

Viser på skjermen:	1 timen:
	<p>Skole er eigentleg trygt, men kjennes ikkje alltid trygt for alle. Vi skal gjere nokre oppgåver i lag, men først ein musikkvideo om trygghet og styrke: Sjå 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 guten uttrykker redsel og flukt, men viser seg å ha kraft til å beskytte seg, og støtte frå andre rundt seg. Dei som skremte han var ikkje eigentleg sterke. La elevane snakke saman to og to: Kva gjer oss trygge/utrygge på skolen? Kva kan vi gjere for å få andre til å kjenne seg trygge? Oppsummer i klassa – gjerne skriftleg som ei «huskeliste for å gjere kvarandre trygge» som kan henge i klassa.</p>
	<p>Sjå denne videoen om å kjenne seg forvirra første skoledag: Lost On The First Day Of High School - YouTube. Dette er ein amerikansk video og der organiserer dei ikkje skole heilt slik som oss, men kan elevane kjenne seg att i det å vere «lost» første skoledag? Kanskje første veke, eller til og med første månad?</p>
	<p>Be elevane jobbe i grupper og kome på “alt som kan gå gale dei første skoledagane”. Kva er vanlege frykter ungdom kan ha når dei skal starte på ny skole eller ny klasse? Korleis trur dei det kjennes å ha slike frykter? Be dei vurdere kor sannsynleg det er at slike ting skjer og samtidig snakke om kva som kan vere til hjelp når ein er ny for å sleppe å tenke på alt som kan bli feil.</p>
	<p>Når vi spurte elevar kva dei ønska å lære om temaet trygg, ønska over halvparten å lære kva dei kunne gjere for å kjenne seg meir trygg på seg sjølv og andre. Denne øvinga handlar om det: Trygg på meg sjølv - YouTube Gjer den saman i klassa. Nokre vil synes at denne er litt rar, så sjekk gjerne i klassa etterpå om dei forstod poenget: <i>Det er normalt vere opptatt av kva andre tenker om ein, men det er slitsamt og lite hjelpsam. Det er betre om ein prøver å heller fokusere på det ein har rundt seg.</i></p>
<p>Psykologisk trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Til læraren 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 dei grå boksane – desse har eige instruksjonsark for lærar.</p>
<p>Bruk gjerne også leikar frå dette heftet frå Robust Ungdom eller frå HATS der dei er vist på små videoar</p>	