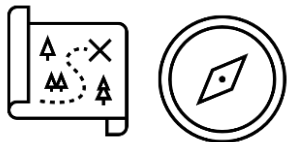
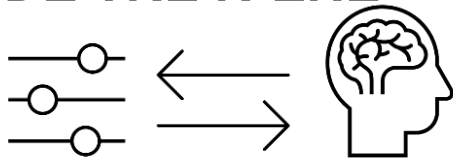


Å LEGGE EN PLAN SAMMEN



Når ting er vanskelig må vi lage en plan sammen for å endre det som ikke fungerer. Planen må si noe om hvem som skal gjøre hva og hvor lenge den gjelder før vi kanskje endrer på planen. Eleven bidrar i utarbeidelsen.

DE TRE R-ENE



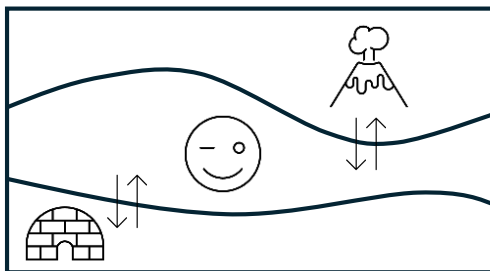
Regulere | Relatere | Reflektere

Når noen er på vei ut av toleransevinduet sitt må vi regulere oss sammen inn igjen.

Etter hvert kan vi relatere: koble oss på, prøve å forstå hva som har skjedd, alt etter hva relasjonen vår tåler.

Til slutt kommer refleksjonen. Hvorfor skjedde dette? Hva kan vi gjøre annerledes neste gang? Hva trenger du? Det kan ta lang tid før man er klar for den siste R-en.

TOLERANSEVINDUET



Innenfor toleransevinduet kan man tenke, føle og reflektere. Når man går utenfor vinduet er det følelsene som styrer (overaktivert eller underaktivert). Man går i Fight / Fligh over, eller Freeze under. Da fungerer ikke tenke-hjernen.

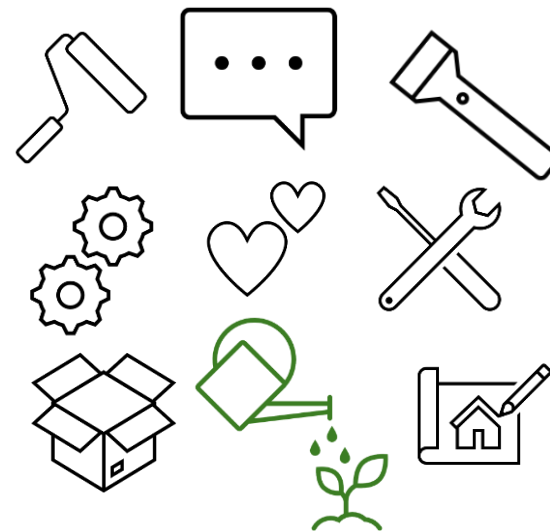
Verktøykassen til skolen er utarbeidet i 2025 etter ide fra Ny-Krohnborg skole, og sammen med relasjonspedagog Hege Eika Frey, www.hegeeikafrey.no

Kilder:

*ABC-boksene: Ross Greene
De tre R-ene: Kaja Næss Johannessen, Ann-Karin Bakken
Toleransevinduet: Dan Siegel, 1999.
Timen Livet, Kjærlighet på 5 sek, Å legge en plan sammen: Forandringsfabrikken
Oi, oi, oi, Innsjekk, 20% inn, Fylle på koppen: Hege Eika Frey*

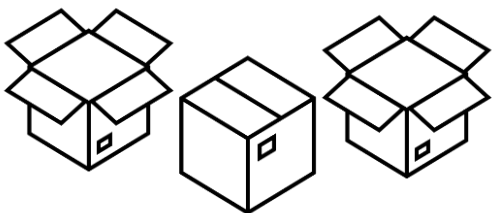
Forandre med varme

Verktøykassen



Ytre Arna skule

ABC-BOKSENE



Hvilke regler er absolutte og hvilke kan vi se bort fra akkurat nå? Det som er viktig skal i A-boksen. Det vi kan ignorere putter vi i C-boksen. Refleksjon og utvikling skjer oftest i B-boksen. Enighet i hva som skal hvor, skaper trygghet og forutsigbarhet.

JEG-BUDSKAP



Snakke ut fra meg selv, ikke fortelle andre hva de skal tenke eller føle. Fortelle om egne følelser, tanker og erfaringer. «Jeg blir lei meg nå du sier dette»

Oi, oi, oi!



Hvordan møte en som er utenfor sitt toleransevindu? Å sitte på huk og si «oi, oi, oi!» (eller lignende) hjelper eleven med å regulere seg selv. Du anerkjenner den andres opplevelse.

KJÆRLIGHET PÅ 5 SEKUNDER



Positiv oppmerksomhet til små og store rundt deg som bygger relasjon. Kan ta utgangspunkt i felles favoritter, en felles erfaring, noe dere ser og gjør. Smil og gode ord bygger relasjon og utgjør en forskjell, selv om det er i farten!

FYLLE PÅ KOPPEN



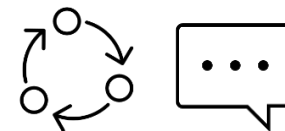
Det du fyller på koppen er det som renner ut av den. Fyller du på med negativ oppmerksomhet så er det dette som renne ut. Fyll på med gode ting, så har du også gode ting å gi til andre.

20% INN



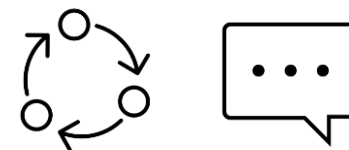
Bruk 20% av din oppmerksomhet på deg selv i møte med elever/situasjoner. Hva gjør dette med meg? Hvordan reagerer jeg på dette? Må jeg puste dypt for å bevare roen nå? Noe annet?

INNSJEKK



Oppstart av time, dag eller et møte. Den voksne /lederen starter, og alle får ordet etter tur. Deler helt kort om hvordan man har det akkurat nå, eller en spesifikk ting om seg selv eller knyttet til økten videre. Man kobler seg på fellesskapet.

TIMEN LIVET



En økt hvor elever og voksne sitter i ring. Fast rytme med voksen som tar opp et tema/spørsmål og selv deler, og så går det rundt i ringen slik alle får dele hver sin gang. Temaet er noe som oppleves relevant for elevene i deres liv.

Man øver på å kjenne etter i seg selv, dele med fellesskapet, lytte til andre, lære om seg selv og de andre i klassen. Den voksne validerer og gjør det trygt å dele. Alle i rommet er en del av ringen. Det er fint å avslutte med en lek.