

Håndbok for lærere om stress og traumer

Elever med fluktbakgrunn har ofte opplevd tøffe hendelser som kan forårsake stress og traumer. Dette kan påvirke hvordan de omgås lærere, elever og andre i deres skolehverdag, og det kan påvirke deres evne til å lære.

I mange tilfeller vil symptomer forsvinne når barna blir integrert i et trygt skolemiljø, men for noen barn vil det være behov for profesjonell hjelp.

Lærere kan bidra med å oppdage potensielle tegn så barna kan henvises til riktige støtteapparater. Lærere skal imidlertid aldri gripe inn i situasjoner hvor kun kvalifisert helsepersonell er egnet.

Denne håndboken vil ta for seg noen av de mest vanlige atferdene blant barn som har opplevd stress og traumer og inneholder ulike aktiviteter som kan hjelpe for å håndtere stress eller traumer i klasserommet.

INNHold

1. Introduksjon	3
2. Hvilke opplevelser skaper stress eller traumer hos flyktningebarn?	3
3. Hvilke symptomer kan vises hos barn eller elever?	4
4. Hvordan kan lærere og skolen hjelpe disse barna?	8
5. Aktiviteter til barneskole	12
6. Aktiviteter til ungdomsskole	28
Vedlegg	41

Om du leser håndboken digitalt kan du klikke på sidetallene for å komme direkte til rett del

Finn mer materiell på: unhcr.org/teaching-about-refugees

Utviklet av Mialy Dermish.
Basert på håndboken [Flucht und Trauma im Kontext Schule](#) av UNHCR Østerrike.

Håndboken er utviklet sammen med
Eva Alisic, Laetitia Lemaistre, Maeve Patterson
Hayley Scrase, Frederik Smets og Pieter Ventevogel,

©2022 UNHCR

1. Introduksjon



Selv om noen barn med fluktbakgrunn kan vise utfordrende og bekymringsverdig atferd på skolen og i klasserommet så er det ikke slik at alle barn som har opplevd væpnet konflikt og flukt lider av traumer og stress.

Denne håndboken tar for seg stress- og traumerelatert atferd hos barn med fluktbakgrunn. Det har som mål å hjelpe lærere med å forstå hvordan stress og traumer kan påvirke barn og elever med fluktbakgrunn, samt gi tips og råd til lærere slik at de på en vellykket måte kan inkludere barn og elever som sliter med stress og traumer i klasserommet.

2. Hvilke opplevelser kan forårsake stress og traumer hos barn med fluktbakgrunn?

Opplevelser som skaper traumer eller stress for barna kan være at de tidligere har levd i, og flyktet fra, voldelige situasjoner, tapet av nære relasjoner og farlige og stressende fluktruter på jakt etter trygghet.

I tillegg til dette, så kan situasjoner hvor de ikke vet om de får permanent oppholdstillatelse, dårlig levestandard og foreldre eller andre omsorgspersoner som også sliter med stress og traumer, påvirke deres daglige stressnivåer

og følgelig påvirke traumer de allerede har opplevd.

Hva er PTSD, usunt stress og tilpasningsutfordringer – må jeg diagnostisere elevene mine for å kunne hjelpe dem?

Du skal ikke prøve å stille en diagnose - du er lærer, ikke terapeut.

Hvis du er bekymret for den mentale helsen til noen av elevene dine, henvis dem til skolens helsesykepleier, en veileder eller helsepersonell slik at de kan få en korrekt diagnose og den omsorgen og behandlingen de trenger.

Likevel, skolen og relasjonene som formes på skolen kan være svært stabiliserende, positive og givende for barn eller elever, hvilket kan bidra med å hjelpe eleven med å legge vonde opplevelser bak seg. Kombinert med støtte og hjelp på hjemmebane eller i livet utenfor skole, fra foreldre, søsken og andre familierelasjoner eller omsorgspersoner så vil mange barn og elever overkomme utfordringene de opplever uten hjelp fra andre instanser.

Nedenfor finner du flere øvelser som kan være hjelpsomme for lærere som har elever med fluktbakgrunn i klassen og som kanskje sliter med stress eller traumer. Det finnes også veiledning for hvordan skape et klasse- eller skolemiljø som kan øke tilfredsheten til barn som sliter med traumer og stress.

Hvorfor forandres oppførselen til barn når de opplever stress eller traumer?

Barns hjerner, slik som voksnes, prosesserer og responderer på opplevelser og informasjon i ulike steg. Disse stegene springer ut fra øyeblikkelige fysiske responser slik som svette håndflater eller en klump i halsen, og

videre til emosjonell respons - følelsen av å være sint eller lei seg. Etter dette vil den «tenkende delen» av hjernen aktiveres. Når den «tenkende delen» av hjernen aktiveres kan vi organisere tankene våre og ta oss tid til å reflektere over ting og deretter reagere for å sikre best mulig utfall.

Barn og elever som har opplevd traumatiske hendelser eller ekstremt stress oppfører seg ofte annerledes fordi hjernen deres er overveldet av voldelige og stressfylte opplevelser som forstyrrer den normale flyten av informasjon og prosesseringen av hendelser.

Det som skjer er at den «tenkende delen» av hjernen skrur seg av, mens de resterende delene som produserer mer emosjonelle og fysiske responser fremdeles er skrudd på. Dette resulterer i mer ekstreme fysiske og emosjonelle reaksjoner enn det som er forventet i de ulike situasjonene.

For eksempel så kan en elev som har en diskusjon med noen plutselig kjenne på et behov for å slå det andre barnet uten å engang oppfatte det selv, et annet barn kan begynne å klage på smerter i magen, eller så kan en elev opptre som emosjonelt avskrudd mot menneskene rundt seg eller ikke ønske å delta i noen form for interaksjon med andre.

3. Hvilke symptomer kan ett barn eller en elev vise?

Listen nedenfor beskriver oppførsel som ofte blir sett hos barn som opplever traumer eller stressrelaterte lidelser.

Gjenoppleve hendelser

Barn og elever kan ha gjentakende tanker om hendelsene de har opplevd og spille ut

hva som skjedde. Ofte prøver de å organisere tankene sine når de spiller ut en situasjon og de forsøker gjerne å forandre resultatet av situasjonen.

Noen sliter også med mareritt. Andre reagerer også sterkt på ting som minner dem om spesifikke hendelser gjennom flashbacks. (Alisic, 2010).

"Plutselige dukker det opp bilder, som om alt skjer på nytt, da blir jeg så redd at jeg ikke får puste også får jeg lyst å løpe av sted. Det er veldig skummelt. Når det skjer vil jeg bare at det skal stoppe eller dø."

Mikaehla A., 16 år, flyktet fra Tsjetsjenia til Østerrike

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Dissosiasjon og konsentrasjonsvansker

I situasjoner hvor det har vært langvarig eksponering kan elever, særlig unge barn, opptre som om de befinner seg i en drøm. De kan oppleve livet som om det er en film, eller at hendelser oppleves som saktegående eller svært raske. Noen barn har følelsen av at de ikke lenger er i sin egen kropp. De kan også ha dårlig hukommelse og glemme viktige hendelser fra sin egen fortid.

"Mostafa stirrer ofte bare rett ut i luften i timene. Når mattelæreren hans sier noe til han så ser Mostafa forvirret ut og det ser ut som han ikke vet hvor han er. Andre kollegaer har observert lignende situasjoner. Mot slutten av timene så klarer ikke Mostafa å oppsummere hva som har blitt diskutert og er ikke mentalt til stede. Han er 17 år gammel og kom til Østerrike alene etter å ha flyktet fra Afghanistan. Familien hans lever i Iran og faren hans døde nettopp på grunn av ubehandlet diabetes."

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Hvordan håndtere flashbacks og episoder hvor elevene ikke er mentalt fraværende?

(SIEBERT OG POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Dersom en student opplever flashbacks så er det et par ting du kan forsøke:

- Ta noen dype åndedrag og forsikre deg om at du er rolig og avslappet før du tilnærmer deg.
- Forsøk å få øyekontakt med eleven.
- Si elevens navn på en forsiktig og rolig måte.
- Ikke rør eleven på dette stadiet.
- Hjelp dem med å orientere seg, fortell dem at de er trygge, hvilken dato det er og hvem du er. Gjenta dette steget helt til eleven er tilbake i nåtiden.
- Hvis det er nødvendig, bidra med sterkere sensorisk stimuli. Snakk litt høyere og fortell dem at du kommer til å legge en forsiktig hånd på armen deres. Hvis dette skjer ofte og du har mulighet, legg en kald klut på armen deres for å hjelpe dem å komme tilbake til nåtiden.
- Når eleven har kommet tilbake til seg selv, gi dem en rask forklaring på hva som skjedde. "Du gjenopplevde et vondt minne, men du er her nå og du er trygg".
- Hvis det er mulig, følg eleven til helsesykepleier slik at hen kan få hvile, få litt drikke eller noe å spise. Hvis ikke, se om du kan tilby dette i klasserommet.
- Etter dette, hør med eleven om hen ønsker å forklare til resten av klassen hva som skjedde og planlegg hvordan dere kan gjøre dette på en komfortabel måte.
- Gi en enkel forklaring til klassen om hva som skjedde, her kan du bruke forklaringen fra tidligere om hvordan hjernen vår prosesserer informasjon. Forklar at eleven reagerer fysisk og emosjonelt på noe som minner hen om en vanskelig situasjon fra fortiden.
- Hvis det er noen spørsmål så kan du foreslå at elevene skriver dem ned også kan du gå gjennom spørsmålene med eleven og se om det er noe hen ønsker å svare på senere. Enten skriftlig eller ved å snakke med klassekameratene sine.

Unnvikende atferd

Barn og tenåringer som sliter med traumer vil ofte unngå situasjoner, mennesker, samtaler og tanker som oppleves som truende eller for emosjonelle. Denne unnvikelsen må forstås som et forsøk på å ikke bli konfrontert med sterke følelser, og for å numme følelsene sine. (Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

“Maryam har jobbet hardt for å lære seg tysk og vil få karakter i dette faget dette semesteret. Hun gjør det bra på den første prøven. Når læreren skryter av henne, viser hun ingen glede overhode. Hun ser avkoblet ut, som om hun ikke vet hvordan hun skal opptre i denne situasjonen”

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Alltid på vakt, irritabel eller årvåken

Noen barn kan slite med at hjernen deres alltid er i alarm modus. De kan fremstå som rastløse eller nervøse. De kan også lett skvette eller bli skremt av brå lyder eller bevegelser. De kan også ha negative reaksjoner til forandringer i klasserommet eller skolemiljøet, for eksempel nye lærere eller å måtte bytte plass. Om kvelden kan de ha problemer med å sovne og kommer derfor trøtte på skolen (Alisic, 2010).

“Når Mahtab er på skolen virker hun til å alltid være i en slags konstant beredskap. Hun observerer klassekamerater. Hvordan de beveger seg, hva de sier og hvordan de ser på andre. Hun skanner omgivelsene sine på utkikk etter potensielle farer og hun reagerer også sterkt på høye lyder, for eksempel når skoleklokken ringer. Det virker også som om de andre elevens hvisking plager henne. Noen ganger roper hun «STOPP!»”

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Aggressiv atferd

Barn og unge kan også oppføre seg aggressivt. Dette kan resultere i fysiske konfrontasjoner, sinneutbrudd og trusler. De kan også slite med å roe seg ned etterpå. For tenåringer kan også denne aggressive atferden rettes mot dem selv (f.eks. selvskading, selvmordsforsøk og alkohol- og rusmisbruk). Aggressiv oppførsel kan også være en respons på triggere (Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

“Måten han kom mot meg på gjorde at jeg følte jeg var tilbake igjen. Jeg var redd og slo han fordi jeg trodde jeg måtte forsvare meg selv, hvis ikke kom han til å gjøre meg noe”

Mikaehla A., 16 år, flyktet fra Tsjetsjenia til Østerrike

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Ukontrollerbar atferd

Det kan ofte virke som elever ikke har noen grenser og oppførselen virker ute av kontroll. Dette kan forstås som et forsøk på å spørre om slike grenser for å oppleve en økt grad av stabilitet og sikkerhet, og også et rop om mer støtte og å bli verdsatt av andre (Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

Lærevansker

Barn og elever som opplever stress og traumer oppleves ofte som om de har lærevansker. Dette innebærer konsentrasjonsvansker, problemer med hukommelsen når de jobber med skolearbeid, utfordringer med å kontrollere reaksjonene sine (f.eks. klarer ikke å vente på sin tur eller vente med å svare på et spørsmål), samt utfordringer med å bevege seg kjapt fra en aktivitet eller ide til en annen.

Frykt

Barn i skolealder har av og til en sterkere eller mer langvarig frykt enn sine klassekamerater for å bli forlatt (f.eks. når de blir levert av omsorgspersoner på morgenen). Mange barn er redde for at noe fælt skal skje igjen når som helst eller at de fremdeles blir forfulgt. Barna kan også stille flere spørsmål om død (Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

Endret holdning til andre mennesker, livet og fremtiden

Barn og tenåringer kan, gjennom krig og flukt, ofte ha mistet tilliten til andre mennesker. De har kanskje ingen, eller kun negative forventninger til livet og fremtiden sin. Noen er overbevist om at de kommer til å dø tidlig. De kan også holde fast med de negative holdningene for å beskytte seg selv mot ytterlige skuffelser og farer.

Dette opptrer spesielt hos barn og tenåringer som har mistet en eller begge foreldrene sine. Noen barn føler også på skyld som følge av at de overlevde og hvilket press det fører med seg (Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

“Hassan fra Somalia kom til Østerrike som enslig, mindreårig flykning. En dag prøvde han å ta livet sitt og hoppet ut av vinduet. Heldigvis ble han stoppet av en venn.

Etter et kort opphold på psykiatrisk avdeling så ble det oppdaget at moren hans var på sykehuset i Somalia og at søknene hans spurte han om penger slik at moren kunne opereres.

Hassan er asylsøker som lever på et assistert mottak og har nesten ingen penger.”

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Ekstrem mangel på selvtillit og selververd

Barn som opplever stress og traumer kan slite med lav selvtillit noe som kan påvirke viljen deres til å prøve nye ting og føle seg selvsikre i aktiviteter og deres akademiske arbeid.

“Når barna blir spurt om å fortelle om helgen deres i tysk klassen så får elleveåringen Khadeja ikke til å fortelle om noen hendelser.

Når lillebroren hennes i barnehagen får samme spørsmål så forteller han engasjert om familiegjenforeningen med deres onkel og tante som nå bor i Tyskland.

Hun gir læreren notatboken sin og sier «Jeg får det ikke til. Jeg er dum.»

Kahdeja var seks år når hun kom til Østerrike mens lillebroren hennes ble født ett år etter den vellykkede flukten. Hun gikk aldri i barnehage. Moren hennes forteller at Kahdeja ofte var syk, gråt mye og ikke liker å leke med andre barn.”

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

“Neginah vet sjeldent hva hun vil, og hun sier ofte «Jeg vet ikke» eller «Jeg klarer det ikke». Hun oppfører seg bra, krangler aldri med andre, hun snakker aldri i timene og hun holder seg for seg selv i friminuttene. Hun holder tritt med ukeplanen og fullfører den ene oppgaven etter den andre. Når hun ikke forstår noe så ser hun bare i veggen og spør ikke om hjelp. Hun klager aldri og ser ikke ut til at hun er engasjert i noe som helst. Hun vil aldri dra på utflukter, til og med ikke når foreldrene hennes oppfordrer henne til å gjøre det.”

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Regressive oppførsel

Barn kan ha en «barnslig oppførsel» og rykke tilbake fra tidligere utvikling (f.eks. på nytt begynne med sengevæting, sutte på tommelen). De kan også utvikle et større behov for kjærlighet og nærhet. (Alisic, 2010 og Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

Fysiske plager

Barn og elever kan klage på svimmelhet eller hjertebank etter stressende hendelser.

- Yngre barn klager ofte på magesmerter, kvalme eller tap av appetitt
- Tenåringer sliter oftere med hodepine, migrene, nakke- rygg- eller magesmerter.

(Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

Andre problemer barn med fluktbakgrunn kan oppleve som kan påvirke deres opplevelse av stress og traumer negativt

Noe som skiller mange barn med fluktbakgrunn som har utfordringer fra andre barn og unge som har opplevd traume er at de ofte er utsatt for tilleggsfaktorer som:

- Å bo med foreldre eller andre omsorgspersoner som også har opplevd, eller opplever, stress og traumer.
- Å leve i en presset finansiell situasjon som legger til ekstra stress.
- Bo på et nytt sted med lite samhold og begrensede sosiale nettverk.
- Har opplevd store mengder traumer og ekstremt stress (vold i hjemland, tap av nære personer, en stressfylt reise for å finne trygghet).

Andre faktorer som kan videre komplisere opplevelsen av stress og traumer for barn kan inkludere andre psykiske- eller kognitive

lidelser (ADHD eller lærevansker) (Alisic, 2010 og Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016).

4. Hvordan kan lærere og skolen hjelpe?

Som lærer og privatperson

Barn i alle aldre som har opplevd stress og traumer trenger støtte fra stabile og trygge voksne.

Dette kan inkludere foreldre, venner av familien, veiledere, barne- og ungdomsarbeidere og lærere. Finn ut hvem som kan være aktuelle for dine elever. Kan du anbefale en ungdomsklubb eller ungdomsgruppe til de som trenger støtte? Husk at å innlede en dypere og mer støttende relasjon til en elev kan være krevende og tungt.

Å bygge en relasjon for så å trekke seg tilbake kan være skadelig for elever som sliter med stress og traumerelaterte utfordringer, så prøv heller å introduser dem for en gruppe eller andre som har mer tid og tilgjengelighet. Hvis du finner deg selv i en situasjon hvor du ikke har mulighet til å innlede og opprettholde en relasjon til en elev, ta deg tid til å forklare hvorfor det er slik og forsikre deg om at de forstår at det er grunnen til at du trekker deg tilbake. Se om du kan hjelpe dem å finne andre personer de kan snakke med.

Barn som har opplevd stress og traumer kan åpne seg for deg uventet

Det er viktig at elevene føler seg hørt og verdsatt på dette tidspunktet og at du balanserer dette med dine behov og din kapasitet som lærer.

Hvis du føler deg komfortabel med å lytte til hva eleven har å si, gjør det klart at du vil høre på, eller forslå at dere kan flytte dere til et bedre egnet sted.

Hvis du kjenner at du ikke klarer å ta til deg informasjonen eller at det ikke passer seg, følg denne veiledningen:

- Få eleven til å forstå at det de har behov for å fortelle er viktig for deg, og at du ser dem og deres smerte eller behov. For eksempel: «Jeg kan se at du trenger å snakke med noen og jeg er glad for at du har kommet til meg.»
- Forklar dem at du ikke har mulighet til å gi dem tiden de trenger til å snakke om det akkurat nå og at din rolle som lærer er å finne noen de kan snakke med. For eksempel: Dessverre må jeg gjøre 'x' akkurat nå og jeg tror det vil være bedre hvis du snakker med 'y' om dette. De vil ha muligheten til å lytte og hjelpe deg på en bedre måte. Er det greit for deg om jeg introduserer deg for 'Y' slik at du kan få snakket om dette?
- Forsikre deg om at du følger skolens protokoll om reglene rundt konfidensialitet og beskyttelse, og referering av barn med utfordringer som du tror har en diagnose.

Barn trenger at du svarer ærlig på spørsmålene de har

Barn og elever kan ha spørsmål relatert til hvordan de føler seg, hvordan de påvirker klassekameratene sine eller hva som vil skje med dem. Hvis du ikke har noe godt svar på spørsmålene de stiller deg, la dem få vite at du ikke vet svaret og sjekk om du kan finne svaret eller henvise dem til noen andre som vet. Ikke unngå temaer, men følg heller guiden over om du ikke vet, eller synes det er ubehagelig å svare på noen av spørsmålene de har.

Samarbeid med foreldre eller omsorgspersoner

Å bygge en sterk relasjon med foreldre slik at det stabile og trygge miljøet strekker seg fra hjemmet til skolen er viktig for å støtte barn og elever. Nedenfor er en rekke forslag til hvordan du kan gjøre dette:

- Jevnlig gi tilbakemelding om elevens utvikling, positive prestasjoner og eventuelle utfordringer (med en positiv vinkling) til foreldre.
- Prøv å forstå hvordan hjemmet fungerer: har eleven noe ansvar hjemme, hvilke relasjoner finnes, hvor mye tid har de til lekser og kulturen i hjemmet.
- Det kan være nyttig å holde en foreldrekveld eller et månedlig frokostarrangement slik at du kan introdusere foreldrene for hverandre. Pass på at du har ett lite opplegg for søsken (noen bøker eller litt leker) slik at foresatte føler at der kan ta med seg elevens søsken.

- Hvis noen av de andre foresatte i klassen er åpne for å danne en relasjon med foreldre med fluktbakgrunn, presenter dem for hverandre.
- Sjekk om det finnes foreldre eller en lokal tolk som kan delta hvis det er språkbarrierer.
- Vær tydelig og informer om viktige konsepter og kultur som påvirker akademisk og personlig utvikling. For eksempel: forklar fordelene med fritidsaktiviteter, hvilke lekse- og veilednings tiltak som er tilgjengelig og hvorfor tilstrekkelig søvn er viktig.
- Oppmuntre til kommunikasjon og spørsmål fra både foreldre og elever, og oppfordre dem til å diskutere eventuelle problemer som oppstår med lærere og andre skoleansatte.

Å ta vare på seg selv er viktig når du jobber med barn som viser utfordrende atferd

Det kan være til stor hjelp å kontakte et støtteapparat (skolens helsesykepleier eller psykologer som er tilgjengelige for lærere) eller å danne en gruppe for lærere hvor man kan snakke om utfordrende hendelser. Finn måter å «lade batteriene» på (trening, meditasjon, møte venner, bruk tid i naturen) etter en vanskelig dag, uke eller periode for å øke produktiviteten din og gjøre det mulig for deg å være en bedre lærer og person.

I klasserommet

Bidra til stabilitet for barn og elever som sliter med stress og traumer gjennom å skape en forutsigbar rytme eller timeplan som de kan forholde seg til gjennom skoledagene.

En forutsigbar timeplan elevene kan forholde seg til gir dem muligheten til å få følelsen av at de tar tilbake litt av kontrollen over hverdagen sin. Forsikre deg om at daglige rutiner og ritualer formes sammen med elevene i den grad det går og at de er synlige for elevene. Når elevene føler seg desorienterte, kan du referere til disse. Hvis det skjer forandringer i den daglige rytmen eller i klassemiljøet prøv i den grad det er mulig å ta med elevene i beregningen når avgjørelsene blir tatt og vær åpen om årsakene til endringene eller justeringene.

Oppmuntre til tilhørighet, trygghet og beskyttelse ved å lage rutiner for velkomst, avskjed og bekreftelse

Å ønske elever og barn velkommen eller en god ettermiddag hjemme hvor elevene blir anerkjent kan hjelpe dem å utvikle følelsen av tilhørighet. Å lære seg riktig uttale av navnet deres på den måten de selv, eller foreldrene foretrekker, kan bidra til at de føler anerkjennelse for deres kultur og bakgrunn hvilket kan bidra til økt trygghetsfølelse. Hvis dere har mer permanente avskjeder, sørg for at de resterende elevene som er involvert får muligheten til å uttrykke sine følelser rundt det. For eksempel ved å skrive et dikt, tegne et bilde eller syngende en avskjedssang.

Øk elevens selvtilitt gjennom oppfordring til deltakelse

La barn og tenåringer få medvirke så mye som mulig. I starten av skoleåret eller skoletimen, sett av tid til å utvikle ett sett regler sammen og lag en liste som synes tydelig i klasserommet.

Når regler blir brutt, bruk det som en anledning til å minne hele klassen på reglene dere laget sammen. Hvis det er mulig, diskuter hva, når og hvordan elevene ønsker at undervisningen skal legges opp. Dette vil kunne bidra til å øke selvtilitten til elevene.

Du kan oppleve at en elev eller student ikke viser noe interesse i slike øvelser eller nekter å delta. Da kan du forsøke å snakke med dem og oppfordre dem til å delta, men hvis dette ikke fungerer så bør du ikke presse dem.

“Vil du prøve? Det gjør ikke noe om du ikke får det til første gangen. Vi kan alltid prøve sammen senere og hvis du virkelig ikke vil, så trenger du ikke.”

For elever som heller bare vil se på i visse situasjoner kan du dele ut andre roller som oppmuntrer til læring. For eksempel lytte, utvide vokabularet eller observere. I slike oppgaver kan elevene fokusere på ulike ferdigheter som å skrive ned nye ord de hører eller ta notater om hva de observerer, og får på den måten deltatt selv om det ikke er direkte i den bestemte aktiviteten som blir utført.

Gjenoppsett tilliten til voksne gjennom å vise at lærere er mennesker og gjør feil

Alle trår feil av og til. Likevel, noen barn fra krigsherjede områder har opplevd at voksne kan gjøre mye vondt og de kan til og med føle at de har rett til å gjøre det.

For slike barn kan det være veldig frigjørende

og tryggende å se at lærere evner å reflektere over sine egne handlinger og ord og at det er naturlig for dem å beklage hvis de har trådd feil ovenfor sine elever.

Stopp rykter og hjelp med å forklare atferd og uhell ovenfor elevene

Som du sikkert allerede er klar over så spres rykter raskt i en skolehverdag. Barn og elever blir ofte negativt påvirket av falske anklager og rykter som kan oppstå hjemmefra eller blant andre elever.

I tillegg til dette så kan (sosiale) media eller andre kilder fremstille feilaktige opplysninger om hvilke utfordringer barn med fluktbakgrunn opplever og utfordringer det kan ha for klassen, skolen, ulike systemer og lokalsamfunnet.

Det er best å snakke direkte med barnet eller barna det snakkes om før det tas opp temaer som kan forklare ulike typer oppførsel som har påvirket klassen.

Spør om barnet ønsker å være en del av forklaringen du gir, og forsikre deg om at forklaringer om enkelt hendelser eller generell oppførsel er kort, enkel og positivt ladet.

Her kan du bruke forskning for å forklare hva som skjer i hjernen (se over):

“Når vi har opplevd vanskelige ting så kan den tenkende delen av hjernen vår, den som vanligvis hjelper oss å roe ned, skru seg av eller ikke virke helt som den skal. Det kan føre til at vi fortere reagerer med sinne eller føler oss triste. Dette vil ikke vare for alltid.”


5. Aktiviteter for barneskolen

Nedenfor er det listet opp en rekke spill, aktiviteter, øvelser eller pedagogiske metoder som kan brukes i klasserommet for å møte utfordringene linket til traumer og stress. De fokuserer på sosial og emosjonell trening samt utviklingen av ferdigheter som selvbevissthet, selvregulering, egenverd, myndiggjøring og selvtillit.

I tillegg til dette adresserer de hvordan klassedynamikken kan påvirke den individuelle selvfølelsen, inkludert temaer som hvordan ønske nye elever velkommen, skape konstruktive læringsarenaer for alle barn, og skape forståelse for grenser og oppførsel i klasserommet.

5.1. Aktiviteter som trener opp emosjonell intelligens og barns evne til å kjenne igjen egne følelser og lese andres følelser

 **MÅL:** Bygge opp og styrke ordforrådet om følelser hos barn som kan ha fått sin sosiale og emosjonelle utklipping avbrutt på grunn av traumatiske og stressfylte opplevelser.

 **TID:** 10 - 15 minutter for oppgave 1.1, 1.2 og 1.3. Oppgave 1.4 kan brukes gjennom hele skoledagen (10 minutter).

1.1 Gjenkjenne følelser



overrasket



begeistret

En rekke bilder til denne øvelsen finnes i aktivitetsguiden som kan lastes ned der du fant linken til dette dokumentet. Skriv ut PDF filen og vis barna de ulike ansiktene og la dem beskrive hvilke følelser som uttrykkes.

For eksempel: glad, trist, sint, trøtt, spent eller overrasket

1.2 Gjett følelsen

Barn kan leke i små grupper eller par. Få dem til å mime ulike følelser de har lært om og andre følelser de kjenner til. La dem lære hverandre om ord og uttrykk de bruker hjemme og i sine respektive kulturer eller sitt morsmål. Dette kan gjøres både etter 1.1 og igjen etter 1.3 når et mer avansert vokabular er etablert.

1.3 Bygg opp et emosjonelt vokabular

Introduser mer komplekse og nyanserte ord ved å spørre barna om de vet hva de betyr. Hvis de ikke vet, bruk ulike scenarioer for å forklare følelsen og spør om barna kan demonstrere hvilke ansiktsuttrykk de ulike følelsene kan ha: frustrert, utslitt, overveldet og overrasket.

1.4 Utrykke følelsene mine

Når elevene mestrer å gjenkjenne minst åtte følelser (avhengig av alder), lag en «følelse plakat» som du henger opp i klasserommet. Skriv en følelse på toppen av hvert ark, skriv så ut bilde av elevene eller navnelapper som kan puttes i en kurv under plakaten.

Barna kan feste bildet eller navnet sitt på ulike følelser, samt flytte det gjennom dagen for å vise de andre hvordan de føler seg. Hvis du for eksempel ser et barn som sliter med å løse en oppgave så kan du foreslå for dem at de flytter sitt bilde for å uttrykke hva de føler. Hvis du ser noen som er veldig glade kan du gjøre det samme. Noen av følelsene som kan illustreres på plakaten er sint, glad, frustrert, spent, nervøs og utelatt.

5.2. Aktiviteter for å hjelpe barna med å forstå følelsen av å være ny i et klasserom



MÅL: Å lette på stresset barn med fluktbakgrunn kjenner på når de skal tilpasse seg et nytt klasserom, samt forbedre interaksjonen mellom det nye barnet og de andre barna.



TID: 20 minutter

MATERIAL SOM BEHÖVS: Ark med «uforståelig» tekst og et sett med «uforståelige» spørsmål.

2.1 Å lære seg et nytt språk: de yngste barna

Fortell klassen at de skal gjøre en gruppeoppgave eller sett elevene i en sirkel og start med å snakke usammenhengende eller bruk tulleord i 30 sekunder. Del så ut et ark med tulleord eller et avsnitt med tekst som ikke gir mening til alle elevene. Be dem om å oversette teksten, tegne ordene eller svare på spørsmålet de har fått.

Samle klassen til en diskusjon om hvordan øvelsen fikk dem til å føle seg. Finn noen ord sammen som forklarer hvordan de tror et barn som ikke snakker samme språk som dem kan føle seg første skoledag.

Spør barna om de kan komme på noen andre ting som kan oppleves som nytt for en ny elev som kommer fra et annet land og kom frem til flere ord som kan beskrive hvordan de kan føle seg.

2.2 Å lære seg et nytt språk: de eldste barna på barneskolen

Gi hver elev et ark med teks fra et språk de ikke forstår. Be dem om å svare på spørsmålene i teksten i løpet av 10 minutter.

Hvis du vil lage teksten og spørsmålene til oppgaven selv, skriv inn spørsmålet, flipp ordene og gjør det baklengs med å bruke dette verktøyet:

<http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Etter de har gjort dette, samle inn arkene og rett dem. Del klassen inn i mindre grupper og be dem om å reflektere over hvorfor de fikk denne oppgaven.

Samle så elevene til en felles diskusjon om oppgaven og spør dem hva de følte. Kom frem til noen ord som kan beskrive hvordan de tror elever som ikke forstår språket føler seg de første skoledagene.

Spør barna om de kan komme på noen andre ting som kan oppleves som nytt for en elev som kommer fra et annet land og kom frem til noen flere ord som kan beskrive hvordan de kanskje føler seg.

Heng opp ordene fra 1.1 og 2.2 i klasserommet sammen med forslag til hva barna kan gjøre for å hjelpe nye elever til å føle seg bedre.

5.3. Aktiviteter for å gjøre klasserommet fredfullt og til et konstruktivt læringsmiljø for alle



MÅL: Se til at alle elever deltar i å skape regler og grenser som bidrar til et fredfullt klasserommiljø.



TID: 20 - 30 minutter til hver aktivitet

3.1 Skape ro på innsiden

Som en gruppe, be elevene om å reflektere over stunder hvor de har følt seg sinte, lei seg, irriterte eller frustrerte. Se tilbake på tidligere aktiviteter for å minne dem på språk, scenarioer, handlinger og reaksjoner barn kan ha når slike følelser oppstår.

Lag en liste over ulike ting de selv kan gjøre for å roe seg ned og prosessere slike følelser. Lag en liste og heng den opp i klasserommet.

Oppmuntre barna til å bruke disse aktivitetene hvis de ser andre barn sliter med utfordrende atferd i løpet av dagen (gi dem en bok, ta dype åndedrag sammen, hjelp dem i gang med rolige aktiviteter). Ros dem hvis du ser at de aktivt prøver å bruke noen av disse tiltakene.

3.2 Skape ro i klasserommet

Som et tilskudd til 4.1 nedenfor, spør barna om det hadde vært hjelpsomt med **et rolig sted i klasserommet** eller et annet sted på skolen hvor de kan prosessere følelser eller roe seg ned. Spør også hvilke aktiviteter de ønsker skal være tilgjengelige på dette stedet.

Se om du klarer å lage et slikt område i klasserommet. Det kan være et par bokser med ting man kan ta på, fikle med eller lese. Du kan markere et sted på gulvet i klasserommet der elevene kan sette seg ned hvis de trenger litt stillhet eller ro. La elevene bestemme selv om de vil sette seg der for å roe seg ned. Det er viktig at dette ikke blir assosiert med negative følelser. Hvis du har et stort klasserom, kan et område med litt planter og noe mykt å sitte på være fint.

Barn skal aldri bli sendt til dette området som straff. De kan oppfordres til å bruke tid der hvis de føler at de trenger deg, men det skal være deres valg om de velger å gjøre det. Det skal også være deres valg å forlate området. På denne måten oppfordres de til å kjenne på sine egne følelser.

3.3 Skape klasseromsregler

Ved å bygge på tidligere aktiviteter, som en stor eller liten gruppe, be elevene om å lage regler for klasserommet. Når reglene er satt, skriv dem ned på et stort ark og heng reglene synlig på veggen. Henvis til dem og oppfordre barna til å gjøre det samme gjennom skoledagen.

5.4. Verktøy for å regulere følelser og oppførsel i klasserommet og verktøy som bygger forståelse for og regulering av elevenes følelser og opplevelser

4.1. Spenningskalaen

Brukes sammen med avslapningsboksen, se nedenfor i 4.2. Anspenhet skalaen og avslapningsboksen er verktøy for økt selvbevissthet og selvregulering.



MÅL: Øke elevenes bevissthet for egne følelser og lære dem hva de kan gjøre for å hjelpe og roe seg selv.



TID: 15 – 20 minutter til å sette opp anspent skalaen og forklare hvordan den fungerer. Ideelt to minutters aktivitet med skalaen to ganger per dager.

MATERIELL: Et stort bilde av spenningskalaen som strekker seg fra 1 - 10 (se eksempel nedenfor)

Hvordan har du det nå?

Jeg er rolig/avslappet



Jeg er veldig opprørt

(Eksempel på spenningskalaen, fra Siebert og Pollheimer-Pühringer, 2016)

For å sette opp spenningsskalaen, sett deg ned med klassen og skriv ned en **liste med ord som beskriver de ulike stadiene av anspenhet**. Du kan starte med å liste opp ulike situasjoner som vekker ulike følelser. «Hva føler du hvis noen slår deg?» «Hvordan føler du deg rett før du legger deg i senga?». Bruk spørsmål som passer elevenes alder. Ordene kan også introduseres med handling, ved at du for eksempel får elevene til å «spille ut følelsene» eller situasjonene. Forsikre deg om at alle elevene er forberedt på å spille ut «ekstreme følelser». Ord som kan puttes på listen og/eller spilles ut kan være nervøs, stresset, spent, angst, aggressiv, irritert, sint, trøtt, smertefullt, rastløs, samt rolig, avslappet og glad. Du kan fint bruke de ordene du har brukt i tidligere oppgaver.

Se om dere som klasse kan plassere ordene fra listen dere nettopp laget på skalaen. Noen ord hører kanskje helt klart hjemme mot toppen av skalaen (f.eks. stresset eller angst), mens andre mer mot bunnen (avslappet eller rolig). Husk å sørge for at elevene forstår at det ikke finnes noe rett eller galt svar i denne oppgaven.

Ta arket med spenningsskalaen og skriv ordene på rett sted på skalaen. Plasser den ferdige skalaen på en synlig plass der alle elevene kan se den.

Gjennomfør en klasseaktivitet på to minutter hvor du spør barna om hvordan de føler seg og om de kan **poengsette sine følelser på spenningsskalaen**. Barna kan for eksempel svare at de føler seg urolige eller glade. Be barna poengsette sin anspenhet på skalaen fra 1 til 10, f.eks. «Jeg er ganske glad, ikke lei meg. Jeg tror jeg er en 3 av 10» eller «Jeg føler meg nervøs i dag, og vil gi meg selv en 7 av 10».


Spør deretter hva de tror de kan gjøre for å minske anspenheten. «Hva trenger du for å komme deg ned ett eller flere steg på skalaen?» Elevene har da sine egne oppfatninger om hva de trenger for å minske anspenheten. Noen har utviklet sine egne metoder for å roe seg ned, mens andre kanskje ikke har det. Skriv opp forslag på aktiviteter som kan minske anspenhet på ark og bruk dem i «ro ned» boksen (se 4.2 nedenfor, kortene kan da puttes i boksen).

Alternativ versjon

Legg et tau på gulvet og legg til eller forestill dere en skala hvor dere kan gå fra 1 til 10. Spør barna om hvilke følelser de kjenner på akkurat nå og be dem om å stille seg på det trinnet på tauet som passer best (f.eks. nærmere '10' hvis de føler seg veldig anspente). Dette hjelper elevene med å oppleve hvor de er 'her og nå' ved hjelp av de motoriske egenskapene sine.

Når elevene har forstått konseptet av skalaen, gi hver elev en lapp eller lignende som de selv kan tegne på eller skrive på. Hver morgen kan du be elevene bruke denne på skalaen for å vise hvordan de føler seg. Du kan spørre dem om å gjøre dette på ulike tidspunkter gjennom dagen. Hvis du ser en elev som du føler er stresset eller strever emosjonelt gjennom dagen kan du be dem om å plassere den på nytt og se om det er noen aktiviteter i 'ro ned' boksen de ønsker å gjennomføre.

4.2. Avslappningskassen

 **MÅL:** Roe ned elever som opplever mye stress. Om en elev har en tendens til å distansere seg kan du bruke denne aktiviteten for å hjelpe dem tilbake til nuet.

 **TID:** 20 - 30 minutter til å lage kassen og for å forklare hvordan den kan brukes

MATERIELL: En stor kasse med lokk og 6 – 8 ting som kan legges i kassen. En avspenningskasse i klasserommet som inneholder et utvalg beroligende gjenstander kan hjelpe elevene med å roe seg ned og flytte fokus hvis de føler seg anspente. Innholdet i kassen bør bli avtalt sammen med barna.

Introduksjon:

Start med en samtale og lag en liste over ting som tidligere har hjulpet elevene i situasjoner som har vært vanskelige. Var det en kopp kakao? En leke? Eller noen andre objekter, kanskje et teppe eller en sang? Be elevene om å ta med seg noe de ønsker å ha i kassen.

Be dem deretter om å skrive lapper med positive ord eller oppmuntrende setninger som kan puttes i kassen. Disse lappene kan beskrive aktiviteter, minner eller andre opplevelser som kan redusere anspenhet, som for eksempel 'få en klem fra noen', eller tenke tilbake på minner fra en fin reise eller nå de har gjort sammen med noen de er glad i. Legg også til forslag til bevegelser som kan redusere anspenhet (f.eks. pusteøvelser, strekke seg, eller mer fysiske aktiviteter som å hoppe, løpe, slå hjul osv).

Sette sammen kassen:

Legg noen av tingene til avslappningskassen på et bord sammen med noen av tingene elevene har tatt med seg. Legg et teppe over dem så de ikke lenger kan se tingene. Ikke glem å legg til lappene med positive ord og aktiviteter - disse er viktige.

Pass på at du har noen ting liggende i klasserommet om elevene ikke kommer på noe å ta med seg. Noen eksempler på ting dette kan være er:

- Stressballer eller sjongleringsballer

- Tekstiler - silke, ull, myke tøyestykker
- Tyggegummi eller pastiller med sterk smak (f.eks mint)
- Tørket frukt, nøtter, sjokolade eller smågodt (rosiner, aprikoser, mandler, hasselnøtter).

Sjekk først om det finnes noen allergier eller intoleranse, og tenk også på om det finnes religiøse regler å ta hensyn til.

- Kosedyr
- Eteriske oljer: lavendel, japansk mynte. Sørg for at elevene forstår at de ikke skal smøre dette direkte på huden, men f.eks. på et tøyestykke de kan lukte på.
- Ballonger å blåse opp. Når de er brukt kan de kastes.
- Risposer som kan balanseres på hodet
- Ingen legemidler

Pass på at utvalget passer til gruppen som skal bruke kassen. Fjern teppet fra bordet og la barna velge blant tingene og teste dem slik som de ønsker. Diskuter hvilken effekt de ulike tingene kan ha og hvordan de kan minske elevenes anspenhet.

Plasser tingene fra bordet i esken sammen med elevene. Dere kan også dekorere kassen sammen.

Gjennom skoledagen

Når elever viser tegn til stress så kan du først forsøke å bruke skalaen sammen med dem, så de kan uttrykke deres nivå av anspenhet og selv foreslå hvordan de kan slippe litt av anspenheten. Du kan spørre dem om spørsmål som: «Jeg ser at du begynner å bli litt rastløs, hvilket nummer føler du deg som på skalaen?». Du kan også oppmuntre dem til å ta noe ut av kasseb som de føler kan hjelpe.


Hvis du ser eller føler at studenten er veldig anspent og sliter med å kontrollere seg selv så kan dere åpne kassen sammen med en gang og se etter noe som kan hjelpe å roe eleven ned.

Av og til kan en elev være ekstremt anspent. I disse situasjonene kan fysisk aktivitet være den eneste måten å regulere anspenheten. Gi dem da lappene med forskjellige fysiske øvelser eller foreslå at de kan gå eller løpe utenfor hvis det er mulig.

Hvis de ikke enda har opparbeidet seg evnen til selvregulering og til å bruke skalaen kan du være proaktiv. Observer hva du ser i dem og foreslå at de tar noe fra kassen hvis de trenger å roe seg ned.

5.5. Aktiviteter for å utvikle selv selvregulering hos barn – aktiviteter som trener den tenkende delen av hjernen til å aktiveres før barn reagerer i visse situasjoner

5.1. Stoppregel

 **MÅL:** Lære elevene å kjenne sine egne grenser og klare å uttrykke seg når andre krysser de grensene.

 **TID:** 15 - 20 minutters introduksjon

MATERIELL: Noen utskrifter, tegninger eller andre bilder av stoppteget (se eksempel nedenfor)



Start diskusjonen med elevene ved å ta opp ting som barn kan gjøre på lekeplassen: løping, spille fotball eller kanonball. Spør dem hva man kan gjøre hvis andre barn blir bøllete eller begynner å irritere andre f.eks. med å løpe inn i andre eller dytte dem.

Forklar regelen: hvis noen gjør noe som plager andre, skader dem eller noen andre elever så kan elevene si stopp.

Hvis barna vil, kan de velge å gjøre en håndbevegelse eller si et ord som forklarer dette, f.eks. ta opp håndflaten foran seg med bøyde armer og rope stopp. Denne regelen gjelder når som helst når en personlig grense krysses, og når en klassekamerats oppførsel oppleves som ubehagelig. Dette kan gjøres på lekeplassen, i klasserommet eller andre steder de oppholder seg. Snakk om hvor ofte slike ting kan oppstå og spør barna om de føler det er en vanlig del av hverdagen. Snakk om de små overtredelsene (som å løpe inn i noen eller si noe som ikke er snilt) som en normal del av hverdagen og snakk om hvordan konflikter,

krangling og argumenter kan oppstå naturlig. Understrek likevel at barn alltid har mulighet til å si stopp når de er ukomfortable.

Del barna inn i små grupper og be dem om å spille ut en situasjon der noen trenger å si stopp. Gi barna bilde av stopp skiltet (se over) så de kan starte aktiviteten med skiltet og deretter gå over til å bruke bevegelsen eller et ord. Forsikre deg om at alle deltakere som spiller den 'aggressive parten' stopper med en gang de blir bedt om det.

La elevene få vite at hvis noe skjer i klasserommet eller på lekeplassen så burde de bruke stopp regel og fortelle det til en voksen hvis atferden fortsetter. Elever kan også tenke på eksempler hvor stopp regelen misbrukes, for eksempel hvis en lærer gir dem lekser og noen roper stopp fordi de ikke har lyst å gjøre det.

Gjenta øvelsen et par ganger de første ukene og senere kanskje en gang i uka. Spør barna om de har brukt regelen på lekeplassen eller i klasserommet og skryt av dem hvis de har gjort det. Spør dem om å spille ut situasjonen som oppstod. De skal ikke navngi den utagerende parten med mindre de har godtatt å være en del av skuespillet.

5.2. '1 - 2 - 3'



MÅL: Barna skal øke sin forståelse av hva som skjer i øyeblikket og komme seg tilbake til nuet ved hjelp av syn, hørsel og berøring. Barn med konsentrasjonsvansker kan utvikle sin evne til å konsentrere seg.

TID: 10 minutter noen ganger i uken.



OBS! Denne øvelsen krever et høyt konsentrasjonsnivå og kan oppleves som overveldende for barn som strever med konsentrasjonsvansker.

I en gruppe, spør barna 'Hva ser dere?'. Så lar du dem fortelle til resten av gruppen. Etter dette spør du 'Hva hører dere?', og lar barna være stille så de kan høre ulike lyder i rommet. Deretter lar du de fortelle hva de hører. Til slutt spør du dem 'Hva føler dere?', og lar elevene fortelle hva de føler. Gjør dette tre ganger totalt. Gjennom den andre runden kan barna fortelle to ting de ser, hører og føler, og den tredje runden forteller de tre ting.

Når alle barna har forstått øvelsen så kan du fortelle dem at det vil være mye lettere for dem å legge merke til ting når de fortsetter å gjøre denne øvelsen inni seg. Utfordre dem til å gjøre dette i stillhet, hvor ingen forteller hva de ser, hører og føler.

Forklar barna at de ikke trenger å huske svarene. Barn som har et annet morsmål kan gjøre denne øvelsen på sitt språk eller tegne svarene.

5.3. Lærerens øy



MÅL: Elevene skal utvikle økt bevissthet om personlige grenser og en måte å håndtere disse



TID: 5 minutter til introduksjon, men aktiviteten fortsetter gjennom dagen

Mange elever vet kanskje ikke hvordan de kjenner på sine egne eller andres grenser. Dette kan føre til at de ikke respekterer sine klassekameraters personlige grenser eller at de invaderer andres personlige rom, og ikke er forsiktige med menneskers personlige gjenstander. For å synliggjøre brudd på disse grensene og gjøre det med synlig for yngre elever kan du lage lærerens øy.

Forklar til elevene at lærer øya er ditt private område. Det kan inkludere skrivebordet ditt og alle tingene som ligger der, samt andre ting du ikke ønsker at andre skal ta på. For eksempel at ingen andre skal sitte på din stol, ikke engang i friminuttene.


Forklar at du ikke liker det når andre mennesker ikke respekterer dine grenser. Bli enige om ulike regler og konsekvensene for når noen bryter disse reglene uten å spørre først. De som ikke holder disse reglene vil få en ekstra oppgave de må gjøre, som du og elevene har blitt enige om på forhånd.

Barna kan være med å definere hva de mener burde få være deres egne personlige rom. Be dem om å diskutere i par eller små grupper for så å fortelle resten av klassen hva de har kommet frem til.

Åpne deretter opp for en diskusjon om du mener noe av hva de har definert ikke er realistisk eller rettferdig.

5.6. Øvelser for å øke selvfølelse, selvtillit og utvikle et positivt tankesett

6.1. Positivitets dagbok

 **MÅL:** Styrke selvtillit gjennom å fokusere på øyeblikk av glede og mestring.

 **TID:** 20-30 minutters introduksjon og videre brukes den på ulike tidspunkter gjennom skoleåret.

MATERIELL: En notatbok per klasse hvor alle elevene kan dokumentere ulike opplevelser og øyeblikk.

Presenter konseptet med dagboken etter et spesielt øyeblikk eller en morsom aktivitet og spør elevene hvordan de opplevde øyeblikket. Se om de klarer å dokumentere aktiviteten de har gjort i små grupper og putt dette i notatboken. Forklar at hvert barn kan velge positive hendelser eller oppnåelser fra skoledagen og skrive dette i notatboken.

Når enkeltbarn strever med stress eller traumer i en aktivitet, spør dem om de vil skrive om det i notatboken.

Oppmuntre et par barn til å skrive ned opplevelser. Minnene kan uttrykkes gjennom tegninger, utklipp fra aviser, bilder eller andre kreative aktiviteter.

Når barna er kjent med konseptet, oppfordre de som har slitt med traumer og stress til å bruke notatboken og lese i den fra tid til annen.

Hvis du har tid, snakk om noen av hendelsene som står skrevet i boken vis hvordan de har utviklet seg positivt fra dere startet med notatboken.

6.2. Læringsdagbok

 **MÅL:** Gjøre elevene oppmerksomme på sin personlige, akademiske utvikling og hjelpe dem med å bli bevisst på egne oppnåelser og utfordringer.

 **TID:** 20 minutter på slutten av uken eller skoledagen.

MATERIELL: Utskrifter av malen til læringsdagboken til hvert barn (se eksempel nedenfor).

Dette synes jeg var interessant:	Dette var gøy:	Dette var vanskelig:	Dette gjorde jeg bra:
Ukens beste øyeblikk:	Dette hjalp meg:	Dette kan jeg gjøre bedre fremover:	Dette ønsker jeg å forbedre:
Dette hjalp jeg til med:	Dette fikk jeg skryt for:	Dette distraherete meg:	Dette vil jeg lære mer om:


Forklar alle barna at de skal skrive ned og diskutere ting som skjedde i løpet av uken. Del ut læringsdagboken og be elevene om å fylle inn rutene. Fortell elevene at de ikke trenger å fylle ut alle rutene hvis ikke de kommer på noe.

Hvis det er lettere for deg å bare snakke om de ulike delene som skal legges inn i dagboken eller hvis det er lettere å tegne bilder, del barna inn i grupper eller par og gjør det som en aktivitet sammen.

Læringsdagboken kan indikere ovenfor lærere hvilke prioriteringer elevene har eller hva de strever med. Noen vil klare å fylle inn 'Dette har jeg hjulpet med' nesten hver eneste gang, mens noen kanskje klager på at det er for liten plass i rutene relatert til 'utfordringer'.

Se om du klarer å oppfordre barna til å ha et positivt tankesett rundt tingene de synes er vanskelige eller sliter med å fylle inn, men ikke press elevene til å fylle ut noe hvis de ikke klarer det. Det er greit å la en rute stå tom flere uker på rad. Med oppmuntring vil elevene etter hvert finne en måte å fylle inn de tomme rutene.

6.3. Velge styrker

 **MÅL:** Oppmuntre elevene til å tenke positivt om sine klassekamerater og innse at de selv har sterke sider.

 **TID:** 10 minutter.

MATERIELL: Styrkekort med ord på, to lapper med navnet til hver elev (se modell på styrkekort nedenfor).

vennlig	artig	lagspiller	hjelpsom
tålmodig	følsom	nysgjerrig	modig
rolig	optimistisk	løsningsorientert	ærlig
pålitelig	flittig	selvstendig	spontan
punktlig	ansvarsfull	konsentrert	dyktig til å...
fingernem	oppmerksom	ryddig	utholdende
atletisk	ettertenksom	fleksibel	aktiv
musikalsk	kreativ	forsiktig	omtenksom

Heng opp alle kortene på veggen eller på et annet synlig sted i klasserommet. Legg til ord som beskriver styrker dersom elevene kommer på flere ord.

Putt navnene til alle elevene i en pose to ganger, hver elev trekker to navn fra posen og velger en styrke per elev.


De kan diskutere disse med andre elever i klassen. Sjekk at alle elevene har plukket ut et ord og at de kan forklare hvorfor de valgte dette. La alle elevene snakke om klassekameratene de har trukket og styrkene de har.

Senere kan du bruke disse arkene som siste del av en klassesettur hvor elevene har fått muligheten til å bli kjent med hverandre på nye måter og derfor kanskje har nye ideer til hvilke styrker klassekameratene har.

5.7. Øvelser for å utvikle en forståelse av egen kompetanse og selvtillit

I tillegg til de aktivitetene og verktøyene som har blitt presentert ovenfor så kan følgende øvelser hjelpe elevene med "mindfulness" og selvfølelse


7.1 Trening, bevegelser og pauser for hjernen

 **MÅL:** Gi elevene en sjanse til å stresse ned og slippe anspenning gjennom dagen og dermed øke konsentrasjonen.

Som med bevegelseskortene i ro ned boksen, hvis elevene føler behovet for å bevege seg, gi dem en mulighet til å gjøre det. De kan for eksempel gjøre noen knebøy, hoppe eller gjøre andre bevegelser som å ta på den høyre albuen med den venstre og omvendt. Du kan sette på musikk og la klassen danse da dette kan hjelpe med å la elevene nullstille seg og klare å bringe fokuset tilbake.

Hvis det er et valg for elevene å gå ut for å ta noen dype åndedrag i frisk luft så tilby dem det. Når du trenger at elevene fokuserer på oppgaver med mange detaljer over en lengre periode, legg inn en fem minutters hjernepause for å hjelpe elevene med å beholde roen, spesielt de som sliter med konsentrasjonsproblemer.

7.2. Bli sett og hørt

 **MÅL:** Gi hver elev sjansen til å føle seg tilknyttet skolen som om de hører hjemme og styrke følelsen av selververd.

Noen ganger er alt elevene trenger å bli forstått bedre av læreren sin. Hvis du har muligheten til det, prøv å snakke med elever som du føler strever et par minutter hver dag. Snakk med dem om det de ønsker å snakke om, to minutter hver dag i ti dager. Etter dette kan du endre til hver andre dag i en uke før du lar samtalene bli mer uformelle.

(Fisher, D.och Frey, J., September 2016)

7.3. Ha en rolle, hva enn den er

 **MÅL:** La elevene føle seg aktive og produktive i perioder hvor de ellers føler seg lite engasjerte.

Å delta muntlig eller i gruppe aktiviteter kan noen ganger føles skummelt for en elev. Lag smykker med ord som 'observatør', 'notatansvarlig' eller 'vokabularbygger'. Gjør disse smykkene tilgjengelig for elevene.

Elevene vil ha mulighet til å ta et av smykkene hvis de føler at de ikke har noen rolle i aktiviteten. Når de spør om et smykke så tar de på seg en rolle og blir den offisielle notatansvarlige, den som observerer eller den som lytter etter nye ord de ikke kjenner fra før og kan lære seg.

I tillegg så er generelle roller nyttige for barn så de får en følelse av at de tar ansvar for ulike ting. Generelle roller som ordenselev, kompis, assistent eller mentor for nye elever bidrar til at barna føler seg kompetente og at de deltar i et større prosjekt.

6. Aktiviteter for ungdomsskolen

Nedenfor finnes en rekke spill, aktiviteter, øvelser og pedagogiske metoder som kan brukes i klasserommet for å adressere utfordringene koblet til stress og traumer. De fokuserer på sosial emosjonell læring og utvikler ferdigheter som selvregulering, selvsikkerhet, egenverd, og selvbevissthet.

I tillegg adresseres det hvordan hele klassedynamikken kan påvirke individers velvære og inkluderer temaer som hvordan ønske nye elever velkommen, hvordan skape konstruktive læringsmiljøer for alle barn og hvordan forstå grenser og oppførsel i klasserommet.

6.1. Aktiviteter for å hjelpe elevene med å forstå følelsen av å være helt ny i klasserommet



MÅL: Hjelp til med å skape et miljø som føles trygt for alle elever



TID: 20 minutter

MATERIELL: Et ark med 'uforståelig' tekst og en rekke 'uforståelige' spørsmål.

Lære seg et nytt språk: Ungdomsskolen

Gi hver elev et ark med tekst på et språk de ikke forstår. Hvis du vil skrive teksten selv kan du skape en uforståelig tekst med å skrive inn, speilvende og bytte om på ordene med dette verktøyet her: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Arket må ha noen spørsmål om teksten i bunnen. Be elevene svare på spørsmålene i henhold til hva som står i teksten. Det vil så klart være umulig for elevene og svare på disse spørsmålene.


Etter de har gjort dette, samle inn arkene igjen og lat som om du retter svarene. Del klassen inn i små grupper og spør dem om de skjønner hvorfor du ga de denne oppgaven. Etterpå diskuterer dere det sammen som klasse.

Be dem om å reflektere over hvordan det kan oppleves for nye elever som ikke snakker samme språk som resten av klassen. Få elevene til å tenke over hvilke ting som kan være utfordrende for en ny elev som begynner på skolen deres, og snakk om dette sammen. Skriv opp noen ideer på tavlen om hvordan dere som klasse kan være åpne og inkluderende med nye elever.

6.2. Verktøy for å regulere følelser og oppførsel i klasserommet og verktøy for økt forståelse, regulering og prosessering av egne følelser og opplevelser

2.1. Spenningskalaen

(LIK SPENNINGSSKALEN FOR BARNESKOLEN, SE 5.A.)

 **MÅL:** Elevene utøver selvbevissthet. De lærer seg evnen til å kjenne igjen sine egne nivåer av anspenhet basert på egen oppførsel og følelser, samt navngi følelsene og finne måter å håndtere dem på.

 **TID:** 15 - 20 minutters introduksjon av skalaen.

MATERIELL: Et stor bilde av spenningskalaen med en skala fra 1 til 10 (se eksempel nedenfor).



Spør elevene 'Hvordan føler du deg akkurat nå? Er du nervøs eller rolig?' Forklar elevene at på denne skalaen så betyr nivå 1 'Jeg er helt avslappet' og 10 betyr 'Jeg føler meg veldig nervøs og rastløs, jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, jeg er så anspent'. Spør dem deretter 'Hvilket nivå er du på nå?'

Så introduserer du noen følelser som er relatert til spenning (f.eks. nervøs, spent, stresset, engstlig eller irritert) og spør elevene om de kan komme på flere. La elevene jobbe i grupper med å skrive opp en liste med ord og om de klarer å plassere disse på spenningskalaen. Det er ingen riktige eller feil svar her. Skriv ordene på skalaen (eller fest de til den på en annen måte) og heng skalaen synlig i klasserommet.

Still spørsmålet: 'Basert på ditt svar tidligere, hva trenger du for å komme deg ned ett nivå på skalaen?'. Elevene vil da komme med ulike ideer til hva de kan gjøre for å minske anspenning. Noen vil ha mange ideer og teknikker mens andre kanskje ikke kommer på noe. Skriv ned disse metodene og bruk de som grunnlag for 'ro ned boksen' (se 2.2).

Spør elevene hver morgen og gjennom dagen om de kan plassere følelsene sine på skalaen. Når du ser en elev som sliter med følelsene sine eller oppleves som anspent, be dem om å sette ord på hva de føler og hvilket nivå de er på. Gjerne gjør dette i kombinasjon med en aktivitet i 'ro ned boksen' for å hjelpe dem.

OBS! Jo mer man bruker skalaen jo lettere vil det bli. Oppmuntre elevene til å vurdere seg selv opp mot skalaen jevnlig.

2.2. Avslappingskassen



MÅL: Roe ned elever som opplever mye stress. Hvis en elev har tendenser til dissosiasjon kan du bruke dette som en måte å få dem tilbake til øyeblikket.

TID: 20 - 30 minutter for å sette sammen kassen og forklare hvordan den fungerer



MATERIELL: En stor kasse med lokk og 6 - 8 ting som kan legges i kassen. En avslappingskasse er et verktøy i klasserommet som inneholder et utvalg beroligende objekter som kan hjelpe elevene med å roe seg ned og flytte fokus hvis de føler seg ansente. Innholdet i boksen bør avgjøres sammen med elevene.

Start med en samtale og sett opp en liste over ting som har hjulpet elevene i tidligere situasjoner som har vært vanskelige. Var det en kopp kakao? En leke? Eller noen andre objekter, kanskje et teppe eller en sang? Spør elevene om å ta med seg noe de ønsker å ha i kassen.

Be dem deretter om å skrive en lapper med positive ord eller setninger som kan legges i kassen. Disse lappene kan beskrive aktiviteter, minner eller andre opplevelser som kan redusere anspenning, som for eksempel 'få en klem fra noen', eller tenke tilbake på minner fra en fin reise eller noe de har gjort sammen med noen de er glad i.

Legg også i forslag til bevegelser som kan redusere anspenhet (f.eks. pusteøvelser, strekke seg, eller mer fysiske aktiviteter som å hoppe, løpe, slå hjul osv).

Legg til andre ting som for eksempel:

- Stressballer eller sjongleringsballer
- Tekstiler - silke, ull, myke tøybiter
- Tyggegummi med sterk smak (f.eks. mint)
- Tørket frukt, nøtter, sjokolade eller smågodt (rosiner, aprikoser, mandler, hasselnøtter).

Sjekk om det finnes allergier eller intoleranse, eller om det finnes religiøse regler å ta hensyn til.

- Kosedyr
- Eteriske oljer: lavendel, japansk mynte. Sørg for at elevene forstår at de ikke skal smøre dette direkte på huden, men f.eks. på et tøystykke de kan lukte på.
- Ballonger de kan blåse opp. Når de er brukt kan de kastes
- Risposer som kan balanseres på hodet
- Ingen legemidler

Pass på at utvalget passer til gruppen som skal bruke boksen. Organiser en såkalt 'testrunde' der elevene kan prøve de forskjellige tingene i kassen. Dere kan også dekorere kassen sammen.

Gjennom skoledagen:

Når elever viser tegn til stress (rastløshet, konsentrasjonsvansker, diskuterer eller blir aggressive, stirrer ut i luften osv.) så kan du først forsøke å bruke spenningsskalaen sammen med dem, så de kan uttrykke deres nivå av anspenhet og selv foreslå hvordan de kan redusere sin egen anspenhet. Du kan spørre dem spørsmål som: «Jeg ser at du begynner å bli litt rastløs, hvilket nummer føler du deg som på skalaen?». Du kan også oppmuntre dem til å ta noe ut av boksen som de føler kan hjelpe.

Hvis anspenheten allerede er på nivå 6 eller at du ser eller føler at eleven er veldig anspent og sliter med å kontrollere seg selv så kan dere åpne kassensammen med en gang og se etter noe som kan hjelpe eleven.

Av og til kan en elev være ekstremt anspent og identifiserer seg med nivå 7 – 10. I disse situasjonene kan fysisk aktivitet være den eneste måten å regulere anspenheten. Gi dem da lappene med forskjellige fysiske øvelser eller foreslå at de kan gå eller løpe på utsiden hvis det er mulig. Hvis de ikke enda har opparbeidet seg evnen til selv regulering og til å bruke skalaen kan du være proaktiv. Observer hva du ser i dem og foreslå at de tar noe fra boksen hvis de trenger å roe seg ned.

6.3. Aktiviteter for å utvikle selvkontroll og evnen til å beherske sine egne reaksjoner – aktiviteter som lærer elevene å stoppe opp og tenke før de reagerer fysisk eller emosjonelt

3.1. Stoppregel



MÅL: Elevene lærer å kjenne sine egne grenser og klarer å uttrykke seg selv når andre krysser de grensene. Elevene lærer også å lytte til andres behov og respektere dem.



TID: 15 - 20 minutters introduksjon.

MATERIELL: Ingenting

Start diskusjonen med å ta opp ting som barn kan gjøre i skolegården: løping, spille fotball eller kanonball. Spør dem hva man kan gjøre hvis klassekamerater eller andre elever begynner å irritere andre f.eks. med å løpe inn i andre eller dytte dem.

Forklar klasseregelen: hvis noen gjør noe som plager andre, skader dem eller noen andre elever så kan elevene si stopp.

Hvis elevene ønsker, kan de velge å gjøre en håndbevegelse, f.eks. ta opp håndflaten foran seg med bøyde armer. Denne regelen gjelder når som helst når en personlig grense krysses eller når en klassekamerats oppførsel oppleves som ubehagelig. Dette kan gjøres i skolegården, i klasserommet eller andre steder de oppholder seg.

Snakk om hvor ofte slike ting kan oppstå og spør elevene om de føler det er en vanlig del av hverdagen. Snakk om de små overtredelsene (som å løpe inn i noen eller si noe som ikke er snilt) som en normal del av hverdagen og snakk om hvordan konflikter, krangling og argumenter kan oppstå naturlig. Understrek likevel at elever alltid har mulighet til å si stopp når de er ukomfortable. Del elevene inn i små grupper og be dem om å spille ut en situasjon der noen trenger å si stopp. Forsikre deg om at alle deltakere som spiller den 'aggressive parten' stopper med en gang de blir bedt om det.

La elevene få vite at hvis noe skjer i klasserommet eller på lekeplassen så burde de bruke stopp regel og fortelle det til en voksen hvis atferden fortsetter. Elever kan også tenke på eksempler hvor stopp regelen misbrukes, for eksempel hvis en lærer gir dem lekser og noen roper stopp fordi de ikke har lyst å gjøre det.

Gjenta øvelsen et par ganger de første ukene og deretter kanskje en gang i uka. Spør elevene om de har brukt regelen og ros dem hvis de har gjort det. Spør dem om å spille ut situasjonen som oppstod. De skal ikke navngi den utagerende parten med mindre de har godtatt å være en del av skuespillet.

3.2. '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



MÅL: Barna skal øke sin forståelse av hva som skjer i øyeblikket og komme seg tilbake til nuet gjennom syn, hørsel og berøring. Barn med konsentrasjonsvansker kan utvikle deres evne til å konsentrere seg.



TID: 10-15 minutters introduksjon, deretter et par ganger i uken hvis det er mulig.

OBS! Denne øvelsen krever et høyt nivå av konsentrasjon og kan oppleves som overveldende for barn som strever med konsentrasjonsvansker.

Be elevene om å nevne fem ting de ser.

Deretter ber du dem fortelle fem ting de kan høre.

Elevene må nå være veldig stille og lytte til lydene i rommet.

Spør dem deretter om fem ting de kan føle og la dem fortelle gjennom å bruke berøringssansene sine.

Gjør øvelsen en gang til, men denne gangen skal elevene skrive ned det de opplever.

Barn som har et annet morsmål kan gjøre denne øvelsen på sitt språk hvis det er lettere. Prøv å gjør det stille, hvor elevene ikke forteller hva de opplever.

OBS! Stillhet kan være skummelt for elever som har opplevd traumer og stress. Hold øvelsen kort i begynnelsen og forklar elevene på forhånd at det vil være stille i klasserommet mens dere gjør aktiviteten.

3.3. Lærerens øy



MÅL: Elevene øker bevisstheten rundt personlige grenser og en måte å håndtere disse på en skånsom måte.



TID: 5 minutter til introduksjon, men regelen vil være i bruk hele dagen.

For mange elver kan det være utfordrende å kjenne sine egne eller andres grenser. Dette kan føre til at de ikke respekterer sine klassekameraters personlige grenser, ikke tar hensyn til når andre vil være i fred, og ikke er forsiktige med andre menneskers personlige gjenstander.

Forklar til elevene at lærer øya er ditt private område. Det kan inkludere skrivebordet ditt og alle tingene som ligger der, samt andre ting du ikke ønsker at andre skal ta på. For eksempel at ingen andre skal sitte på din stol, til og med ikke i friminuttene.

Forklar at du ikke liker det når andre mennesker ikke respekterer dine grenser. Bli enige om ulike regler og konsekvenser: hvis noen vi bryte disse grensene må de spørre først.

De som ikke respekterer disse reglene vil få en ekstra oppgave de må gjøre, som dere har blitt enige om på forhånd.

Barna kan være med å definere hva de mener burde få være deres egne personlige rom. Be dem om å diskutere i par eller små grupper for så å fortelle resten av klassen hva de har kommet frem til.

Åpne deretter opp for en diskusjon om du mener noe av hva de har definert ikke er realistisk eller rettferdig.

Hvis det er mulig, snakk med de andre lærerne om å gjennomføre denne øvelsen og muligheten for å gjøre dette til en aktivitet hele skolen er med på.

6.4. Øvelser som øker selvfølelse og selvtillit og bygger opp et positivt tankesett

4.1. Positivitets dagbok



MÅL: Styrke selvtilliten gjennom å fokusere på øyeblikk med glede og mestring



TID: 20-30 minutters introduksjon, og videre brukes den på ulike tidspunkter gjennom skoleåret.

MATERIELL: En stor notatbok per klasse hvor alle elevene kan dokumentere ulike opplevelser og erfaringer.

Introduser konseptet etter et spesielt øyeblikk eller en morsom aktivitet og spør elevene hvordan de opplevde øyeblikket. Se om de klarer å dokumentere aktiviteten de har gjort i små grupper og lim dette inn i notatboken.


Forklar at hvert barn kan velge positive hendelser eller oppnåelser fra skoledagen og skrive dette i notatboken. Når en elev strever med stress eller traumer mestrer en aktivitet, spør dem om de vil skrive om det i notatboken når de har fullført oppgaven.

Minnene kan uttrykkes gjennom tegninger, utklipp fra aviser, bilder eller andre kreative aktiviteter.

Når barna er kjent med konseptet, oppfordre de som har slitt med traumer og stress til å bruke notatboken og lese i den fra tid til annen.

Hvis du har tid, snakk om noen av hendelsene som står skrevet i boken og se om du kan oppmuntre til et positivt tankemønster og hvordan de har utviklet seg positivt fra dere startet med notatboken.

4.2. Læringsdagbok

 **MÅL:** Gjøre elevene oppmerksomme på sin akademiske utvikling og hjelpe dem med bevisstgjøringen av sine oppnåelser og utfordringer.

 **TID:** 20 minutter mot slutten av skoledagen eller uken.

MATERIELL: Utskrifter av malen til dagboken, en utskrift per elev (se eksempel nedenfor).

<p>Dette synes jeg var interessant:</p>	<p>Dette var gøy:</p>	<p>Dette var vanskelig:</p>	<p>Dette gjorde jeg bra:</p>
<p>Ukens beste øyeblikk:</p>	<p>Dette hjalp meg:</p>	<p>Dette kan jeg gjøre bedre fremover:</p>	<p>Dette ønsker jeg å forbedre:</p>
<p>Dette kan jeg hjelpe til med:</p>	<p>Dette fikk jeg skryt for:</p>	<p>Dette distraherete meg:</p>	<p>Dette vil jeg lære mer om:</p>

Forklar alle barna at de skal skrive ned og diskutere ting som skjedde i løpet av uken. Del ut læringsdagboken og be elevene om å fylle inn rutene. Fortell elevene at de ikke trenger å fylle ut alle rutene hvis ikke de kommer på noe.

Hvis det er lettere for deg å bare snakke om de ulike delene av dagboken eller hvis det er lettere å tegne bilder, del barna inn i grupper eller par og gjør det som en aktivitet sammen.

Læringsdagboken kan indikere ovenfor lærere hvilke prioriteringer elevene har eller hva de strever med. Noen vil klare å fylle inn 'Dette har jeg hjulpet med' nesten hver eneste gang, mens noen kanskje klager på at det er for liten plass i rutenen 'Dette var vanskelig'.

Se om du klarer å oppfordre barna til å ha en positiv innstilling til tingene de synes er vanskelige eller sliter med å fylle inn, men ikke press elevene til å fylle ut noe hvis de ikke klarer det. Det er greit å la en rute stå tom flere uker på rad. Med oppmuntring vil elevene etter hvert finne en måte å fylle inn de tomme rutene.

4.3. Velge styrker



MÅL: Oppmuntre elevene til å bruke tid på å tenke positivt om sine klassekamerater og oppdage at alle har ulike styrker



TID: 10 minutter

MATERIELL: Ark med ulike positivt ladede ord og to lapper med elevens navn (se eksempel på styrke ark nedenfor)

vennlig	artig	lagspiller	hjelpsom
tålmodig	følsom	nysgjerrig	modig
rolig	optimistisk	løsningsorientert	ærlig
pålitelig	flittig	selvstendig	spontan
punktlig	ansvarsfull	konsentrert	flinkt til å...
fingernem	oppmerksom	ryddig	utholden
atletisk	fornuftig	fleksibel	sporty
musikalsk	kreativ	forsiktig	omtenksom

Heng opp styrkearket på veggen eller et annet synlig sted i klasserommet. Legg til ord hvis klassen din kommer på flere.

Putt navnene til alle elevene i en pose to ganger, hver elev trekker to navn fra posen og velger en styrke per elev.


De kan diskutere disse med andre elever i klassen. Sjekk at alle elevene har plukket ut et positivt ord og at de kan forklare hvorfor de valgte dette. La alle elevene snakke om klassekameratene de har trukket og styrkene de har valgt ut.

Senere kan du bruke disse arkene som siste del av en klassesetning hvor elevene har fått muligheten til å bli kjent med hverandre på nye måter og derfor kanskje har nye ideer til hvilke styrker klassekameratene har.

6.5. Klasseromsaktiviteter for regulering av atmosfæren og for å forsikre seg om at alle elever føler seg engasjerte og positive

I tillegg til de aktivitetene og verktøyene som har blitt presentert så kan de neste øvelsene hjelpe elevene med utviklingen av et positivt 'jeg' i klasserommet.

5.1. Trening og bevegelse

 **MÅL:** Gi elevene en sjanse til å bevege seg og slippe anspenthet gjennom dagen og dermed øke konsentrasjonen.


 **TID:** 10 minutter


Som med bevegelseskortene i avslapningskassen, gi elevene muligheten til å bevege seg hvis de har behov for det.

De kan for eksempel gjøre noen knebøy, hoppe eller gjøre andre bevegelser som å ta på den høyre albuen med den venstre og omvendt.

Du kan sette på musikk og la klassen danse da dette kan hjelpe med å la elevene nullstille seg litt og klare å bringe fokuset tilbake. Hvis det er et valg for elevene å gå ut for å ta noen dype åndedrag i frisk luft eller løpe så tilby dem det.

5.2. Pauser for hjernen

 **MÅL:** Gi hver elev en mulighet til å stresse ned og slippe spenninger gjennom dagen og dermed øke konsentrasjonen

 **TID:** 5 minutter

Når du trenger at elevene fokuserer på oppgaver med mange detaljer over en lengre periode, legg inn en fem minutters hjernepause for å hjelpe elevene med å beholde roen, spesielt de som sliter med konsentrasjonsproblemer. Ideer til hjerne pause kan være:

- Stein, saks, papir; elevene kan spille dette i par
- Bilder i luften; be elevene gå sammen i par og tegne bilder i luften med fingeren. Så skal partneren deres gjette hva de tegnet.
- Fortell en historie; Be elevene om å sette seg i sirkler med åtte elever per sirkel. La de si ett ord hver for å fortelle en historie. De kan også si en hel setning hver.

5.3. Bli sett og hørt



MÅL: Gi hver elev sjansen til å føle seg tilknyttet skolen og styrke selvfølelsen.



TID: To minutter om dagen i fem eller ti dager

Noen ganger er alt elevene trenger å føle seg sett og verdsatt. Hvis du har muligheten til det, prøv å snakke med elever som du føler strever et par minutter hver dag. Snakk med dem om det de ønsker å snakke om, to minutter hver dag i ti dager. Etter dette kan du gå over til hver andre dag i en uke før du lar samtalene bli mer uformelle.

5.4. Ha en rolle, unasett hva rollen er



MÅL: Å la elevene føle seg aktive og produktive i perioder hvor de føler seg lite engasjerte eller motiverte.

Å delta muntlig eller i gruppe aktiviteter kan noen ganger føles skummelt for en elev. Lag smykker med ord som 'observatør', 'notatansvarlig' eller 'vokabular bygger'.

Gjør disse smykkene tilgjengelig for elevene. Elevene vil ha mulighet til å ta et av smykkene hvis de føler at de ikke har noen rolle i aktiviteten. Når de spør om et smykke så tar de på seg en rolle og blir den offisielle notattakeren, den som observerer eller den som lytter etter nye ord de ikke kjenner fra før og kan lære seg.

I tillegg så er generelle roller nyttige for barn ved at de aktivt tar ansvar for ulike ting. Generelle roller som ordenselev, kompis, sassistent eller mentor for nye elever bidrar til at barna føler seg dyktige og at de deltar i et større prosjekt.

5.5. Mindfulness-aktiviteter



MÅL: Gi hver elev muligheten til å roe seg ned og komme tilbake til nuet.

Yoga og meditasjon gir elevene mulighet til å være tilstede i øyeblikket. Hvis du har erfaring med noe av dette, tilby det som en mulighet for elever når de oppleves som ansente, eller som en daglig eller ukentlig aktivitet.

I tillegg kan du legge til yoga, meditasjon og pusteøvelser som valgmuligheter i avslappningskassen (se tidligere kapitler).

Nedenfor er øvelser man kan starte med

- **Tell ned fra 50 med pusten:** Be elevene om å reise seg opp og gå rundt i ca. ett minutt. Be dem så om å stille deg med beina litt fra hverandre.

Be elevene om å plassere en hånd på hjertet og en hånd på magen. Så lukker de øynene og teller hver innpust fra 50 til 0. Dette kan være utfordrende i begynnelsen, så start med 10 – 0.

- **Boksen:** Be studentene om å forestille seg at de tegner en firkant som begynner i det venstre hjørnet nede. De puster inn og tegner den venstre siden mens de teller til tre. Så holder de pusten mens de forestiller seg at de tegner den øverste streken fra venstre til høyre.

Videre så puster de ut mens de teller til tre mens de tegner høyre side av boksen, før de holder pusten igjen mens de tegner bunnen av boksen fra høyre til venstre.

Vedlegg

En lengre liste over symptomer som kan sees hos barn og tenåringer som sliter med stress og traumer.

Unge barn: Mørkredde eller redde for dyr; rastløse om natten; dårlig søvn; sengevæting selv om de allerede er pottetrete; vansker for å snakke; problemer med appetitt (spiser svært mye eller veldig lite); gråter eller skriker mer enn normalt; fryser; skjelver; svært redde for å være alene; klengete på foreldre; frykter fremmede; sen utvikling.

Skolebarn: Gjentakende tanker, bilder, spørsmål; klaging; klenger; årvåkne; lettskremte; hissig; rastløse; irritable; aggressiv oppførsel på skolen og hjemme; rivaliserer med søsken om foreldres oppmerksomhet; problemer med å sovne og hyppige oppvåkninger; skolevegring; sengevæting; trekker seg bort fra venner; nedsatt interesse; konsentrasjonsvansker; nedsatt oppmerksomhet og hukommelse (inkluder lærevansker); personlige problemer på skolen grunnet rastløshet og aggressiv atferd; oppfører seg som et mindre barn f.eks. sutter på tommelen; klager over smerter (hodepine, vondt i magen, utslett osv.); problemer med appetitt (for mye eller for lite); føler seg nedstemt (depresjon, tristhet, motløs); frykt for å ikke være trygg på områder hvor de før ikke følte på frykt; traumatiske hendelser blir ofte spilt ut, snakket om eller tegnet; skyldfølelse; risikabel oppførsel.

Ungdommer: Søvnvansker; mareritt; gjentakende minner og tanker om traumatiske situasjoner (gjenlever minnene); problemer med appetitt; kvalme; økt rebelsk oppførsel; nekter å gjennomføre daglige gjøremål, eller føler seg svært ansvarlige ovenfor familie eller andre; problemer på skolen (slåssing, skulking, prøver å få oppmerksomhet); nedsatt konsentrasjon, oppmerksomhet, hukommelse og tilstedeværelse; trekker seg bort fra venner; ensomhet; tap av interesse; klager over smerte; grubling; redsel og panikkanfall; følelsen av å ikke ha noe fremtid (av og til selvmordstanker); dragning mot medisiner, alkohol eller andre rusmidler for å 'numme' følelser; selvskading; seksualisert eller promiskuøs atferd.

Kilder

Fisher D. & Frey D. (September 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volume 74 (1) pp. 84-85

Siebert & Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum