

**A. Øvelse til fagfilm om trigger og stressreduksjon – fra en barneskolehverdag:**

3 stk sammen, fordel roller. En observerer. I løpet av 30 minutt skal alle 3 ha alle 3 roller.

**Klasserom-situasjon 1:**

Lærer: Går mellom pultene, kommer borti pulten til Amir. Amir skvetter til.

Amir: Jeg hater deg!

Voksen: Bøyer seg mot Amir, ser ham rett inn øynene, og sier: slik snakker du ikke til meg!

Amir: Kaster boken i gulvet og springer ut.

**Klasserom-situasjon 2. Vi møter eleven på en annen måte:**

Lærer: Går mellom pultene, kommer borti pulten til Amir. Amir skvetter til.

Elev: Jeg hater deg!

Voksen: Stopper rolig opp, går litt tilbake eller sette seg ned, litt på skrått. Beklager Amir, jeg mente ikke å komme borti deg. Hvordan går det?

Elev: Sitter på stolen...litt urolig...gjemmer seg i capsen

**Avslutt med å dele hvordan dette opplevdes.**

**Hva skjer når vi forandre vår respons?**

**Hvordan var det å være den voksne? Hvordan var det å være barnet/den unge.**

**B. Øvelse til fagfilm om trigger og stressreduksjon – tatt fra en ungdomsskolehverdag:**  
3 stk sammen, fordel roller. En observerer. I løpet av 30 minutt skal alle 3 ha alle 3 rollene.

**Klasserom-situasjon.1:**

Den voksne: Vær stille alle sammen, vi skal i gang med engelsk-leksen på side 50!

Sofia: Drittlekse!

Den voksne: Sofia, vær stille, det hjelper ikke det der.

Sofia: Jo det hjelper masse!

Den voksne: Går mot Sofia, støtter seg på pulten hennes og ser rett på henne: Slutt sier jeg.

Sofia: Gå vekk!

Den voksne: Jeg går når du har roet deg.

Sofia: Gå vekk sa jeg!

**Klasserom-situasjon 2. Vi møter eleven på en annen måte:**

Den voksne: Vær stille alle sammen, vi skal i gang med engelsk-leksen på side 50!

Sofia: Drittlekse!

Den voksne: ser mot Sofia, puster med magen, og sier: "Det er greit om dere ikke har gjort leksen, nå gjør vi det sammen"

Sofia: Drittlekse!

Den voksne: Visst noen synes den var vanskelig er det ok. Vi gjør den sammen nå.

Sofia: Ser ned i pulten.

Den voksne: Visst lekser gjør dere stresset, kan dere si ifra til meg. Lekser kan være lurt, men iblant kan de være irriterende eller vanskelige. Det er greit. La oss lese sammen nå, jeg starter...

Sofia: Kikker forsiktig opp mot læreren.

**Avslutt med å dele hvordan dette opplevdes.**

**Hva skjer når vi forandre vår respons?**

**Hvordan var det å være den voksne? Hvordan var det å være barnet/den unge.**