

Viser på skjermen:	1 timen:
	<p>Skole er egentlig trygt, men kjennes ikke alltid trygt for alle. Vi skal gjøre noen oppgaver i lag, men først en musikkvideo om trygghet og styrke: Se OneRepublic - Rescue Me OneRepublic - Rescue Me - YouTube.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kva kan gjere oss trygge eller utrygge på skolen? • Kva kan vi gjere for å få andre til å kjenne seg trygge? 	<p>Etter videoen: denne gutten uttrykker redsel og flukt, men viser seg å ha kraft til å beskytte seg, og støtte fra andre rundt seg. De som skremte han var ikke egentlig sterke. La elevene snakke sammen to og to: Hva gjør oss trygge/utrygge på skolen? Hva kan vi gjøre for å få andre til å kjenne seg trygge? Oppsummer i klassa – gjerne skriftlig som ei «huskeliste for å gjøre hverandre trygge» som kan henge i klassa.</p>
	<p>Se denne videoen om å kjenne seg forvirra første skoledag: Lost On The First Day Of High School - YouTube. Dette er en amerikansk video og der organiserer de ikke skole heilt slik som oss, men kan elevene kjenne seg igjen i det å være «lost» første skoledag? Kanskje første veke, eller til og med første måned?</p>
	<p>Be elevene jobbe i grupper og komme på “alt som kan gå gale de første skoledagene”. Hva er vanlige frykter ungdom kan ha når de skal starte på ny skole eller ny klasse? Hvordan tror de det kjennes å ha slike frykter? Be dem vurdere hvor sannsynlig det er at slike ting skjer og samtidig snakke om hva som kan være til hjelp når man er ny for å slippe å tenke på alt som kan bli feil.</p>
	<p>Når vi spurte elever hva de ønsket å lære om temaet trygg, ønsket over halvparten å lære hva de kunne gjøre for å kjenne seg mer trygge på seg selv og andre. Denne øvelsen handler om det: Trygg på meg selv - YouTube Gjør den sammen i klassa. Noen vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om de forstod poenget: <i>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.</i></p>
<p>Psykologisk trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Til læreren om psykologisk trygghet ✓ Øving som viser kva som ikkje er psykologisk trygt ✓ Psykologisk trygghet - film ✓ Øvingar som kan fremme psykologisk trygghet ✓ Start - fortsett - stopp, korleis lagar vi det psykologisk trygt her? ✓ Plakat om psykologisk trygghet 	<p>Bruk opplegga i de grå boksene – disse har eget instruksjonsark for lærer.</p>
<p>Bruk gjerne også leikar fra dette heftet fra Robust Ungdom eller fra HATS der de er vist på små videoar</p>	