de som står igjen til slutt. (TL)	

Lek	Forklaring	Kommentar / kilde
Morder / pesta	Elevene sitter i en ring og blunder øynene, en deltaker(leder) går rundt ringen. Lederen sier, den som kjenner en prikk på ryggen er morderen. Den som kjenner to prikker er detektiv (kan være to eller tre). Alle andre er vanlige deltagere. Alle åpner nå øynene. Detektiven skal melde seg å gå i ringen. Alle begynner å gå rundt uten å snakke. Morderens oppgave er å blunke til de andre, den som blir blunket til må legge seg ned etter tre skritt: du er død. Det gjelder å drepe flest mulig før du blir avslørt av detektiven. Tre forsøk på å gjette morder.	

Oversikt over sjekk-ut-øvelser

Sjekk ut	Forklaring / begrunnelse	Kommentar / kilde
Hoppe sammen	Alle står i sirkel og lukker øynene. På gitt signal hopper alle et «langt» hopp innover i sirkelen.	Sirkel
Texas hug	Alle stå i en sirkel. Deretter tar alle et lite steg bakover og to lange skritt fremover og møtes i en stor gruppeklem mens man sier «hoi!».	Sirkel
Sitte i ring	Stå tett i ringen. Alle ser til venstre (eller høyre). Alle setter seg sakte ned på fanget til den bak. Etter hvert kan det utvides med klappe i hender, løfte armer, løfte bein, gå ei runde...	
Komplimentsirkel	En snur seg mot venstre (eller høyre) og gir et kompliment til den ved siden av seg. Denne sier «tak» og gir et kompliment videre til neste mann, og så videre hele runden.	AART
Bekreftelsespyramiden	Vi står i sirkel. Alle sier f.eks noe de har lært i dag eller hva de husker fra samlingen mens de tar en arm inn til midten av ringen. Neste gjør det samme, og videre rundt hele sirkelen. Alle har da hendene i en stor stabel, denne løftes i været mens man sier «hoi!» Som ett stort team. Eksempler på hva som kan bringes inn i sirkelen: • En ting jeg lærte i denne timen.... • En ting jeg likte godt i dag var • En ting jeg synes klassen gjorde bra i dag... • En ting jeg synes jeg selv gjorde bra i dag... • En ny ide jeg fikk ... • En ting jeg kommer til å huske.. • En ting jeg vil prøve å finne ut før neste klassesirkel.. • Det beste som skjedde for meg i dag var....	Sirkel
Teltfestet	Krever stor plass... Alle tar hverandre godt i hendene og gjør sirkelen nesten så stor som mulig. Planter bena godt i bakken. Alle lener seg så bakover. Deretter lener annenhver person seg fremover.	
Garn nøste.	En begynner med nøste, sier noe om hva vi lært /snakket om i dag. (Se «bekreftelsespyramiden» for flere forslag). Nøstet går videre til en tilfeldig person.	
Ballen	Stå tett i ring. En begynner med ballen sier noe om hva vi snakket om/lært osv. (Se «bekreftelsespyramiden» for flere forslag). Ballen levers og du tar ett steg bakover.	

Aerobukk	Stående sirkel (litt god plass) Ene foten et lite skritt fram – andre foten et lite skritt fram. En arm på ryggen – den andre armen løftes fram og over hodet. Dypt bukk 😊 TAKK for i dag	
Klasselenken – ut av ringen sammen	Stående sirkel – ansiktene innover. Hver og en krysser armene (venstre arm over høyre?) og holder i hendene til sidemennene – nå er alle lenket sammen 😊 – fellesskap. Veileder teller til tre og alle løfter venstre arm, uten å slippe hverandre og snur seg rundt under armen mot venstre (pleier å ordne seg helt fint .. veileder deltar i sirkelen) Alle ansiktene vendes nå ut av sirkelen - lenken løses opp - og ønsk alle en fin dag fortsatt.	
Klappe i takt	Stående sirkel Alle deltakerne lukker øynene. Nå skal hver og en begynne å klappe, i sin egen rytme og i sitt tempo. Etter hvert skal gruppen samles om en rytme og ett tempo. Når alle klapper likt, kan de åpne øynene ... og gi seg selv en skikkelig applaus.	
Si en setning sammen	Alle forsøker å si en setning sammen – samtidig, som avslutning på dagen.	
Lag din egen...	Kan elevene komme med forslag til sjekk ut øvelser eller lage sine egne...?	



KLASSESIRKEL

Samling nummer 3 – 8. trinn

Tema: Klassen vår

Hvorfor «Klassen vår»	Det er tidlig i skoleåret og på tide å snakke noe konkret om hva som skal til for å få et godt klassemiljø. Øvelsen i denne samlingen kan ende ut med «klassens verdier» eller «klasseregler».
Litt teori + mål	Teori: Ingen spesiell teori er nødvendig å sette seg inn i før denne samlingen. Kompetansemål for samlingen: Kunnskap: Lære om hva som er viktig for et godt klassemiljø. Ferdighet: Øve på å si sin mening, høre på andres meninger og å argumentere. Verdier: Respekt for forskjellige meninger.
Før samling	Klasserommet klargjøres for Klassesirkel. Nødvendig utstyr: Fire små ark til hver elev (dele A4-ark i 4) + en blyant til hver. Spor.

Gangen i samlingen:	Sjekk inn: navn + jeg har det fint på skolen når... Lek: Tømmerstokken Øvelse: 4-ordsbygg Spor: Tømmerstokk Sjekk ut: Hoppe sammen
---------------------	---

Innhold	Sjekk inn: navn + jeg har det fint på skolen når... Lek: Tømmerstokken
---------	--

	Aktuell refleksjon: - Kunne du stole på dine klassekamerater? - Hvordan føltes det å være tømmerstokk? - Er det viktig å kunne stole på medelever? Øvelse: 4-ordsbygg Hver elev får fire lapper og en blyant. På lappene skal de skrive fire ting som beskriver et godt klassemiljø. Når alle har skrevet sine fire ting, setter to og to seg sammen. Disse skal nå velge ut hvilke fire av de åtte ordene de har som er «best». Så går fire og fire sammen og igjen reduserer de til de fire «beste» lappene. Fortsetter slik til hele klassen er enige om fire lapper. Disse kan brukes som utgangspunkt for klasseregler eller klassens verdier. Aktuell refleksjon: - Var det vanskelig å bli enige? - Er du enig i lappene...? - Burde du stått mer på for dine lapper? Skulle det være mye tid igjen, kan «sola skinner på» være en god lek mot slutten av samlingen. Spor: Tømmerstokk Sjekk ut: Hoppe sammen
--	---

Etter samling	Innspill til endring i øvelser, teori og leker... Innspill til beskrivelsen av samlingen på dette arket... Hva fungerte? Hva bør endres?
Vedlegg og lenker	

Hva er viktigst for å ha det bra på skolen?

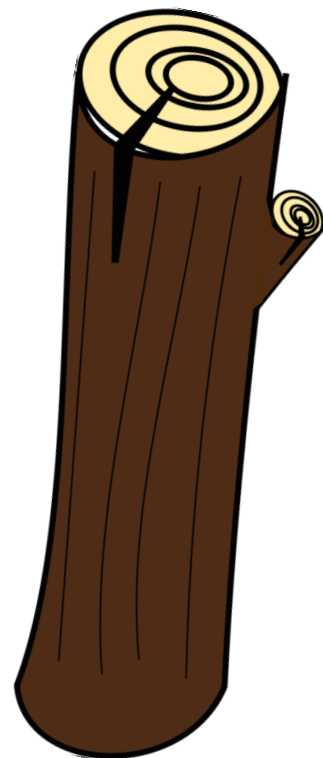
Mine 4 ord:

1.

2.

3.

4.



Klassens 4 ord:

1.

2.

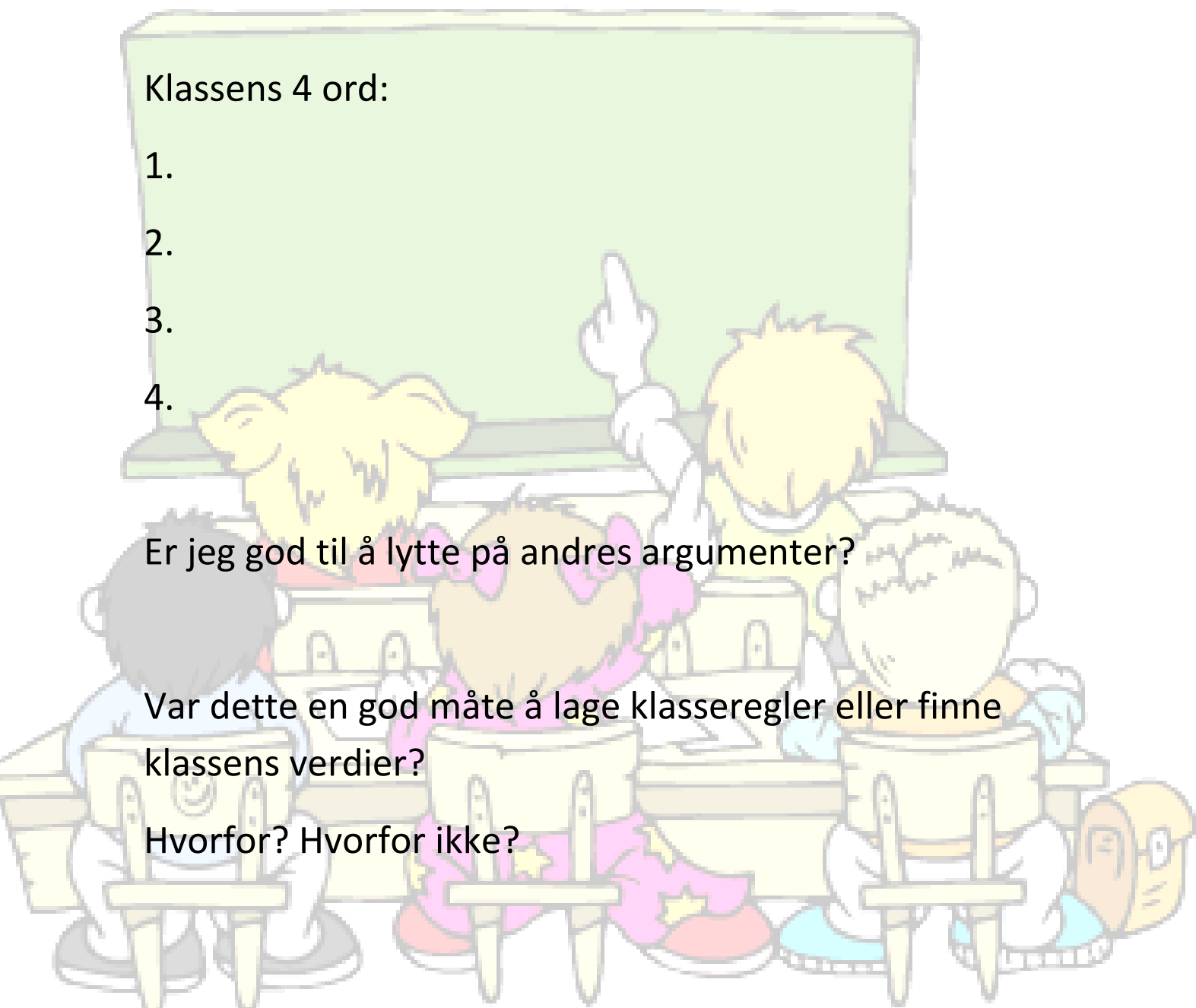
3.

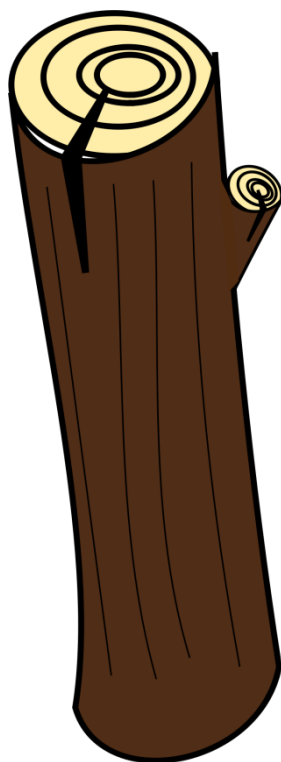
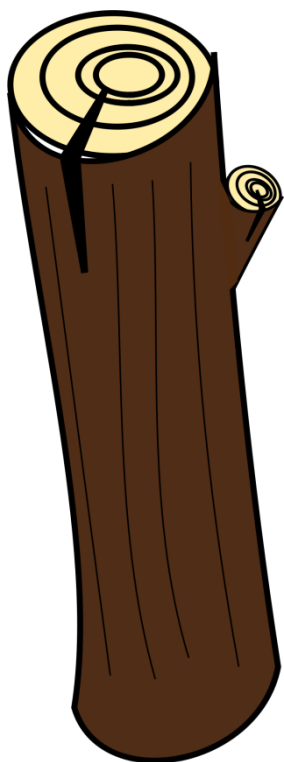
4.

Er jeg god til å lytte på andres argumenter?

Var dette en god måte å lage klasseregler eller finne
klassens verdier?

Hvorfor? Hvorfor ikke?





Samling nummer 4 – 8. trinn

Tema: Sjiraffspråket

KLASSESIRKEL

Hvorfor «Sjiraffspråket»	Begrepet Sjiraffspråk stammer fra den amerikanske psykologen Marshall Rosenbergs kommunikasjonsmodell. Sjiraffen er metaforen for god kommunikasjon, og god kommunikasjon er viktig for all samhandling, samarbeid, vennskap og relasjoner.
Litt teori + mål	Teori: Sjiraffen brukes som metafor for god kommunikasjon fordi den har stort hjerte (empati), lang hals (overblikk) og store ører (lytter godt). I forbindelse med kommunikasjon overføres dette til følgende oppskrift/mal for god kommunikasjon: - Hva observerer du / fakta - Hvordan opplever du det du observerer - Hva har du behov for - Hva du foreslår – et ønske I en situasjon hvor noen utestenger andre vil sjiraffen si: «Jeg ser/hører at Per ikke får bli med i leken. Når han holdes ute, blir jeg lei meg fordi jeg vet det er kjipt å være alene. Jeg synes vi skal be ham med. Kan du spørre ham?» Sjiraffen kommuniserer ved å si noe om sitt behov, og er en god måte å hevde sin rett og beskrive sine behov. Sjiraffspråket er en god måte å si fra om urettferdighet og urett. Sjiraffspråk kalles også «jeg-budskap» eller «jeg-kommunikasjon» Se gjerne lenkesamlingen og elevark for mer info. Kompetansemål for samlingen: Kunnskap: Lære teorien om sjiraffspråk. Ferdighet: Øve på kommunikasjon. Verdier: Måten jeg kommuniserer på betyr en forskjell for andre (og for meg).
Før samling	Klasserommet klargjøres for Klassesirkel. Nødvendig utstyr: Tavle eller flipover til tegning av sjiraff. Spor.
Gangen i samlingen:	Sjekk inn: navn + noe som gjør meg glad Teori: Sjiraffspråk. Øvelse: Rollespille sjiraffspråket Lek: Hvis tid... Spor: Sjiraff Sjekk ut: Hoppe sammen eller Texas hug

Innhold	Sjekk inn: navn + noe som gjør meg glad Teori: Sjiraffspråk. Leder tegner en sjiraff på tavla eller flipover. Tegn litt og litt og la elevene gjette hva du tegner. Når noen har gjettet at det er sjiraff, finner du lekegiraffen og setter den i sentrum av sirkelen. Sammen reflekterer dere nå om hva som kjennetegner en giraff. Poenger å få frem: - Lang hals – overblikk - Stort hjerte (giraffen har det største hjerte av alle landdyr) - Store ører – lytter Kan også fortelle at: - Antenner – forstår / leser / tolker andres signaler - Kan sparke fra seg, drepe ei løve med ett spark... - Eksemplifisere sjiraffspråket: 1. En som bråker 2. Eksempel fra teorien (utestengning) Øvelse: Rollespille sjiraffspråket Del inn i grupper på 4. Gi ulike roller i gruppa, og la elevene rullere på rollene. Mulige oppgaver for gruppa: 1. En som bråker 2. En som filmer med mobil/iPad i timen 3. Du må si fra for fjerde gang til en som lager lyd 4. En som ikke blir invitert 5. Tar bilder av deg uten lov 6. Du blir spurt om å stjele i kantina Lek: Sola skinner på. Hvis tid... Spor: Sjiraff Sjekk ut: Hoppe sammen eller Texas hug Det kan gjerne reflekteres litt rundt hvordan vi kan avgjøre hvilken sjekk-ut-øvelse vi skal gjøre...
---------	---

Etter samling	Innspill til endring i øvelser, teori og leker... Innspill til beskrivelsen av samlingen på dette arket... Hva fungerte? Hva bør endres?
Vedlegg og lenker	Lenker om sjiraffspråk: http://www.sjiraff.org/ https://www.itromso.no/nyheter/article10393631.ece

SJIRAFFSPRÅK



Fortell hva som har skjedd

Jeg kan se at...
Jeg kan høre at...
Jeg kan merke at...

Si hvordan du har det

Jeg blir glad, fordi...
Jeg blir lei av det, fordi...
Jeg blir sint, fordi...

Fortell hva du trenger / ønsker

Jeg trenger...
Jeg ønsker at...

Be om det du trenger / et ønske

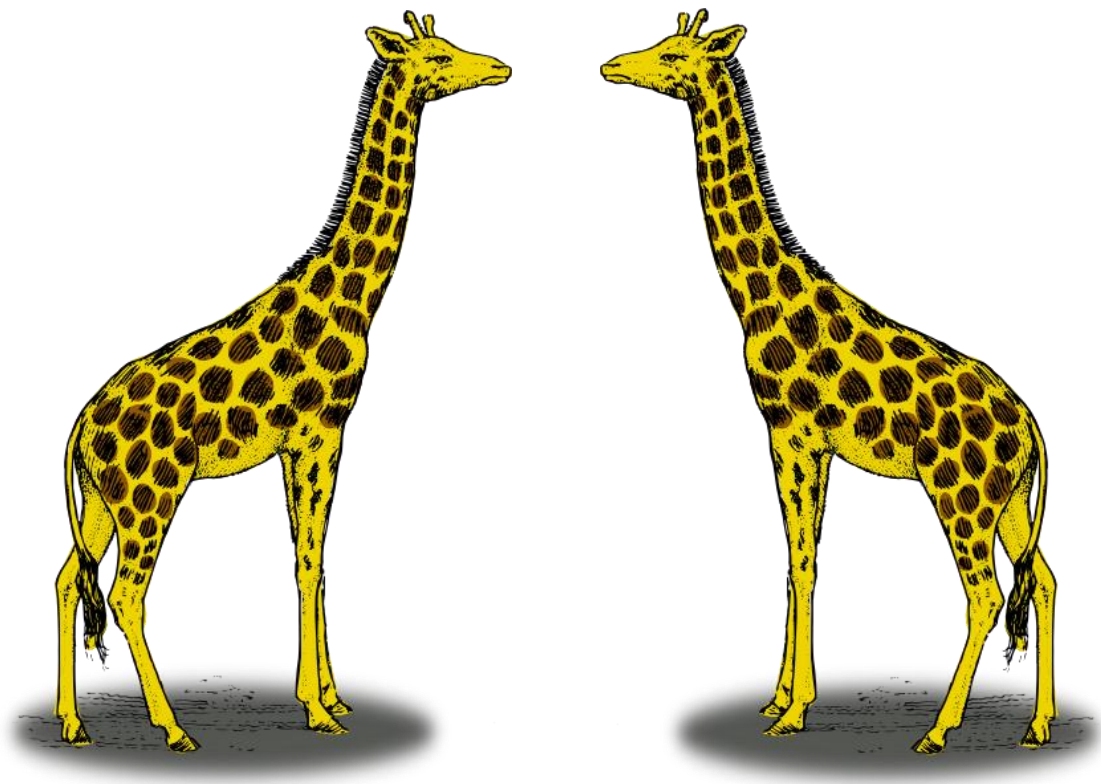
Vil du være så snill å...
Kan du hjelpe meg med å...

Til ettertanke...

Er jeg en sjiraff?

Hva må jeg øve på for å bli bedre på sjiraffspråk?

Kan sjiraffspråk være irriterende? Farlig?



Samling nummer 5 – 8. trinn

Tema: Ulvespråket / om konflikt

KLASSESIRKEL

Hvorfor «Ulvespråket / om konflikt»	Ulvespråk (sjakal) stammer fra den amerikanske psykologen Marshall Rosenbergs kommunikasjonsmodell, og representerer dårlig og konfliktskapende kommunikasjon. Ved å karikere hva ved det man sier som trigger konflikter, kan elevene bli mer bevisst hvordan de kan unngå å komme i konflikt.
Litt teori + mål	Teori: Ulven (sjakalen) brukes som metafor for konfliktskapende og dårlig kommunikasjon. Ulven angriper i flokk, den går etter svakhet, den ser i bakken (har ikke overblikk), lytter bare til deler av helheten. Ulven kommuniserer ved: - Dømmer riktig og galt - Kritiserer og fornærmer - Stiller krav og gir ordre - Tenker kun på seg selv (Se plakaten i elevark). Eksempel: Hvis noen ikke slutter å prate selv om de har blitt spurt om å slutte, vil en typisk ulv si: «Du forstyrrer oss med vilje, bare for å ødelegge. Det er din skyld at vi ikke får med oss det som skjer, alltid gjør du sånn. Gå din vei, ingen liker deg. Vi driter i deg. Du er dum...» Kompetansemål for samlingen: Kunnskap: Lære teori om ulvespråk. Ferdighet: Øve på å kommunisere. Bevissthet om ulike typer kommunikasjon. Verdier: Bevissthet om kommunikasjonens kraft.
Før samling	Klasserommet klargjøres for KlASSESIRKEL. Nødvendig utstyr: Spor.

Gangen i samlingen:	Sjekk inn: navn + noe jeg har kranglet om Teori: Ulvespråk. Øvelse: Rollespille sjiraff og ulv i konkrete situasjoner Lek: hvis tid... Spor: Ulv Sjekk ut: Hoppe samme eller Texas hug
---------------------	--

Innhold	Sjekk inn: navn + noe jeg har kranget om Teori: Ulvespråk. Forrige gang snakket vi om sjiraffen og hvordan den kommuniserte. Det finnes et dyr som kommuniserer på en helt motsatt måte... Hvilket? La elevene komme med forslag og begrunnelser. Når noen har gjettet at det er ulv du var ute etter, finner du lekeulven og setter den i sentrum av sirkelen. Sammen reflekterer dere nå om hva som kjennetegner en ulv. Poenger å få frem: - Ser i bakken, har ikke overblikk - Ørene fremover, lytter bare til byttet/offret sitt - Går i flokk - Angriper svakhet - ... Eksemplifisere ulvespråket (samme eksempler som til sjiraffspråket): 1. Eksempel fra teorien (en som bråker) 2. Utestengning Øvelse: Rollespille sjiraff og ulv i konkrete situasjoner Del inn i grupper på 4. Gi ulike roller i gruppa, og la elevene rullere på rollene. Mulige oppgaver for gruppa: 1. En som bråker 2. En som filmer med mobil/iPad i timen 3. Du må si fra for fjerde gang til en som lager lyd 4. En som ikke blir invitert 5. Tar bilder av deg uten lov 6. Du blir spurt om å stjele i kantina Lek: hvis tid... Spor: Ulv Sjekk ut: Hoppe samme eller Texas hug Det kan gjerne reflekteres litt rundt hvordan vi kan avgjøre hvilken sjekk-ut-øvelse vi skal gjøre...
---------	--

Etter samling	Innspill til endring i øvelser, teori og leker... Innspill til beskrivelsen av samlingen på dette arket... Hva fungerte? Hva bør endres?
Vedlegg og lenker	https://www.itromso.no/nyheter/article10393631.ece

ULVESPRÅK



Dømmer riktig og galt

Jeg har ikke gjort noe...
Du gjorde det med vilje...
Du forstår ingenting...

Kritiserer og fomærmer

Det er din skyld...
Du er dum...
Du lyver...
Alltid / aldri...

Stiller krav og gir ordre

Gå din vei...
Jeg vil ha...
Jeg gidder ikke...

Tenker kun på seg selv

Du kan gjøre hva du vil, jeg
driter i det...
Jeg gidder ikke høre på hva du
sier...

Til ettertanke...

Når blir jeg ulv i måten å snakke til andre...?

Er det noen som er ulv mot meg?

Når er det riktig å være ulv?





KLASSESIRKEL

Samling nummer 6 – 8. trinn

Tema: Når noen er utenfor...

Hvorfor «når noen er utenfor...»	Følelsen av å ikke høre til eller følelsen av å bli utestengt er ikke god. Når elever opplever det, går det ut over trivsel, samt sosial og faglig fungering. Det er viktig å ta dette opp som tema for å hjelpe elevene til å se handlingsalternativer om de selv føler seg utenfor eller ser at andre er det.
Litt teori + mål	Teori: Ingen spesiell teori er nødvendig å sette seg inn i før denne samlingen. Kompetansemål for samlingen: Kunnskap: Hvordan oppleves og føles det å bli utestengt og å utestenge? Ferdighet: Konkrete handlingsalternativer når noen eller en selv blir utestengt. Verdier: Inkludering.
Før samling	Klasserommet klargjøres for Klassesirkel. Nødvendig utstyr: Post-it lapper påført nummer mellom 1 og 100. Spor.

Gangen i samlingen:	Sjekk inn: navn + positiv egenskap på samme forbokstav som navnet ditt. Øvelse: 1-100 Refleksjon: Refleksjon: Le av eller le med... (øvelse / eksempler) Lek: Skrik Spor: Tall Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva gjorde mest inntrykk i 1-100 øvelsen?
---------------------	--

Innhold	Sjekk inn: navn + positiv egenskap på samme forbokstav som navnet. Øvelse: 1-100
---------	---

	Alle lukker øynene mens leder fester Post-it lapp med tall mellom 1 og 100 i panna på alle deltakerne. Det er fornuftig å ha overvekt av tall mellom 1 og 10, noen midt i mellom (f.eks 20, 30, 50, 55, 70) og noen høye tall (f. eks 90, 95, 97, 99, 100). Leder fester også et tall på seg selv (om mulig uten å se hvilket). Når alle åpner øynene er det viktig at ingen sier noe om hva slags tall de ser på de andre. Alle skal nå begynne å samtale med hverandre om samme tema, f.eks hva du gjorde i sommerferien eller planer for høstferien (trenger ikke være sant det man sier/vil fortelle). Men: tallene i panna har delt elevene inn i et sosialt hierarki, og alle vil gjerne snakke med den som har høyest tall, og unngå dem med lave tall. Det er ikke lov til å si noe om andres tall, så alle må vise med kroppsspråk om de vil snakke med den andre eller ikke. La praten gå i noen minutter. Øvelsen avsluttes med at elevene stiller seg på rekke etter hvilket tall de tror de har i panna, evt i tre grupper: lavt, middels, høyt tall i panna. Refleksjon: Mulige refleksjonsspørsmål til Øvelsen 1-100: - Hvordan merket du om tallet ditt var lavt eller høyt? - Hvordan føltes det å ha et lavt tall? - Hvordan var det å måtte avvise andre? - Hvordan var det når alle ville snakke med deg? - Er du med å gi andre i klassen lave eller høye tall i virkeligheten? (Refleksjon: Le av eller le med... (øvelse / eksempler)) ??? Lek: Skrik Spor: Tall Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva gjorde mest inntrykk i 1-100 øvelsen?
--	---

Etter samling	Innspill til endring i øvelser, teori og leker... Innspill til beskrivelsen av samlingen på dette arket... Hva fungerte? Hva bør endres?
Vedlegg og lenker	

I dag har vi gjort øvelsen 1-100...

Hva føler jeg meg som i klassen? Høyt eller lavt nummer?

Hva ville andre ha satt for et tall på meg?

Hvilket tall setter jeg på andre?

Er det noen jeg er med på å gi et lavt tall?

Hvordan kan jeg gi andre et høyere tall? Prøv å finne fem eksempler...
(Tenk på hvordan andre får deg til å føle deg som et høyt tall...)

1.

2.

3.

4.

5.





KLASSESIRKEL

Samling nummer 7 – 8. trinn

Tema: Sosiale ferdigheter - lytte

Hvorfor	Evnen til å lytte er en viktig sosial ferdighet. I skolen er det mye fokus på fremføring, og sjeldnere på å være en god lytter. Noen elever signaliserer at måten andre lytter på, gjør dem usikre når de skal fortelle eller fremføre. Bevissthet om god lytting er også viktig i konflikthåndtering.
Litt teori + mål	Teori: Typiske tegn på god lytting: • Se på den som snakker • Kroppsspråk – vend deg mot den som snakker • Ansiktsuttrykk og mimikk som viser at du lytter. Smil, nikking, ... • Verbale minimumsresponser. Ja, huff, ... • Konsentrasjon / fokus • Oppklarende eller utfyllende spørsmål Kompetansemål for samlingen: Kunnskap: Lære hva som er viktig for å være en god lytter. Ferdighet: Øve på å lytte. Verdier: Respekt for det andre ønsker å si.
Før samling	Klasserommet klargjøres for Klassesirkel. Nødvendig utstyr: Flipover / tavle. Kopp (med hank og reklame). Spor.

Gangen i samlingen:	Sjekk inn: navn + et dyr jeg vil være Lek: hei, hei, hei + refleksjon Øvelse: Rollespille god / dårlig lytter (Redd Barna s. 44) Øvelse: Koppen Spor: Øre Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva husker jeg best?
---------------------	--

Innhold	Sjekk inn: navn + et dyr jeg vil være Følg godt med på denne sjekk-inn-øvelsen, da den ofte kan si noe om elevene og ønskene deres. Lek: hei, hei, hei Mulig refleksjon: Var det enkelt å være en god lytter når dere traff hverandre og skulle hilse? Hvorfor / hvorfor ikke? Øvelse: Rollespille god / dårlig lytter Del klassen i to og to. En skal være lytter og en skal fortelle en historie. Vær først en dårlig lytter. Bytt roller i paret etter ca 1,5 minutter. Så skal elevene fortelle den samme historien i paret, men denne gangen skal de være gode lyttere. Samle alle i sirkel og oppsummer hva som kjennetegnet god og dårlig lytting. Oppsummer punktene fra teorien etter hvert som elevene kommer med dem. Skriv på tavle / flipover. Hvordan føles det? Var det lett å fortelle historien? Del klassen i tre og tre/fire. En forteller, en er god lytter og en dårlig lytter. Hva skjer? (Variasjon av Redd Barna side 44, En forteller, en lytter og en er sabotør...) Øvelse: Koppen Lederen setter en kopp med hank og logo i midten av sirkelen. Elevene sitter i sirkel, og ser bare en del av koppen (noen foran, noen bak, noen sidene). Be elevene beskrive hva de ser, uten å bruke ordet «kopp». Refleksjon: • Hvem hadde rett? • Finnes det flere svar? • Hvor mange beskrivelser hadde elevene? • Hva hvis det bare hadde vært to personer? Spor: Øre Sjekk ut: Bekreftelsespyramiden – hva husker jeg best?
---------	---

Etter samling	Innspill til endring i øvelser, teori og leker... Innspill til beskrivelsen av samlingen på dette arket... Hva fungerte? Hva bør endres?
Vedlegg og lenker	

En god lytter...

... ser på den som snakker

... snur seg mot den som snakker

... viser med ansiktsuttrykk at du lytter; smiler, nikker, ...

... bekrefter det du hører med små ord som: ja, nei, huff, ...

... er konsentrert

... stiller oppklarende eller utfyllende spørsmål

...

Hvilke av tingene over glemmer
jeg oftest?

Hvordan føles det når noen ikke
lytter til meg...?

Hvordan merker jeg best at andre
lytter til meg?



