



# VEILEDNING

FOR ANSATTE I SKOLE OG SFO

1. - 7. trinn





# Innhold

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>HVA ER ROBUSTE BARN?</b>                               | <b>4</b>  |
| Hva er robusthet?                                         | 4         |
| Om Robuste Barn                                           | 5         |
| Målsettinger og læreplan                                  | 6         |
| Hvilken forberedelse trengs?                              | 7         |
| Sårbare elever                                            | 7         |
| <b>OM SAMLINGENE</b>                                      | <b>8</b>  |
| Samlingsbeskrivelser                                      | 8         |
| Ringen som samlingsmetode                                 | 8         |
| Strukturert samarbeidslæring                              | 9         |
| Pust og bevegelse                                         | 10        |
| Film og samtale                                           | 11        |
| Lek                                                       | 11        |
| Sang og musikk                                            | 12        |
| <b>NYTTIG Å VITE</b>                                      | <b>12</b> |
| Hva vet vi om effekten?                                   | 12        |
| Hva er teorien for hvordan programmet er bygd opp?        | 13        |
| Vanlige spørsmål og svar om lek                           | 13        |
| Hva er voksenrollen i Robuste Barn?                       | 15        |
| <b>FORELDREMØTER</b>                                      | <b>16</b> |
| Inkludere og engasjere                                    | 16        |
| Innhold på foreldremøtene 1.- 7. trinn                    | 17        |
| Vennskap og utenforskap 1. trinn                          | 18        |
| HMS-opplæring for barn 2. trinn                           | 18        |
| Søvnundervisning 3. trinn                                 | 18        |
| Barn på nett 4. trinn                                     | 18        |
| Hvem er 5. klassingen?                                    | 18        |
| Hva trenger 6. klassingen?                                | 19        |
| Temakveld 7. klasse og rus: «Hallo, jeg er snart ungdom!» | 19        |
| Gjennomføring                                             | 19        |
| Sjekkliste for forberedelse og ansvar for foreldremøtet   | 20        |
| Skoleledelsens ansvar                                     | 20        |
| Lærernes rolle                                            | 21        |
| Tidsplan                                                  | 21        |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>LITTERATUR SOM HAR INSPIRERT OSS</b> | <b>22</b> |
|-----------------------------------------|-----------|

.....

**Ansvarlig utgiver:** Indre Østfold kommune  
**Design:** Dalsgren designbyrå, [www.dalsgren.no](http://www.dalsgren.no)  
**Forside:** merfin / stock.adobe.com  
**Foto:** Jonas Ingstad, [www.jonasingstad.com](http://www.jonasingstad.com)

1 utgave, 1. opplag 2024

[www.robustbarn.no](http://www.robustbarn.no)



## Hva er Robuste Barn?

### HVA ER ROBUSTHET?

Robusthet betyr motstandskraft. Vår motstandskraft varierer, avhengig av hva vi utsettes for nå, hva vi har opplevd før, hvilke folk vi har rundt oss og hvordan vi får støtte. Vi blir ikke robuste i ensomhet. Løvetannbarna som gror opp gjennom asfalten i ensom majestet er en myte. Også løvetannbarnet klarte seg fordi NOEN var der.

Robusthet handler ikke om å stå i stormer uten å knekke. Alle kan vi knekke. Robusthet er heller å tåle å bli bøyd, tåle sårbarhet og kunne reise seg igjen etter motgang, kunne «bounce back», med god støtte fra fellesskapet rundt. Robusthet handler altså mer om å være som et bøyelig strå i en åker, enn å være som en solid flaggstang.

Samtidig må vi øve på å tåle motgang. Vi må øve «bøyelighet» i møte med «vindkast». Robusthet handler om å finne sunne måter å håndtere dårlige dager på. Den sunne måten er å kunne tåle å gjøre feil, tåle å kjenne på vonde følelser, tåle at noe er vanskelig, tåle å være sårbar og tåle å be om hjelp.

Meningen er at vi skal hjelpe hverandre. Ingen fikser livet alene. For å kunne hjelpe, må vi forstå følelser, både egne og andres følelser. Vi må kunne gi uttrykk for egne behov og forstå andres behov. Vi må også kunne håndtere konflikter og reparere når vi krenker hverandre, for noen av «vindkastene» skaper vi selv. Vi bygger hverandre opp og river hverandre ned. Vi vil at barna skal forstå at vi påvirker hverandre, og at det er mye vi kan gjøre sammen for å ha det bra. Mottoet for Robuste Barn og Robust Ungdom er derfor at «psykisk helse og motstandskraft er noe vi skaper hver dag, - i måten vi er på mot andre og mot oss selv».

Forskning er tydelig på at det mest effektive vi gjør for å bygge robusthet i skolen, er å styrke barns sosiale - og emosjonelle kompetanse; det vil si kompetanse til å være seg selv sammen med andre. Disse ferdighetene må vi trene sammen med den gruppen vi er i til daglig. Robuste Barn ønsker å inspirere til dette gjennom strukturert samarbeidslek og samlinger som styrker klassens felles læring.

## OM ROBUSTE BARN

### OM OSS:

*Prosjektgruppen består av representanter for barneskoler, skoleadministrasjon og helsetjenesten.*

Disse er: Cathrine Løes Sørby, rådgiver Oppvekst i Indre Østfold og prosjektleder, rektor Ida Røise Bye, sosiallærer May- Synøve Langfeldt Engen, lærer Renate Dybdal Hansen, rådgiver skole May Kirsti Heggelund, helsesykepleier Ida Marie Lillestrand Kittelsen, psykologer Julie Ulseth Ruud og Frida Torgersen, fysioterapeut May Linn Sørensen Måleng og psykologspesialist og prosjektleder for Robust Ungdom Anne-Kristin Imenes. Fotograf Jonas Ingstad i Askim har tatt alle bildene. Særlig takk til elevene ved Mysen og Hærland barneskole. Bildene er illustrasjonsbilder som er tatt med foresattes samtykke. Dalsgren designbyrå i Askim står for den grafiske utformingen.

Robuste Barn er et fritt tilgjengelig undervisningsopplegg i folkehelse og livsmestring for 1.-7. trinn i barneskolen. Programmet er utviklet i Indre Østfold kommune med midler fra Utdanningsdirektoratet. Robuste Barn harmonerer med Robust Ungdom for ungdomsskolen. [Her finner du informasjon om Robust Ungdom.](#)

**Innhold:** Undervisningen består av filmer, refleksjon og samtale, lek, bevegelse, pust, søvn og samarbeidslæring. Barna lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre. Dette skjer gjennom å utvikle indre bevissthet, forstå egne og andres følelser og behov, utvikle ansvar for andre, se seg selv som del av en større sammenheng og forstå samfunnets kompleksitet. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø.

Undervisningsmateriellet til bruk i klassene består av presentasjoner og samlingsbeskrivelser, laget for alle tema til alle trinn. Det er 11 samlinger på hvert trinn, fra august til og med juni. Robuste Barn integrerer nye og gamle ressurser. En hovedressurs er filmer fra Livet & Sånn, utviklet i Ålesund kommune, se [www.livetogsann.no](http://www.livetogsann.no). Livet & Sånn er, som Robust Ungdom, en del av [Helsedirektoratet sitt program for folkehelsearbeid i kommunene](#).

Alle nettressurser i Robuste Barn ligger fritt tilgjengelig på nett og vil holdes oppdaterte på [www.robustbarn.no](http://www.robustbarn.no)

Vi har utviklet nye ressurser i prosjektet:

- Pust- og bevegelsesøvelser (demonstrasjonsfilmer)
- Lekehefte for barneskolen
- Samlinger om søvn for alle trinn
- Foreldremøter med foredrag og øvelser for alle trinn
- Digitale fagøker for ansatte i skolen og SFO
- Samlinger om «Dårlig råd» og «Alkohol hjemme»

**Hva er nytt?** Undervisningen består av allmennkunnskaper og øvelser som flinke lærere alltid har drevet med fordi det har positiv effekt på klassemiljø, læring og trivsel. Undervisningen forsøker å sette noe av den gode praksisen og kunnskapen i system slik at alle elever på skolen kan få dette i sin klasse.

**Omfang 1+1+1 i måneden:** 1 time forberedelse og evaluering + 1 tematime + 1 time drypp av temaet, lek og pusteøvelse gjennom måneden. I tillegg kommer foreldremøte for foresatte på alle trinn og digitale fagøker for ansatte.



**Gjennomføring:** Kontaktlærer gjennomfører undervisningen i klassen. Ferdige samlinger og presentasjoner ligger tilgjengelig på nett. Undervisningen består av filmer, øvelser, lek, pust og samarbeidslæring. Øvrige ansatte i skole og SFO har ansvar for å gjennomføre leker, pusteøvelser og holde temaet varmt gjennom måneden.

## MÅLSETTINGER OG LÆREPLAN

**Hovedmålet for** Robuste Barn er å hjelpe skolen til å arbeide systematisk med folkehelse og livsmestring, og skape godt psykososialt miljø for elevene, slik at den enkelte elev kan oppleve trygghet og sosial tilhørighet, i tråd med opplæringsloven kapittel 12.

**Psykisk helse** ble innført som eget tema i norsk skole fra 2020. Det skjedde ikke som et eget fag, men som del av det tverrfaglige temaet FoL (Folkehelse og Livsmestring). Tverrfagligheten betyr at det er lærerne som har hovedansvaret for å integrere og formidle temaet i de fagene der det er naturlig. Bakgrunnen er ønsket om en helhetlig pedagogikk som ivaretar sammenhengen mellom barn og unges psykiske helse, livskvalitet og læring på en god måte.

**Dette er ikke vanskelig.** Det handler om noe mange lærere gjør allerede hver dag i naturlige situasjoner med barn. Vi lærer barn om følelser, tanker og handlinger. Vi øver kommunikasjonsferdigheter med dem, og vi styrker positive relasjonsferdigheter og tilhørigheten til flokken. Og ikke minst: Vi gir barn positive sosiale mestringsopplevelser og felles øyeblikk av glede.

**Vi tilbyr månedlige samlinger,** men dersom Robuste Barn skal ha effekt, må dosen økes. Øvelsene må integreres i de øvrige timene der det er naturlig. Å leke én gang i måneden hjelper lite, men å leke hver dag virker. Først når øvelsene er innarbeidet i daglig praksis vil intensjonene i læreplanen kunne nås.

**Overordnet læreplan sier:** "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 selvilde og en trygg identitet særlig avgjørende." (4). Videre står det: "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."

## HVILKEN FORBEREDELSE TRENGS?

Forberedelsene vil ta omtrent 1 time pr. tema. Ledelsen ved skolen må sørge for at det settes av tid. Dette er viktig for å kunne føle seg trygg på gjennomføringen. For noen temaer vil ansatte trenge noe mer tid på å lese seg opp på anbefalt bakgrunnsstoff og sette seg inn i tematikken. Forberedelsene vil ta lengst tid i starten og gå raskere etter hvert som man blir kjent med innhold og struktur.

I etterkant av gjennomføringen bør samlingen evalueres i samme ansatt-gruppe. Hvordan gikk det? Hva lærte vi? Hva kan gjøre annerledes neste gang? Hva må meldes til skolens ledelse?

### Trinnteamet gjør følgende:

- Gjennomgår samlingsbeskrivelsen i fellesskap.
- Ser filmen. Snakker om refleksjonsspørsmålene og bildene.
- Øver på gjennomføring av pusteøvelser og evt. sang.
- Avklarer hvilke praktiske grep/hjelpemidler som trengs i forbindelse med gjennomføringen og sørger for at dette er på plass innen økta skal gjennomføres.
- Leker lekene sammen i kollegiet. Snakker om lekens hensikt og hvordan man kan snakke om leken når den er avsluttet i klassen.

**Trinnteamet drøfter spørsmål som gjelder elevers sårbarhet:** Hvilke reaksjoner kan oppstå rundt dette temaet? Hva kan bli vanskelig og hvordan takle dette under gjennomføringen av opplegget? Er det elever som trenger spesiell oppfølging i forkant? Kanskje noen skal snakkes med på forhånd, eller at hjemmet skal kontaktes?

**Trinnteamet drøfter spørsmål som gjelder ansattes sårbarhet:** Er de ansatte komfortable med å undervise i det aktuelle temaet? Hvis ikke - hvordan kan dette løses i kollegiet? Kan noen klasser få ekstra støtte? Bør noen klasser deles?

## SÅRBARE ELEVER

Undervisningen skal oppleves god for alle og spesielt god for sårbare barn. Samtidig er det mange sårbare barn som synes det er vanskelig med timer som er annerledes. Her er noen råd:

**Noen barn trenger ekstra forberedelse.** De trenger å vite eksakt hva som skal skje. Lærer kan lage avtale med hjemmet om å sende hjem samlingsbeskrivelsen i forkant. Samlingen kan også gjennomgås med barnet på skolen.

**Noen barn trenger å øve på lekene i forkant.** En gruppe barn som trenger ekstra øvelse og trygghet, kan ta del i en øvingsgruppe som trener i forkant, for å bli «leke-eksperter». Disse elevene kan hjelpe til med å lære lekene videre til klassen og følge med på at alle får det til.

**Noen barn er ekstra berørt av et tema.** De kan trenge ekstra forberedelse, eller mulighet til å gjøre noe annet. Det er viktig at foresatte får mulighet til å melde fra til skolen i forkant av et tema når barna av ulike grunner er ekstra sårbare.



**NB! Noen datoer skal IKKE gjøres kjent.** Foreldrene blir informert om at barna får undervisning om vold, overgrep og alkohol, men foreldrene skal ikke få vite eksakt dato. Det er for å unngå at barn holdes hjemme fra skolen denne dagen.

**Nok voksne:** Det er viktig at skolens ledelse legger til rette for god voksensentetthet under og etter samlingene. Det må være voksne tilgjengelig som har tid til å prate med barn som trenger det. Helsepsykepleier kan være til stede på noen av samlingene, spesielt samlinger som berører utfordrende tema, som vold og seksuelle overgrep.

## Om samlingene

### SAMLINGSBESKRIVELSER

Hver samling har en samlingsbeskrivelse og en presentasjon til bruk i klassen. I samlingsbeskrivelsen står alt du trenger vite. Noen barn bør få med seg samlingsbeskrivelsen hjem slik at foreldrene kan gi god forberedelse.

Samlingene er bygget opp slik:

- Inngangsmusikk
- Ringen som samlingsmetode
- Pust – og bevegelse
- Film
- Samtale
- Strukturert samarbeidslæring (5.-7. trinn)
- Samarbeidsslek
- Avslutning i ringen

### RINGEN SOM SAMLINGSMETODE

Barna skal få trening i å snakke sammen om følelser og hendelser. Erfaring viser at vi gjør dette best i ring. Mennesker har alltid sittet sammen i ring rundt et bål for å snakke om livet. Barn som daglig sitter i ring blir gjerne flinkere til å snakke sammen, forstå andre og ordne opp når det blir problemer. De får bedre klassemiljø og øver samtidig sosial og emosjonell kompetanse. Vi samler små barn i ring, men slutter gjerne når de blir eldre. Hva om vi aldri slutter, men fortsetter med snakkingen gjennom hele skoleløpet? Vi har **fast inngangsmusikk** som også fungerer som ryddemusikk: «Nå skal vi rydde pulten og sette oss i ring».

## STRUKTURERT SAMARBEIDSLÆRING

Undervisningsformen bygger på **strukturert samarbeidslæring**<sup>1234</sup> og **strukturerte samarbeidsleker**. Begrunnelsen er enkel: Vi lærer mest når vi er aktive og samhandlende. Langt flere elever kommer i læringsinteraksjon enn ved plenumssamtaler med hele klassen. Varierte aktiviteter som involverer flere læringskanaler, kombinert med lek, bevegelse og følelsesaktivering, øker sannsynligheten for effektiv læring. Samarbeidslæring er en ambisiøs undervisningsform som er faglig godt dokumentert.

Psykisk helseundervisning må ikke bli teoretisk. Elevene skal få kunnskaper, men de skal først og fremst øve ferdigheter og lære å snakke sammen.

**Overordnet del av læreplanen vektlegger samspill i læring:** *“Elevenes identitet og selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre. Sosial læring skjer både i undervisningen og i alle andre aktiviteter i skolens regi. Faglig læring kan ikke isoleres fra sosial læring. I det daglige arbeidet spiller derfor elevenes faglige og sosiale læring og utvikling sammen” (Utdanningsdirektoratet, 2020)*<sup>5</sup>

**1.- 4. klasse: Samhandling må læres.** Vi bruker mest ledet fellessamtale i ringen med de minste barna. Ringen er en grunnleggende samhandlingsstruktur. Elevene i småskolen er ofte ivrige og vil snakke. Andre strukturer fra samarbeidslæring kan brukes for å organisere samtalen. Elevene skal lære å lytte, snakke respektfullt og vente på tur.

### Eksempel på samlingsstruktur: Snakketur

Lærer kan sende rundt en gjenstand i ringen for å gi ordet (for eksempel et kosedyr). Det er en fin måte å oppsummere og evaluere samlingen på. Da gjelder følgende:

- Det er like viktig å øve på å si «pass» som å snakke. Vi trenger ikke alltid å si noe. Det er ikke alltid vi føler oss prateklare.
- Det er også viktig å øve på å si én ting, og ikke «alle» tingene. Vi kan si én ting hver og fordele ordet så alle kan få sagt noe.
- Lærer kan endre spørsmålet underveis for å gi variasjon. Slik kan ringen rekke flere spørsmål i løpet av en runde.

**15. - 7. klasse** tar vi i bruk flere øvelser fra strukturert samarbeidslæring. Elevene øver på å snakke i stor ring, mindre grupper og to sammen. De lærer metoder for hvordan de skal samhandle på gruppen. Disse metodene kalles strukturer.

Det er viktig å bruke god tid på å forklare elevene strukturen de skal bruke. Gjennomføringen er like viktig som å svare på oppgaven. Alle skal oppleve det fint å være i gruppen. Alle skal få si noe. Alle skal kjenne seg trygge. Jo mer elevene øver på strukturene, jo tryggere blir de på å snakke sammen på gode måter.

<sup>1</sup> Fohlin, N. & Wilson, J. (2019). Samarbeidslæring i praksis. Håndbok i Cooperative Learning. Oslo: GAN Aschehoug.

<sup>2</sup> Kagan, S. (2014). Brain-Friendly Teaching. Tools, Tips and Structures. San Clemente CA: Kagan Publishing.

<sup>3</sup> Kagan, S. & Kagan, M. (2009). Kagan Cooperative Learning. San Clemente CA: Kagan Publishing.

<sup>4</sup> Kagan, S., Stenlev, J. & Westby, F. (2018). Cooperative Learning – Undervisning med samarbeidsstrukturer. Oslo: GAN Aschehoug.

<sup>5</sup> Utdanningsdirektoratet (2020). Læreplanverket. Overordnet del. Prinsipper for læring, utvikling og dannelse. Sosial læring og utvikling. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/sosial-laring-og-utvikling/>



Samarbeidslæring styrker læringsmiljø og dermed også psykisk helse. Mange barn opplever ensomhet og mangel på positive relasjoner i hverdagen. Gjennom samarbeidslæring bygges relasjoner. Elevene blir bedre kjent og trivselen øker. Strukturene fremmer prososiale ferdigheter.

Elevene øver på:

- Å lytte oppmerksomt
- Å anerkjenne andre, også gjennom nonverbal kommunikasjon (nikke, smile, vise interesse med øynene, lene seg frem etc)
- Å kunne gjengi andres tanker på en hyggelig måte
- Å gi hverandre støttende og bekreftende kommentarer
- Å vente på sin tur til å snakke

## PUST OG BEVEGELSE

**Pust og bevegelse kan bidra til å regulere kroppen og følelsene.** Det er et verktøy vi kan bruke for å roe oss selv og gruppa. Vi blir mer til stede i situasjonen og gir hjernen et friminutt. Vi kan bruke pusten for å kjenne etter hvordan vi har det. Da blir det lettere å kjenne etter hva vi trenger.

### Generell hensikt med pusteøvelsene:

- Lære å ta i bruk pusten som et redskap for å roe ned kroppen og følelsene. Lange dype pust virker beroligende på kroppen og hodet.
- Øke kroppsbevisstheten og tilstedeværelsen i kroppen og sansene
- Øke oksygentilførselen til hjernen og få en pause etter mye stillesitting
- Hjelp klassen til å være til stede her og nå, bidra til å samle fokus og øke konsentrasjonen
- Kjenne forskjell på spenning og avspenning i kroppen og hvordan det påvirker pusten
- Erfare hva som skjer i kroppen når pulsen øker og pusten blir raskere

**Stimulering av kropp og sanser i løpet av skolehverdagen** vil kunne gjøre elevene bedre regulerte og mer tilgjengelige for læring. Formålet er å gi hjernen en liten pause. Pausene kan organiseres som små avbrekk. Avbrekkene kan brukes til pusteøvelser, spenstropp og knebøy, koordinasjonsøvelser med kryssing av midtlinjen, balanseøvelser, bruke hele kroppen, f.eks løpe en runde rundt skolen, eller sang, med og uten bevegelse. Prinsipper for sanse-motorisk stimulering er lite og ofte, 30 sek – 5 min. Det må gjøres lystbetont, trygt, sammen med andre, rytmisk med bevisst bruk av f.eks musikk etter ønsket hensikt, og repeterende, for regulerende effekt <sup>6,7</sup>.

Urolige elever som vandrer rundt i klasserommet og fikler med ting, kan forstås som at de forsøker å regulere seg slik at de i størst mulig grad skal klare å mestre skolehverdagen. Elever som trekker seg inn i seg selv driver også med en type selvregulering. Vi kan hjelpe disse elevene til en annen type selvregulering ved å gjøre enkle øvelser sammen.

<sup>6</sup> Sælebakke, A. Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.

<sup>7</sup> Johannesen, K.N. og Bakken, A-K. (2020) Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Oslo: Gyldendal norsk forlag

**Den delen av kroppen som blir påvirket mest ved fysisk bevegelse er hjernen.** Fysisk aktivitet over tid er med på å bygge opp vår stresstoleranse og fremme læring. Bevegelse gir en umiddelbar regulerende effekt. Bevegelse gjør oss mer robuste, gir bedre stressmestring, bedre hukommelse, bedre konsentrasjon og har en positiv effekt på søvn og nedstemthet.

## FILM OG SAMTALE

Månedens tema presenteres blant annet ved hjelp av korte filmer av 2-4 minutters varighet. Å se en aktuell film om temaet aktiverer forkunnskaper, kobler elevene på temaet og legger grunnlag for felles refleksjon og forståelse.

Filmene i Robuste Barn ligger tilgjengelig på nett. Vi bruker filmer fra Livet og Sånn, NRK Super, Kort Fortalt, Læringsverkstedet etc.

Under samtalen etter filmen øver elevene på undring, dialogferdigheter og turtaking. Det er laget refleksjonsspørsmål til alle filmene.

## LEK

Hver samling i Robuste Barn inneholder strukturert, voksenstyrt ikke-konkurrerende lek. Å utløse lekenhet fungerer som «icebreaker» som bryter den naturlige reservasjonen og hjelper elevene til å bli bedre kjent. Vi varmer opp fellesskapet slik at vi tør mer sammen. Leken gjør at elevene får mer fellesskapsfølelse. Uten at elevene tenker over det, øver de også prososiale ferdigheter som å samarbeide, å gi og ta, respektere grenser, inkludere, takle ulike utfall, ta den andres perspektiv, regulere følelser og dele opplevelser med andre i klassen. Når alle leker med alle, og alle får hjelp til å delta og mestre leken, fører det til mer inkludering og sosial støtte i hverdagen.



**Leken sikrer sosial læring:** Fra evolusjonsteori og utviklingsteori vet vi at lekenhetens primære funksjon hos mennesker er å fremme læring, trygghet og prososiale ferdigheter. Lekenhet sikrer overlevelse ved at vi får trent vår evne til å fungere sammen i grupper, samtidig som samholdet styrkes (Lunde & Brodal, 2022).

**Dialogerfaring gir endringer i hjernen:** Forskning viser at synkroniserte øvelser og dialoger-

faring gir målbare endringer i hjernens empatirespons 7 år senere. Dette minker hjernens naturlige fordomsgrunnlag, reduserer kortisolresponser (altså stress) og øker mengden oxytocin (følelsen av nærhet og kjærlighet). Dette endrer igjen de mellommenneskelige reaksjonene til å bli mer fellesskapsorienterte og mindre fiendtlige <sup>8,9</sup>.

## SANG OG MUSIKK

I Robuste Barn ønsker vi å oppmuntre til sang. Vi unngår bruk av musikkvideoer fordi vi vil at barn og voksne skal lære å synge selv og bli trygge på sangen. Å lytte til musikk kan være en passiv opplevelse, mens sang er en aktiv handling som involverer hele kroppen. Vi har funnet noen sanger som passer til temaene i Robuste Barn, men vi vil gjerne at lærere finner frem til andre sanger også.

Å synge sammen gir en sterk følelse av fellesskap. Vi opptre synkront: Vi bruker stemmen, følger rytmen og skaper en fysisk opplevelse som er sterkere enn bare å synge alene. Sang gir både positiv energi og virker stressreducerende. Rytmer og lyd er med på å forsterke læring. Det styrker vår robusthet å kunne synge. Vi bruker den sunne magepusten, henter frem innlært tekst og bruker kropp og hode aktivt i en slags fysisk mobilisering. På linje med lek og bevegelse, er sang en grunnleggende iboende kraft i mennesket som styrker helsen vår <sup>10</sup>.

## Nyttig å vite

### HVA VET VI OM EFFEKTEN?

Robuste Barn har gjort en baseline-undersøkelse som kan danne grunnlag for senere evaluering. Vi skal ikke måle helse eller læring, men vi vil måle faktorer som fremmer barnas helse og læring med hjelp fra NTNU. Et relevant forskningsspørsmål er i hvilken grad lekenhet og sosial tilhørighet styrker mestringstro, pågangsmot og lidenskap. Kanskje vil vi kunne vise noen endringer med Robuste Barn ved barneskolene i kommunen?

Det er gjort undersøkelser på forløperen, **Robust Ungdom** for ungdomsskolen, med både egen-evalueringer og ekstern evaluering. **Sitat fra a NOVA/Oslo Met (2023) «Liv, lek og lære» -evaluering:**

*“Eleven tror at veldig mange elever på skolen liker Robust Ungdom. De blir glade når de ser at det er på timeplanen og etterspør Robust Ungdom hvis det er lenge siden sist samling. Samme elev beskriver hvordan Robust Ungdom har spilt en rolle for å bedre miljøet i klassen, noe som er et sentralt mål for tiltaket. Fra dette intervjuet har vi notert: Eleven forteller at på 8. trinn var det mange av elevene i klassen som ikke snakket sammen. Leken i Robust Ungdom har gjort at det nå er det naturlig å snakke med alle i klassen.”*

[Her kan du lese evalueringsrapporter og erfaringer fra lærere og elever som bruker Robust Ungdom.](#) (skroll ned til evalueringsrapporter)

<sup>8</sup> Levy, J., Influx, M. Masalha, S., Goldstein, Feldman, R. (2022). Dialogue intervention for youth amidst intractable conflict attenuates neural prejudice response and promotes adults' peacemaking, PNAS Nexus, Volume 1, Issue 5, November 2022, pgac236, <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgac236>

<sup>9</sup> Psykologisk.no (2023). Skal man lære folk å bli høflige må man starte med å trene hjernen, mener forsker. <https://psykologisk.no/2023/01/skal-man-laere-folk-a-bli-hoflige-ma-man-starte-med-a-trene-hjernen-mener-forsker/>

<sup>10</sup> Bjørkvold, J.-R. (1989, 2014). «Det musiske mennesket», Freidig Forlag, Oslo.

Kort om anbefalinger i ekstern evaluering:

- Skolens ledelse må ha styringen og lede programmet
- Lærerne må tilføres eierskap
- Nøkkelpersoner må vært tilgjengelig
- Elevene på ha programmet gjennom hele skoleløpet

Du kan lese mer om dette i rapport fra NOVA/Oslo Met (2023): [«Liv, lek og lære»](#)

## HVA ER TEORIEN FOR HVORDAN UNDERVISNINGSSOPPLEGGET ER BYGD OPP?

Vi har latt oss inspirere av professor Arne Holtes arbeid om «Slik kan vi forebygge psykiske helseplager». Arne Holte peker på at de universelle skoleprogrammene som viser effekt, er kjennetegnet av følgende:

- Trener ferdigheter (Stockings mfl, Weare & Nind, 2011) (må gå over tid og inneholde mye øvelse)
- Rettet mot positiv psykisk helse (hva som fremmer helse, ikke fokus på psykisk lidelse)
- Fremmer trivsel, mental helse, sosial og emosjonell læring (må være lystbetont og artig å drive med)
- Bygger på kognitiv-atferdsteoretiske prinsipper (anerkjent fag)
- Er forankret i hele skolen og undervisningen (må integreres, må styres av rektor)
- Mindfullness virker tilsvarende positivt på psykisk helse og trivsel (Carsley, Khoury & Heath, 2018) (bør m.a.o. inneholde noe om pust som et verktøy for å få kontakt med egen kropp, regulere tilstand og stressreaksjoner)

Vi har lagt til grunn Arne Holtes syv psykiske helserettigheter<sup>11</sup> om hva som fremmer psykisk helse. Det handler om mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap. Mange barn har ikke psykiske lidelser, men fravær av helse og de faktorene de trenger for å ha det bra. Barna får dårligere psykisk helse når de opplever for lite mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse, involvering og fellesskap. Positive opplevelser i klassen løser ikke barns problemer og reparerer ikke traumer – men det kan styrke den enkeltes motstandsfaktorer. Det er nær sammenheng mellom hvordan vi takler vanskeligheter, – og hvilke hjelpekrefter vi har i og rundt oss som kan virke beskyttende.

## VANLIGE SPØRSMÅL OG SVAR OM LEK

### Hva når leken ikke fungerer i gruppen?

Lek må læres. Noen barn er lite vant til å leke i et større fellesskap. Noen vil være ubekvemme og må trygges. Noen må få lov å observere eller bli tildelt hjelpe-roller. Det er viktig å bruke tid på å veilede underveis. Ikke alle leker eller øvelser vil lykkes den første gangen. Da bør du avbryte og gå videre til neste aktivitet, med begrunnelsen: «Dette må vi nok øve mer på. Neste gang får vi det til bedre». Det må gjerne en god del øvelse til før alle får til å leke sammen på en god måte.

### Hvordan gjøre tilpasninger til gruppen?

Noen grupper har lav utholdenhet i lekene. I slike klasser er det lurt med korte, men hyppige

<sup>11</sup> Holte, A. (2016, 15. juni). De syv psykiske helserettighetene. Norsk psykologforening. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>

lekeøkter. I andre grupper er det større behov for å trygges før elevene klarer å delta i leken. I slike grupper er det naturlig å ha lengre lekeøkter med mindre variasjon. Da kan vi sikre at selv de som ikke deltar får mulighet til å lære lekens regler gjennom observasjon og modellering og gradvis finner motet til å bli med.

### Hva når barn ikke mestrer leken? Om øvingsgrupper

Barn som strever med lek, samhandling og sosiale koder kan ha utbytte av ekstra øvelse for å bli trygge. Dette bør skje noen dager før lekene blir introdusert for klassen. Lag en øvingsgruppe tilpasset elevenes behov. Noen kan ikke norsk, noen trenger å kunne reglene i detalj og noen trenger å utfordre egen engstelse sammen med andre. Øvingsgrupper gir deg som voksen en mulighet til å forstå hva som skal til for at alle skal lykkes med leken. Det gjør deg til en tryggere og bedre lekeleder. Du kan også involvere elevene som «eksperter» som inviteres til å tenke igjennom hvilke tilpasninger som trengs å gjøres i leken for at den skal bli gøy for alle. På den måten øves elevenes evne til å ta andres perspektiv (mentalisering). Elevene kan være hjelpere når lekene skal introduseres for resten av klassen.

### Hva når elever ødelegger leken?

Leken er et effektivt verktøy for å avsløre utrygge klasser med utrygt psykososialt miljø. Utrygge barn strever med å slappe av sammen. Når leken blir sabotert, bør den avsluttes. De som saboterer, "styrer" klassen på en måte som kan gjøre andre frustrerte, utrygge eller tilbaketrukkne. Leken kan brukes til å mobbe. Det er viktig å ikke fortsette med lek når dette skjer. Da må problemet tas tak i først. Elevene det gjelder må snakkes med. Å dele i mindre grupper kan være lurt. Mindre grupper gir bedre oversikt over hva som skjer. Det barnet som dominerer klassen på en negativ måte kan få muligheten til en mer positiv rolle ved å bli hjelpeleder med ekstra ansvar for å passe på at leken går bra. Da må det trenes i forkant.

### Hva når enkelte elever stadig ødelegger for de andre, til tross for at vi har øvd mye?

Ved å la eleven få lov å ødelegge, kan vi ende opp med å gjøre eleven en bjørnetjeneste. Vi svikter eleven ved ikke å hjelpe eleven til å utvikle sine prososiale emosjonelle ferdigheter. Klassen kan utvikle et dårlig og utrygt miljø fordi en eller flere elever bidrar til å gjøre det utrygt gjennom ufin oppførsel, hersketeknikker, ironi, sarkasme, etc. Derfor kan det både være greit og nødvendig å gi disse elevene et annet alternativ mens de andre leker. Budskapet må kommuniseres med omsorg:

*«Jeg ser at det er vanskelig for deg å delta uten å tulle. Det er dumt, fordi det ødelegger leken for de andre. De andre vil gjerne leke, det ser jeg, men jeg ser at det er vanskelig for deg. Kan hende syns du ikke dette er morsomt. Derfor må vi finne på noe annet, som fungerer bedre for deg og for de andre. Neste gang vi har slik samling, skal du gjøre noe annet, du skal...»*

Om eleven protesterer og insisterer på å være med i samlingene, er det viktig å stille tydelige krav til oppførsel og følge nøye med. Går det ikke, så går det ikke. Da må det trenes mer et annet sted først.

### Hvordan bli en trygg lekeleder?

For å bli trygg på å lede lek er det viktig at de voksne øver. Både barn og voksne lærer best gjennom å føle leken på kroppen. Når vi gjør leken, er det lettere å forestille seg hvordan den virker for ulike barn og hva vi kan oppnå. Egne øvingsgrupper med noen såbare barn er også nyttig. Helst bør den voksne delta i leken selv for å modellere atferd; det styrker gjennomføringen.



### HVA ER VOKSENROLLEN I ROBUSTE BARN?

Robuste barn bygges av robuste voksne. Forskning viser at autoritative voksne utøver den mest robuste påvirkningen på barn og elever.

Med autoritative voksne mener vi voksne som setter tydelige rammer, har regler, tydelige forventninger til barna og som samtidig bygger gode relasjoner til hvert enkelt barn.

Robuste voksne har en evne til positiv perspektivtagning. Elevene må oppleve reell forståelse for sine perspektiver, og den voksne skal anerkjenne elevene på deres følelser, men ikke alltid på atferd.

#### Autoritative voksne i Robuste Barn

##### Holdning:

- Anerkjenner alle barn med egen integritet og autonomi
- Er god på å ta barnas perspektiv og forstå i beste mening

##### Handling:

- Er godt forberedt på gjennomføringen av samlingene
- Følger strukturen i opplegget
- Gjennomfører med rolig og varm stemme
- Avbryter leker og samtaler som ikke er funksjonelle og tar dem opp igjen ved en annen anledning
- Er med på pusteøvelser, leker, sanger – også når det ikke er i forbindelse med en Robuste Barn-økt
- Jobber bevisst med kvaliteten i sine interaksjoner – både de verbale og non-verbale
- Bygger gode relasjoner til elevene – over tid
- Tar tankesettet i Robuste Barn med seg i andre situasjoner enn akkurat temasamlingen, f.eks i uformelle elevmøter, inspeksjoner, foreldremøter m.m.

## Foreldremøter

### INKLUDERE OG ENGASJERE

Foreldremøtene er en viktig del av undervisningen i Robuste Barn. Vi lager ikke en ny arena, men bruker den arenaen som allerede finnes. I Robuste Barn tilbyr vi ferdige opplegg, med både foredrag og øvelser for å bli kjent.

**Fylle møtene med faste tema:** Vi ønsker at temaer fra Robuste Barn blir et fast innslag på årlige foreldremøter og at dette kombineres med øvrig agenda.

**Inkluderende foreldrearbeid:** Møtene skal oppleves

inkluderende. Foreldrene skal bli bedre kjent med hverandre. Ingen skal lure på hvor de skal sitte og ingen skal sitte alene. Derfor vil vi at foreldrene tildeles plasser ved bord.

**Engasjerende møter:** Underveis får foreldrene enkle oppgaver som kan bryte isen og hjelpe praten. Vi ønsker å bygge felleskap gjennom strukturerte øvelser. Vi vil at foresatte skal få oppleve noe av det samme som barna gjør.

#### Hva er målet?

- Styrke kommunikasjonen **mellom hjem og skole**. Mange foresatte er nysgjerrige på hva elevene lærer.
- Styrke samtalen **mellom barn og foresatte**. Felles kunnskap kan gi mer spennende samtaler i hverdagen. Foresatte har den viktigste rollen når det gjelder å støtte opp under barnas sosiale læring.
- Styrke kommunikasjon **mellom foreldrene**. Kjennskap gjør det lettere å bygge et robust voksen-miljø rundt barna.

**Ta deg tid til å etablere kontakt.** Det er en utfordring å nå ut til alle foreldrene. Det er mange grunner til at foreldrene ikke kommer på foreldremøter:

- Noen har for mye å gjøre eller føler seg overveldet av informasjon. De kan trenge at du ringer for å invitere, fordi det føles mer personlig.
- En del foreldre strever med sosial engstelse. De kan trenge støtte for å klare å gå på et foreldremøte.
- Andre er enslige forsørgere, jobber på ugunstige tider, eller mangler barnevakt.
- Noen strever med språkbarrierer og kan trenge at invitasjonen oversettes til deres eget språk eller til engelsk.
- Noen har en opplevelse av utenforskap og føler seg ukomfortable sammen med den øvrige foreldregruppen. De kan trenge at du blir bedre kjent med dem og danner en relasjon som kan motivere til deltagelse.

Prøv å kartlegge grunnene til at foreldrene ikke kommer på foreldremøter. Vi som samfunn bør ha ekstra oppmerksomhet på foreldre som er vanskelige å nå og intensivere innsatsen med å bygge relasjon. For å få barna ombord i fellesskapet og forebygge utenforskap, må vi få med foreldrene.

## INNHold PÅ FORELDREMØTENE 1.- 7. TRINN

| Tema                                                   | Tid      | Foredrag                | Lek                                    | Øvelser                                                     | Forberedelser                                                          |
|--------------------------------------------------------|----------|-------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. trinn</b><br>Vennskap og utenforskap             | 1,5 time | Rektor<br>30 min        | Vi bryter isen:<br>«Ballonglek»        | Bursdagskultur:<br>«tre-trinns-intervju»,<br>«snakkelapper» | 4èr grupper.<br>Film, lapper, penner,<br>ballonger                     |
| <b>2.trinn</b><br>HMS-opplæring<br>for barn            | 1,5 time | Lærer                   | Vi leker: «Finn en<br>kroppsdell»      | 5 oppgaver:<br>«Snakkelapper»                               | 4èr grupper<br>Film, lapper, penner                                    |
| <b>3.trinn</b><br>Søvn som superkraft                  | 40 min   | Lærer                   | Vi bryter isen:<br>«Hilseleken»        | 2 oppgaver: «Tre-trinns<br>intervju» og «High-five»         | 4èr grupper<br>Film, søvnsskriv                                        |
| <b>4.trinn</b><br>Barn på nett                         | 40 min   | Lærer                   | Vi leker: «Jeg vil<br>være venn med»   | «Speideren»                                                 | 4èr grupper                                                            |
| <b>5. trinn</b><br>Hvem er 5. klassingen?              | 40 min   | Lærer                   | Vi leker:<br>«Dirigenten»              | «3 lapper hver og<br>3 spørsmål»                            | 4èr grupper<br>Film, lapper, penner                                    |
| <b>6.trinn</b><br>Hva trenger<br>6. klassingen?        | 40 min   | Lærer                   | Vi leker:<br>«Telle til 20»            | «4 lapper hver og 5<br>spørsmål»                            | 4èr grupper<br>Film, lapper, penner                                    |
| <b>7. trinn</b><br>Hallo, jeg er snart<br>ungdom (rus) | 1,5 time | Rektor<br>Elever er med | Vi leker: «Jeg vil<br>bytte plass med» | «Quiz om rus»<br>«Snakkekort»                               | Fordelt elever på<br>gruppe på forhånd.<br>Snakkekort, quiz og<br>pute |

## VENNSKAP OG UTENFORSKAP 1. TRINN

Høsten i første klasse bør handle om hvordan foreldrene kan hjelpe barn å danne vennskap, bygge en god klassekultur og danne et godt foreldremiljø som skal vare i minst syv år. Forventningsavklaringer mellom skole og hjem inngår også i møtet. Det er rektor eller andre i ledelsen som holder dette første møtet.

## HMS-OPPLÆRING FOR BARN 2. TRINN

«HMS-opplæring for barn» handler om vold, overgrep og problematisk bruk av alkohol hjemme. Det er viktig å lære barn å beskytte seg selv; både ute, på nett og i hjemmet. Når barn får kompetanse, vil flere barn kunne våge å fortelle om det som gjør at de har det vanskelig. Barna får informasjon gjennom kvalitetssikrede filmer. Etter filmen er det samtaler og leker i barnegruppen. På foreldremøtene viser vi disse filmene og samtaler i grupper.

## SØVNUNDERVISNING 3. TRINN

I Robuste Barn får elevene søvnundervisning på alle trinn. Vi vet fra Ungdata junior – undersøkelser at nær halvparten av elevene har et søvnunderskudd som går ut over helse, læring og trivsel, og at mange har hodepine daglig eller ukentlig. Vi bruker en tredjedel av livet på å sove, men lærer nesten ingenting om hvorfor det er viktig. Vi mener det er like viktig å lære barn om søvn, som å lære barn å pusse tennene og følge reglene i trafikken. Samtidig er det slik at uheldige søvnvaner utvikles tidlig og kan være vanskelige å endre. Å hjelpe barn til nok søvn er først og fremst et foreldreansvar. Derfor vil vi at foresatte skal få den samme informasjonen som barna så tidlig som mulig. Vi deler ut et søvnskriv som inspirasjon.



## BARN PÅ NETT 4. TRINN

Barn lærer mye på skjerm. Utfordringen er å styre bruken. Nettaktiviteter kalles med god grunn for «det digitale dopet». Både barn og voksne blir hekta, overstimulerte og slitne på en måte som går ut over andre ting, som psykisk og fysisk helse og søvn. Evnen til konsentrasjon svekkes. Jo mer barnet er på nett, jo mer øker også sannsynligheten for at barnet opplever negative ting. Dessverre viser undersøkelser at mange barn lar være å snakke med foreldrene sine når de opplever vonde ting på nett. Mellomtrinnet er ikke tiden for å ta et steg tilbake – tvert imot. Barn trenger at vi voksne involverer oss i barnas digitale liv.

## HVEM ER 5. KLASSINGEN?

Alderen mellom 10 - 13 år kalles mellomalderen, «tweens» – in between, preteens, eller store barn. Mange ønsker desperat å være tenåringer samtidig som de ikke vil slutte å være

barn. Ujevn modning og slitte relasjoner kan gi utfordringer for klassemiljøet. Men det er mye foreldrene kan gjøre. Dette er gullalderen for å øve holdninger, fordi barna fortsatt søker og vil ha voksenkontakt, samtaler og praktisk hjelp. Samtidig skal vi ikke blande oss for mye, men akkurat nok til at 5. klassingen kjenner seg sett og får hjelp til å navigere klokt ute i verden.

## HVA TRENGER 6. KLASSINGEN?

6. klassingen er i ferd med å finne sin egen stil og lage seg sitt eget liv, men trenger at du er der hele veien og sørger for god innramming. Jo eldre barnet ditt er, jo mer må du tenke igjennom hvordan du møter barnet. 6. klassingen trenger din respekt og varme, men også at du har tenkt igjennom grensene dine. Hvor går grensene for deg og hva er viktig å si nei til? De viktigste grensene er de tingene vi gjør, ikke det vi sier. En fortsatt god innramming handler mye om hjelp til rytme og gode rutiner, og foreldre som går foran med et godt eksempel.

## TEMAKVELD 7. KLASSE OG RUS: «HALLO, JEG ER SNART UNGDOM!»

Norsk ungdom drikker mindre alkohol enn tidligere. Men, de drikker mye mer enn andre europeiske ungdommer når de først gjør det. På ungdomsskolen har de færreste begynt å drikke alkohol. Foreldrenes forhold til alkohol påvirker ungdommer en god del. Ungdomshjernen tåler alkohol dårligere enn senere, fordi den er under utvikling og ekstra sårbar. Rus kan i særlig grad forstyrre og hemme utviklingen av hjernefunksjoner i denne tiden. Det er mange grunner til at ungdom drikker. De unge selv råder voksne til å snakke om både positive og negative sider ved rus.

## GJENNOMFØRING

**Organisering:** Foreldrene plasseres på bord i grupper, med fire på hvert bord.

Etter foredraget får foreldrene enkle spørsmål de skal snakke om, og en struktur som beskriver prosessen. Hensikten er å disiplinere dialogen, la alle komme til orde og skape trygghet.

### Struktur: Fordele roller på gruppen

Gruppen velger en ordstyrer, en sekretær, en talsperson, og en praktisk ansvarlig

- Ordstyrer passer på at alle får ordet
- Sekretæren noterer gode innspill underveis
- Talspersonen kan legge frem noe av det sekretæren har notert
- Praktisk ansvarlig deler ut post-it lapper og penner

### Struktur: Snakke-lapper

Alle får utdelt tre gule lapper hver. Legg frem én lapp hver gang du sier noe. Du kan ikke snakke når du har brukt opp lappene dine. På den måten fordeles ordet. Lappene samles midt på bordet. Når lappene er oppbrukt kan dere fordele lappene på nytt og ta en ny runde hvis dere har tid til det.

**Struktur: Tre – trinns – intervju**

- Snakk først med skulderpartner: Jeg intervjuer deg.
- Du intervjuer meg. Vær en god lytter!
- Snakk så med de andre på gruppen: Jeg forteller de andre hva du har sagt. Du forteller de andre hva jeg har sagt.

**Struktur: Finn en partner – high five i ringen**

- Alle går rundt i rommet med hånden opp.
- Når musikken stanser skal du stoppe opp og gjøre high five med den du står nærmest.
- Begge forteller hverandre noe om spørsmålet.
- Når musikken starter skal dere takke hverandre for samtalen og gjøre ny high five.
- Lederen kan klappe eller bruke musikk som signal til å bevege seg rundt. På signal er den nærmeste personen din samtalepartner.
- NB: Alle beveger seg rundt i hele rommet og blander seg godt sammen. Det er ikke lov å gå sammen med noen.

**Struktur: Par på tid**

- Læreren gir alle et spørsmål eller en ting å tenke på.
- Lærer deler foreldrene inn i par. Gruppene/parene bør være forberedt på forhånd for å ta hensyn til ulike behov og forutsetninger.
- Én får begynne å snakke på tid (30-90 sekunder). Lærer tar tiden.
- Paret bytter rolle.
- Neste rolle formidler sine ideer om innholdet, på tid (30-90 sekunder).

**Struktur: «Speideren»**

Spørsmålet/ene diskuteres i gruppen (4 - 5 personer). Ved utgått tid går en av deltagerne (speideren) på gruppen til et annet bord, og formidler hva de har snakket om på gruppa. Ta gjerne med notater.

Øvelsen kan stoppe her, eller den kan fortsette ved at speideren(e) går tilbake til egen gruppe, og at gruppa nå diskuterer nye elementer/innfallsvinkler de har fått fra den speideren som har vært på besøk hos dem.

## **SJEKKLISTE FOR FORBEREDELSE OG ANSVAR FOR FORELDREMØTET**

**Skoleledelsens ansvar**

- Ledelsen bør ta en aktiv rolle og gi mye støtte til denne måten å arrangere foreldremøter på.
- Det bør kommuniseres klare forventninger om lik gjennomføring i alle klasser.
- Rektor holder foredragene på 1. trinn og 7. trinn.
- Ramme inn foreldremøte med forarbeid og etterarbeid slik at utbyttet blir størst mulig for alle. Ledelsen bør arrangere 1) planleggingsmøte, 2) formøte og 3) "utsnakk" for aktører og medhjelpere.
- Ledelsen bistår med å lage ferdig invitasjoner på norsk, engelsk og andre aktuelle språk.

### Lærernes rolle

- Informasjon ut til foresatte
- Praktisk ansvar (grupper, bord, evt bevertning)
- Være prosessledere og ramme inn kvelden
- Holde foredragene på 2., 3. 4., 5. 6. trinn

### Tidsplan

*5 uker før – rektor arrangerer planleggingsmøte på skolen*

- Gjennomgang av kjøreplanen for møtet
- Gjennomgang av tema, roller, oppgaver: Hvem skal undervise og hvem skal lede?
- Gjennomgang av lokaler og utstyr: Har vi mikrofon, høytaler, HDMI-kabel og prosjektor som fungerer?
- Gjennomgang av ønsker og behov. Fremheve behovet for lik gjennomføring i alle klasser på trinnet.
- Gjennomgang av informasjonen til elever og foreldre, på mail, skolens nettside, skole-sms og papirinvitasjon (helst på flere språk)
- Avtale hvilke foreldre som skal inviteres særskilt gjennom telefonhenvendelse eller ansikt til ansikt. Er det behov for skyss og hjelp til barnevakt? Her kan kanskje kommunens hjelpetjenester bistå med oppfølging.

*1 uke før – rektor arrangerer formøte om den praktiske gjennomføringen*

- Er alle foresatte-grupper satt opp?
- Hvem kjøper inn og stiller i stand evt. bevertning?
- Minne om avslutning og ettermøte

*Møtedagen*

- Sette opp projektor, mikrofon, lydanlegg
- Sette pulter i grupper (fire på hvert bord)
- Legge gruppeoppgaver og utstyr klart på hvert bord
- Opprydding
- "Utsnakk" 15-20 minutter. Hensikt: Ivaretagelse av alle umiddelbart etterpå. Ros, anerkjennelse og verdsettelse av innsatsen. Hvordan gikk det? Umiddelbare følelser, opplevelser, og erfaringer. Hva ble utfordrende? Hva har vi lært?

*Takk for vel gjennomført foreldrekveld!*

## LITTERATUR SOM HAR INSPIRERT OSS

Bjørndal, K. Og Bergan, V. (2020). Skape rom for folkehelse og livsmestring i skole og lærerutdanning. Oslo: Universitetsforlaget.

Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2017). Se eleven innenfra. Relasjonsarbeid og mentalisering på barnetrinnet. Oslo: Gyldendal akademisk.

Brodal, P. & Lunde, Charlotte (2022). Lek og læring i et nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst. Oslo: Universitetsforlaget

Fallmyr, Ø. (2020). Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming. 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget

Glavin, P. Og Lindbäck, S.O. (2014) Å undervise i sosial kompetanse. Oslo: Universitetsforlaget

Johannessen, K.N. og Bakken, A-K. (2020) Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring. Oslo: Gyldendal norsk forlag

Madsen, O.J. (2020) Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene? Oslo: Spartacus Forlag AS

Moen, B-E. Og Moen, G.L. (2020). Skolen som samfunnsbygger. Å bli til noen, ikke bare noe. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Nordahl, Thomas og Hansen, Ole (2012), Dette vet vi om klasseledelse, Gyldendal Norsk forlag, Oslo

Nordahl, Thomas og Hansen, Ole (2012), Dette vet vi om å skape gode relasjoner i skolen, Gyldendal Norsk forlag, Oslo

Roland, Pål (2021), Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole, Cappelen Damm, Oslo

Sælebakke, A. (2018). Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.

Øksnes, M. & Sundsdal, E. (2020). Barns lek i skolen. Bergen: Fagbokforlaget

Moberg, K.; Rogstad, J. & Sletten, M.Aa. (2023). Liv, lek og lære. Erfaringer med undervisningsprogrammet Robust Ungdom. NOVA/OsloMet



