

Viser på skjermen:	I timen:
	Start med å se <a href="#">Rag'n'Bone Man - Human (Official Video) - YouTube</a>
<p>• Hvorfor tror de at mange ungdommer har eit ønske om å bli tryggare på seg sjølv? • Kva trur de er grunnen til at mange ungdommar ikkje alltid kjenner seg trygge på seg sjølv?</p>	La elevene snakke sammen to og to:  Mange ungdommer er usikre på seg selv og har et ønske om å bli tryggere på seg selv, hvorfor er det slik tror dere? Hva tror de er grunnen til at mange ungdommer ikke kjenner seg trygge på seg selv?
<p>Vi skal prøve. Vi skal gjere ei litt øving som handlar om å bli tryggare på seg sjølv ved å vere i seg sjølv og sjå ut – heller enn å prøve å sjå seg sjølv frå andre.</p>	Når vi spurte elever hva de ønska å lære om temaet trygg, ønska 82 % å lære hva de kunne gjøre for å kjenne seg tryggere på seg selv og andre. Denne øvelsen handler om det: <a href="#">Trygg på meg selv - YouTube</a> Gjør den sammen i klassa. Noen vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om de forstod poenget: Det er normalt være opptatt av hva andre tenker om deg, men det er slitsomt og lite hjelpsomt. Det er bedre om man prøver å heller fokusere på det man har rundt seg.
	Om det å være trygg nok i seg selv slik man kan være trygg for andre: <a href="#">Ikke alltid lett, men vær modig! - YouTube</a>
<p>Rollespeløving om å støtte andre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupper på 3</li> <li>• Nr 1 snakkar stygt til nr 2, nr 3 griper inn og forsvare nr 2</li> <li>• I samla klasse/stor gruppe: Kven har mot til å forsvare når rolla ikkje er utdelt?</li> <li>• Diskuter!</li> </ul>	<p>NB – ikke bruk denne oppgaven i utrygge klasser!</p> <p>Del elevene inn i grupper på tre. De skal spille et rollespill der en snakker stygt til den andre og den tredje skal forsvare den som blir snakka stygt til. Det er ganske lett å forsvare når rollene er klare, ikke sant?</p> <p>Når alle har prøvd, spør du ei gruppe om de vil komme fram å vise det de spilte. <b>NB! Pass på at den som skal få negative kommentarer er en elev som har god status i klassa, og ikke en som ellers kan være utsett for slike ting.</b> Skryt av den som greip inn og forsvarte, og be denne eleven om å sette seg ved pulten sin igjen. De to andre elevene blir stående og skal gjenta rollespillet en gang til. Men nå er det klassa som må gripe inn og forsvare, uten at nokon spesifikt har fått utdelt dette som rolle. Start rollespillet, og vær klar til å gripe inn raskt selv om ingen tar ansvar for å forsvare den som blir snakka stygt til. Målet er jo at noen raskt skal ta ansvar, men om det ikke skjer er det viktigere at du som lærer er god rollemodell for dem.</p> <p>Etter rollespillet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tok det lang tid før nokon grep inn? (dersom lærer måtte gripe inn – hvor lang tid kunne det tatt?)</li> <li>- Hva skjedde i rommet når rolla ikke var utdelt?</li> <li>- Gikk det greit likevel fordi dere visste det var ei øving?</li> <li>- Hvorfor kan det være vanskelig å være den som griper inn om man ser noe som ikke er greit?</li> <li>- Hvilke positive effekter har det at noen tørr å være den som griper inn?</li> </ul>
<p><b>4. 10-års jubileum</b> Sjå instruksjonar til læraren øvst på sida</p>	10-årsjubileum-øving. Lærer leser og elever ser for seg. Gi elevene litt tenketid etter øvelsen. Om noen vil dele sine tanker er det greit, men ikke tving noen til å gjøre det.

	<p>Vis denne videoen: <a href="#">Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" - YouTube</a></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva kan vere vennlege handlingar i ein skolekvardag?</li> <li>• Korleis kan vennlege handlingar «smitte» på skolen?</li> </ul> <p><small>Jobb i grupper med å planlegge ulike vennlege handlingar i tiendeklassingane kan gjele for korleis dei får dei yngre elevene, disse første skoleukene. Lag ei liste og heng den opp på døra til klasserommet.</small></p>	<p>Hva kan være vennlige handlinger i en skolehverdag? Hvordan kan vennlige handlinger «smitte» på skolen?</p> <p>Jobb i grupper med å planlegge ulike vennlige handlinger alle tiendeklassinger kan gjøre for hverandre, og de yngre elevene, disse første skoleukene. Lag ei liste over slike vennlige handlinger og heng den opp på døra til klasserommet.</p>
<p><b>Psykologisk trygghet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∨ Til læreren om psykologisk trygghet</li> <li>∨ Øving som viser kva som ikkje er psykologisk trygt</li> <li>∨ Psykologisk trygghet - film</li> <li>∨ Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet</li> <li>∨ Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her?</li> <li>∨ Plakat om psykologisk trygghet</li> </ul>	<p>Bruk opplegget – instruksjoner i grå boks.</p>