

## Fagøkt: Oss selv i møte med barna (3 av 3)

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



### Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (4 min)
3. Se videoforedrag (10 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe (16 min)
5. Lek (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)
7. Avslutning



## Materiell

- Utstyr til å vise video fra nett (projektor/skjerm/høytaler/lydkabel)
- Ferdig kopiert refleksjonsoppgave (eget vedlegg)
- Ark og blyant til evt. Notater, evt. Gulelapper
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball

## Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om hva som påvirker hvordan vi reagerer på barns atferd. Hva kan vi gjøre for å styrke egen evne til å stå i situasjoner som utfordrer oss?

Læringsmålene, filmen og refleksjonsoppgavene er utarbeidet av KORUS og SAPH i 2022, og er hentet fra <https://korus.no/sor/digitale-fagoekter-for-1-4-trinn-og-sfo-barn-og-foelelser>. SAPH er en forkortelse for «Samarbeidsarena Psykisk Helse» og er et interkommunalt folkehelsesamarbeid med kommunene Modum, Krødsherad, Sigdal og Øvre Eiker, samt Modum Bad og Buskerud fylkeskommune.

Fagøkten gjennomføres i skolens plantid, med kollegiet. Hver fagøkt varer 45 minutter. Rektor har et ansvar for at fagøkten blir gjennomført, men kan delegerer oppgaven om å lede økten til noen andre. Etter innledning, pusteøvelser og et kort videoforedrag skal de ansatte arbeide i grupper med refleksjonsspørsmål knyttet til temaet. Oppgaver følger med i eget vedlegg. Deretter er det en lek i personalgruppa før en felles avslutning.

## Læringsmål

### Etter økta:

1. Kan jeg litt mer om toleransevinduet og speilnevroner
2. Er jeg mer bevisst egne følelser i møte med barns følelser
3. Kan jeg flere verktøy for å regulere meg selv i møte med barns følelser



## Innledning

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/personen som leder fagøkten.

## Pusteøvelse (4 min)

Riste på armer og bein: <https://indreostfoldkommune.wistia.com/medias/ylk5s2w8xj>

## Se videoforedrag (10 min)

Videoforedrag «Oss selv i møte med barna»: [Oss selv i møte med barna.mp4 on Vimeo](#)



## Refleksjonsøvelser i grupper (15 min)

### Refleksjonsøvelse 1: «Still face» (4 min)

Gå sammen to og to.

1. Fortell i ett minutt om «min travle morgen» mens den andre lytter med steinansikt, uten å vise følelser. Hvordan oppleves dette? Bytt roller så begge får prøve.
2. Fortell i ett minutt om den samme travle morgenen, mens den andre lytter med stor innlevelse; både med smil, nikk og anerkjennende ord. Hvordan oppleves dette? Bytt rolle.

*Hensikten med denne øvelsen er å erfare at det er godt å bli speilet. Når noen leser signalene våre, føler vi oss sett.*

### Refleksjonsøvelse 2: Arbeid med strategier (6 min) – alle ansatte må få en kopi av oppgavearket

Den som leder økten, deler personalet i grupper på fire personer.

Fordel roller i gruppen:

1. Den yngste i gruppen leser oppgavene høyt
2. Den eldste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur

### Oppgave:

#### Individuelt:

Les listen med strategier som kan hjelpe deg å holde deg i balanse.

1. Hvilke av disse strategiene virker for deg? Sett kryss i alle kategoriene: prinsipper, krisestrategier og langsiktige strategier.
2. Hvilken strategi har du lyst til å bli bedre på? Strek under.

#### Gruppe:

Del i gruppa hva dere har svart på spørsmål 1 og 2. Ordstyrer passer på at alle får si noe.



**Refleksjonsøvelse 3: «Å reparere» (5 min)**

*Hensikten med denne oppgaven er bevisstgjøring.*

Vi ramler ut av toleransevinduet vårt hver dag. Det er bedre å ha voksne som gjør stadig feil, men er gode på å reparere, enn å ha voksne som gjør mye riktig, men ikke reparerer når kommunikasjonen skjærer seg. Når vi sier unnskyld tar vi ansvar for at vi kunne gjort noe annerledes og bedre, og viser at vi vil prøve igjen. Når voksne har sagt unnskyld først, er det lettere for barn å si unnskyld etterpå. Vi er rollemodeller for barna; de lærer det vi gjør.

**Drøft spørsmålet i gruppa:**

Hvordan er det for deg å si unnskyld når du har gjort en feil i kommunikasjonen med elevene? Del med gruppa en situasjon der du gjorde en feil og reparerte etterpå.

**Lek (10 min)****Blunkeleken**

*Utstyr:* Stoler til nesten halvparten av deltagerne

*Beskrivelse:* Sett stoler mot hverandre i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall.

– Dersom dere er 9 deltagere, trenger dere 5 stoler.

– Dersom dere er 11 deltagere, trenger dere 6 stoler, osv.

Det skal stå en person bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en person bak. Personen som står bak den ledige stolen, starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra stolen sin uten at den som står bak klarer å holde dem igjen. De som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem!

Når en klarer å komme seg vekk fra sin stol og til den ledige stolen, er det personen som står bak den ledige stolen som skal blunke neste gang.



## Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)

Vi sitter i ring og sender en pute el. rundt i ringen.

### Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skal skrive ned egne læringsmål for seg selv.

## Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!

