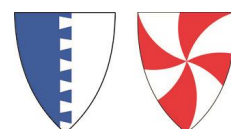


## 12. Verktøykasse

Eit viktig verktøy for å koma fram til årsaker bak fråværet er undringsamtalen. Det viktigaste er å få til ein god samtale, ikkje at ein følgjer verktøya til punkt og prikke. Spørsmåla skal bidra til samtale og refleksjon rundt tema. Vedlagt følger ulike skjema, samtalestarterar og andre visuelle og skriftlege verktøy som er tenkt å kunne vere til hjelp for å få i gong samtale og undring med eleven. Dei kan nyttast slik ein opplev det hensiktsmessig.

### 12.1 Kartlegging av skulesituasjonen

SPØRSMÅL FOR Å KARTLEGGJA SKULESITUASJONEN
<b>Fråvær og vegringsåtfærd hos eleven</b> Frekvens av fråvær, fråværsmonster, fråvær knytt til fag, situasjonar, personar, aktivitetar. Mønster av vegringsåtfærd utan fråvær, det vil seia at eleven prøver å unngå enkelte fag, situasjonar, personar, aktivitetar  Har eleven tidlegare i skuleløpet hatt mykje fråvær eller vist teikn til vegringsåtfærd?
<b>Blir eleven plaga eller mobba på skulen, skulevegen eller i fritida?</b>
<b>Vurdering av skulefagleg eller sosial kompetanse</b> Fag/ område der eleven viser meistring eller trivsel Fag/område der eleven har vanskar
<b>Enkelsituasjonar</b> der eleven klarer å møte på skulen eller delta i aktivitetar som han/ho vanlegvis har vanskar med å delta i. Kvifor gjekk det bra denne gongen?
<b>Kva viktige vaksenrelasjonar</b> har eleven på skulen og korleis fungerer desse?
<b>Er skuledagen organisert, strukturert og føreseieleg for eleven?</b>
<b>Kva tiltak er prøvd ut på skulen</b> og korleis har dette fungert?
<b>Kva tiltak sett i verk i samarbeidet skule og heim. Korleis har dette fungert?</b> Om det er delt omsorg; er begge føresette samarbeidspartar? Korleis involvera begge?
<b>FORSLAG TIL TILTAK: Kva kan skulen gjera?</b>



## 12.2 Samtalar med eleven

Start samtalen med å forklare kvifor de har samtalen – og at målet er å forstå og hjelpe, ikkje å «ta» nokon. Gi eleven ein oversikt over kva de skal snakka om, og at han eller ho kan seie i frå viss noko opplevst ubehageleg. Å opne samtalen med noko uformelt kan vere med på å skapa ein trygg atmosfære. Ein kan også nytta spel eller andre visuelle verktøy for å få i gong samtalen. Bruk eit vennleg og roleg kroppsspråk, vis at du har god tid. Tilpass språket etter alder og modenheit, juster spørsmåla og bruk dei som verktøy for å få i gong undringssamtalen. Unngå å starta samtalen med bekymringar eller kritikk, dette kan føra til at eleven går i forsvarsmodus. Gi eleven kontroll, til dømes kan ein starta samtalen med «Vil du byrja med å fortelja litt, eller vil du at eg skal stilla spørsmål?».

Skulen skal skriva referat, bruk gjerne spørsmål frå “Spørsmålsbank under” eventuelle tiltak frå samtalen skal dokumenterast i stafettlogg i Visma samspel, dersom dette er oppretta.

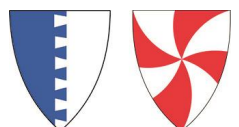
### 12.2.1 Spørsmålsbank:

Trivsel og relasjonar

- Korleis har du det for tida?
- Kva for nokre situasjonar og aktivitetar på skulen likar du?
- Er det situasjonar eller aktivitetar på skulen der du kjenner deg trygg og inkludert?
- Er det situasjonar eller aktivitetar du opplev som vanskeleg?
- Korleis opplev du det å vere borte frå skulen?
- Kven av dei vaksne likar du å vere saman med?
- Er det nokre vaksne du syns det er vanskeleg å vere saman med?
- Korleis har du det på skulevegen? Har du nokon å ta følge med?
- Korleis trivs du i friminutt og i timane?
- Kven er du saman med på skulen?
- Korleis har du det saman med dei andre i klassen?
- Har du nokon du kjenner deg trygg med på skulen?
- Er det nokon du helst unngår?
- Korleis er det i friminutta?
- Opplev du at andre ønsker å vere saman med deg?
- Har du opplevd å hjelpe andre – eller få hjelp sjølv?
- Har du opplevd å bli plaga, heldt utanfor eller mobba?
- Korleis har du det saman med dei andre i klassen?
- Kva gjer deg trygg i møte med andre?

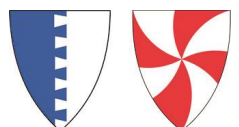
Fagleg fungering

- Er det nokre fag du kjenner deg trygg i / likar ekstra godt?
- Kva tid kjente du sist at du fekk til noko på skulen?
- Kva slags oppgåver likar du best å jobba med?
- Er det noko du syns du har blitt bedre i, i det siste?
- Er det nokre fag du syns er vanskelege?
- Er det noko du kjenner at du har falt bakpå med?
- Korleis opplev du lekser og skulearbeid?
- Er det noko du skulle ønske var annleis i undervisninga?
- Kva er du god på – eller likar best å jobba med?



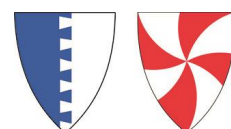
## Heim, fritid og frávær

- Korleis har du det heime?
- Kva likar du å gjere på fritida?
- Er det noko du er skikkeleg god på, eller stolt av?
- Har du nokre faste aktivitetar eller hobbyar?
- Er det nokre vaksne du stolar på og kan snakka med?
- Korleis er døgnrytmen din – kva tid legger du deg og står opp?
- Kva gjer du når du er heime frå skulen?
- Kor er du som oftast når du ikkje er på skulen?
- Er det nokre stader du kjenner deg tryggare enn andre?
- Kva tenker du sjølv er grunnen til at du ikkje har vore på skulen?
- Kva skal til for at det skal bli lettare å komma seg på skulen?
- Er det noko som gjer det vanskeleg å komma seg av gårde om morgonen?
- Var det nokon som forsøkte å hjelpa deg å komma på skulen?
- Er det nokon heime saman med deg når du ikkje er på skulen?
- Er det noko du skulle ønske var annleis og som ville gjort det lettare for deg å møta på skulen?
- Kva draumar har du for framtida?
- Kva gir deg motivasjon?
- Er det noko som har hendt eller du er bekymra for utanfor skuletida?
- Kva tenker du sjølv er grunnen til at du ikkje har vore på skulen?
- Har du kjent på uro, stress eller vondt i magen når du tenker på skulen?
- Er det noko du gruar deg til på skulen?
- Har du kjent deg trist, sliten eller om i det siste?
- Har du nokon du kan snakke med når ting blir vanskeleg?
- Har du nokon gong hatt lyst til å gå på skulen, men ikkje fått det til?
- Kva gjer deg glad eller roleg i løpet av ein dag?
- Kva ønsker du skal bli annleis framover?
- Er det noko du vil at dei vaksne skal veta om, men som du ikkje har sagt før?
- Er det noko du ønskjer hjelp med akkurat nå?
- Kva tenker du kunne vore ein god start for å komma tilbake på skulen?
- Kva kan eg gjera for at det skal bli lettare for deg å vere på skulen?
- Kva kan mamma, pappa eller eventuelt andre gjere for at det skal bli lettare for deg å møta på skulen?
- Kva kan du sjølv gjera?



## 12.2.2 Eleven si stemme – skulen sin samtale med eleven

SPØRSMÅL FOR Å KARTLEGGJA – LYTTA TIL ELEVEN SI STEMME	NOTAT
Kva fag, situasjonar eller aktivitetar på skulen likar du?	
Er det aktivitetar, fag eller situasjonar du opplever som ubehagelege eller vanskelege? (Les høgt, svara på spørsmål i klassen, ha prøvar, kroppsøving, fag der du må eksponera deg i ei gruppe, snakka med vaksne på skulen, be lærar om hjelp, jobba saman med eller leika med medelevar, bruka skulen sitt toalett, eta i klassen, dra heimanfrå om morgonen, forlata foreldre, skulevegen..)	
Har du vonde kjensler knytt til nokon av situasjonane ovanfor eller meir generelt i høve skulesituasjonen? Kva slags kjensler? (trist, flau, redd, nervøs, engsteleg, sint)	
Har du uro for noko eller har du opplevd noko utanom skulen du er opptatt av/uroleg for?	
Har du negative tankar knytt til nokre av situasjonane ovanfor eller meir generelt i høve skulesituasjonen? Kva tenkjer du? (uro, negative forventningar, tankar om kva som er skummelt eller vanskeleg)	
Blir du plaga eller mobba på skulen, skulevegen eller i fritida?	
Er det situasjonar eller aktivitetar utanfor skulen i skuletida som gjer det meir freistande for deg enn å gå på skulen? (dataspel, møta venner, shopping, god mat, andre hyggelege ting som skjer)	
Har du noko anna du har uro for eller har du opplevd noko utanom skulesituasjonen som du er oppteken av?	
Kva lærarar eller andre vaksne på skulen har du eit godt forhold til? (Og kven har du eit negativt forhold til?)	
Situasjonar der du klarer å møta på skulen. Kvifor går dette bra?	
Er skuledagen organisert, strukturert og forutsigbart for deg? (planar, fag, dagsplan med kva lærarar eller assistentar som er inne i dei ulike timane, kven du skal gå til dersom det er behov for ein samtale)	
Kva viktige vaksenrelasjonar har du på skulen?	
Er det foreldre eller andre vaksne du er saman med utanfor skulen i skuletida som du likar å vere saman med?	
Har du venner/ gode venner? Kven?	
Har du ynskje og mål for korleis skulesituasjonen skal vera?	
Kva tid legg du deg?	
Kva vanar har du med mobil, nettbrett, TV etter legging?	
<b>FORSLAG: Kva skulen kan gjere for å hjelpe deg? Og kva kan du gjera?</b>	



## 12.3 Foreldresamtalar

Start samtalen med å informera om skulen si bekymring for eleven sitt skulefråvær, og at formålet med samtalen er å etablera eit samarbeid for å komma fram til tiltak som vil redusera eleven sitt skulefråvær. Gje ein konkret tilbakemelding på omfanget av fråværet. Informer om at skulen har rutinar for oppfølging av fråvær. Målet med gjennomføring av samtalen er å komma fram til tiltak som vil gi optimalt nærvær. Informer om at skulen har ansvaret for at elevar har ein god og trygg skulekvardag, og at foreldre har ansvaret for at eleven kjem seg til skulen. Elevar har opplæringsplikt, og føresette har ansvar for at skulen får gitt denne opplæringa.

Skulen skal skriva referat og senda kopi til føresette, eventuelle tiltak eller mangel på oppfølging av planlagde tiltak skal dokumenterast i Stafettlogg eller Visma Sikker Sak.

### 12.3.1 Spørsmålsbank:

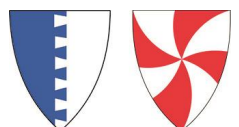
Struktur i kvardagen

- Har familien ein fast struktur i kvardagen (morgonrutiner, måltider, leggetid)?
- Korleis er søvnmønsteret til eleven?
- Kor mykje tid brukar barnet på skjerm i løpet av dagen / veka?
- Har de opplevd at skjermbruk påverkar søv, skulegang eller sosialt liv?
- Korleis opplev du at eleven trivs på skulen og fritida?
- Har barnet uttrykt ønskjer for framtida (utdanning / jobb)?

Fråvær

- Kva gjer eleven når han eller ho er heime frå skulen?
- Korleis vil du beskriva fråværet til barnet ditt?
- Kva tid starta fråværet?
- Korleis har fråværet utvikla seg over tid?
- Har barnet hatt liknande utfordringar tidlegare?
- Korleis var overgang mellom barnehage – barneskule – ungdomsskule?
- Kva trur de kan vere årsaka til fråværet?
- Kva motiverer barnet, og kva gir meistringskjensle?
- Kan det vere forhold på skulen som gjer at eleven har fråvær?
- Har barnet ditt uttrykt noko om kvifor det ikkje ønskjer å gå på skulen?
- Me har erfaring med at det kan vera forhold eller hendingar utanfor skulen som fører til at elevar har fråvær, kan dette vere tilfelle for ditt barn?
- Har det vore hendingar i familien eller på fritida som kan vere med å forklar ditt barn sitt fråvær?
- Har barnet opplevd mobbing, utestenging eller konflikhtar?
- Har de opplevd at barnet brukar sjukdom som ein måte å unngå skulen på?
- Er det helsemessige grunnar til at eleven er borte frå skulen?
- Korleis snakkar de om fråvær heime – som noko alvorleg, normalt, bekymringsfullt?

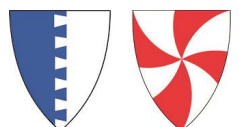
Fagleg fungering



- Korleis opplev de barnets faglege fungering?
- Er det nokre fag eller områder barnet strevar spesielt med?
- Har barnet gitt uttrykk for at det syns skulen er vanskeleg, med tanke på det faglege?
- Korleis reagerer barnet når det får lekser eller skal gjere skulearbeid heime?
- Har de lagt merke til endringar i motivasjon eller innsats over tid?
- Har barnet fått tilstrekkeleg hjelp eller tilrettelegging i fag det strevar med?
- Korleis fungerer barnet i situasjonar som krev lesing, skriving eller hovudrekning?
- Har det vore mistanke om lærevanskar tidlegare, og er det blitt gjort noko med dette?
- Har barnet vanskar med å følgje med i undervisninga eller forstå instruksjonar?
- Trur de faglege utfordringar kan vera ein medverkande årsak til fråværet?
- Har barnet uttrykt at det gruer seg til bestemte fag eller timar?
- Korleis påverkar fråværet barnets faglege meistring og sjølvtilitt?
- Er det nokre fag barnet likar eller meistrar godt, som kan vere ein inngong til motivasjon?

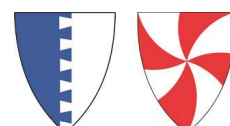
#### Samarbeid og støtte

- Korleis opplev de samarbeidet med skulen?
- Kjenner de at de blir lytta til og tatt på alvor av skulen? Har de tillit til skulen?
- Korleis er inntrykket av skulemiljø og lærarar?
- Korleis går det med barnet sosialt – har han/ho venner på skulen?
- Har de lagt merke til endringar i barnet sitt sosiale liv?
- Korleis reagerer barnet når det snakkar om klassekameratar eller friminutt?
- Korleis opplev de å stå i denne situasjonen som føresette?
- Korleis påverkar fråværet kvardagen heime?
- Har de nokon de kan støtta de på i kvardagen (familie, venner, utvida hjelpeapparat?)
- Kva kan du gjere for at barnet ditt skal koma seg på skulen?
  - Kva har fungert av det de har forsøkt tidlegare?
  - Kva har ikkje fungert?
- Er det noko de saknar frå skulen si side – kva har fungert og kva kan bli bedre?
- Kva kan eg gjere for at barnet ditt skal koma seg på skulen?
- Har de vore i kontakt med lege, helsesjukepleiar eller andre om barnets helse?
- Kva tenker de kunne vore til hjelp for barnet?
- Er det noko de tenker at de treng hjelp til no?



### 12.3.2 Føresette si stemme- skulen sin samtale med dei føresette

KARTLEGGING AV SKULESITUASJON	NOTAT
Føresette si oppleving av eleven si generelle trivsel, på skulen og fritida	
Føresette si skildring og forståing av eleven sine vanskar. Kva tenkjer foreldre er forklaringa?	
Blir eleven plaga eller mobba på skulen, skulevegen eller i fritida?	
Skildring av evt. vegringsåtfærd heime (er det vanskeleg å få eleven til å gå på skulen om morgonen, har eleven fysiske plager i samband med krav om skuleoppmøte, men er elles frisk)	
Dersom eleven har fråvær, kva skjer i tida eleven er borte frå skulen? (skulearbeid, dataspel, mobil, film, besøk av familie, merksemd frå foreldre/føresette, treff vener)	
Helsemessige tilhøve av betydning for eleven si fungering og fråvær (sjukdomshistorikk, søvnrytme, matlyst, legekontakt)	
Har det skjedd plutselige endringar eller belastningar i familien som kan setjast i samband med eleven sine vanskar?	
Enkelsituasjonar der eleven klarer å møta på skulen eller delta i aktivitetar som han/ho vanlegvis har vanskar med å delta i. Kva tankar har foreldre/ føresette kvifor gjekk det bra i situasjonen?	
Foreldre/ føresette si ansvarsdeling når det gjeld å fylgja opp skule og skuleoppmøte?	
Samarbeider familien med andre instansar? Kven?	
Har familien andre støttespelarar?	
Kva tiltak er prøvd heime og korleis har desse fungert? (morgonrutine, byte av rolle mellom foreldre/føresette, samtale med eleven, søvnmønster, søvn utan mobil/TV/data)	
Foreldre sine ønske og mål for eleven si framtidig fungering?	
Leggetider	
Mobil, nettbrett, TV etter legging?	
<b>FORSLAG:</b> Kva kan føresette og skulen kan gjere for å hjelpe eleven?	



## 12.4 Relasjonskartlegging

### 12.4.1 Sosiogram

Ein måte å få overblikk over relasjonar mellom elevar på er gjennom bruk av sosiogram. Eit sosiogram gir ein visuell oversikt over relasjonar i ein klasse. **Spekter** er eit digitalt verktøy utvikla av Læringsmiljøsentret ved Universitetet i Stavanger. Målet er å kartleggja eleven si oppleving av skulemiljøet – med fokus på trivsel, inkludering, venskap, uro og mobbing. Elevundersøkinga kan hjelpe i saker knytt til skulefråvær når det kjem til følgjande punkter:

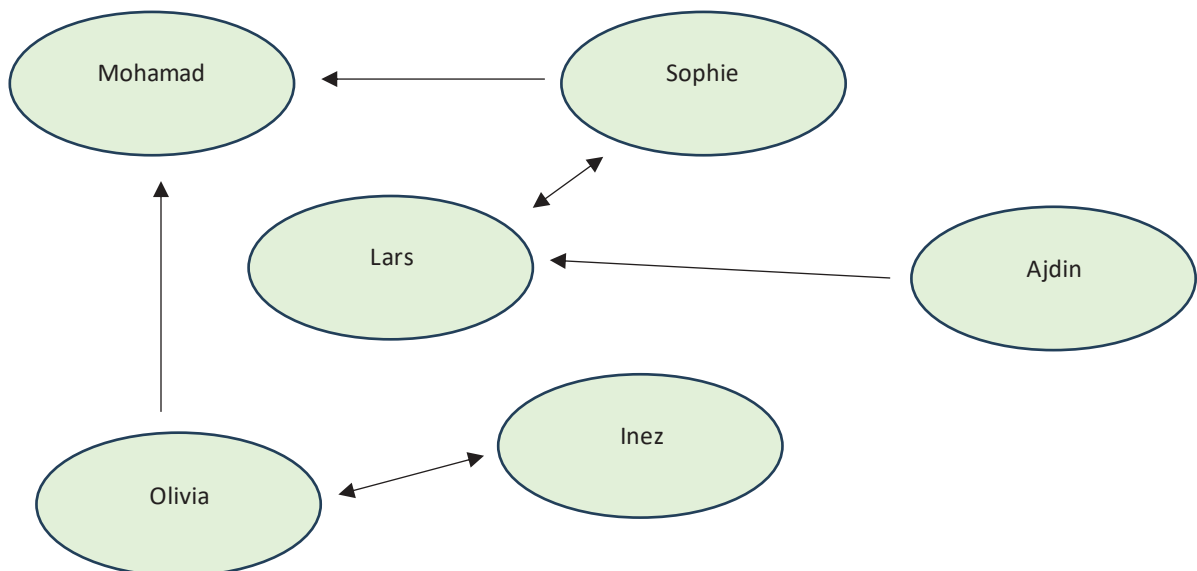
- Avdekka årsakar til fråvær som ikkje alltid kjem fram i samtalar.
- Gje lærarar innsikt i korleis elevane opplev klassemiljøet.
- Identifisera elevar som kjenner seg utanfor eller utrygge – dette heng ofte saman med høgt fråvær.
- Styrka samarbeidet mellom skule og heim ved å ha konkrete funn som utgangspunkt for samtalar.

Last ned brukarmanualen her: <https://www.spekterdigital.no/brukerveiledning/innledende-forord>

Dersom ein ikkje nyttar Spekter digital kan ein stilla kvar elev eit enkelt spørsmål som seier noko om kva dei tenker om dei andre elevane i klassen. Døme på dette kan vere:

- Kven likar du å leike med i friminutta?
- Kven stoler du på i klassen?
- Kven vil du helst ha gruppearbeid saman med?

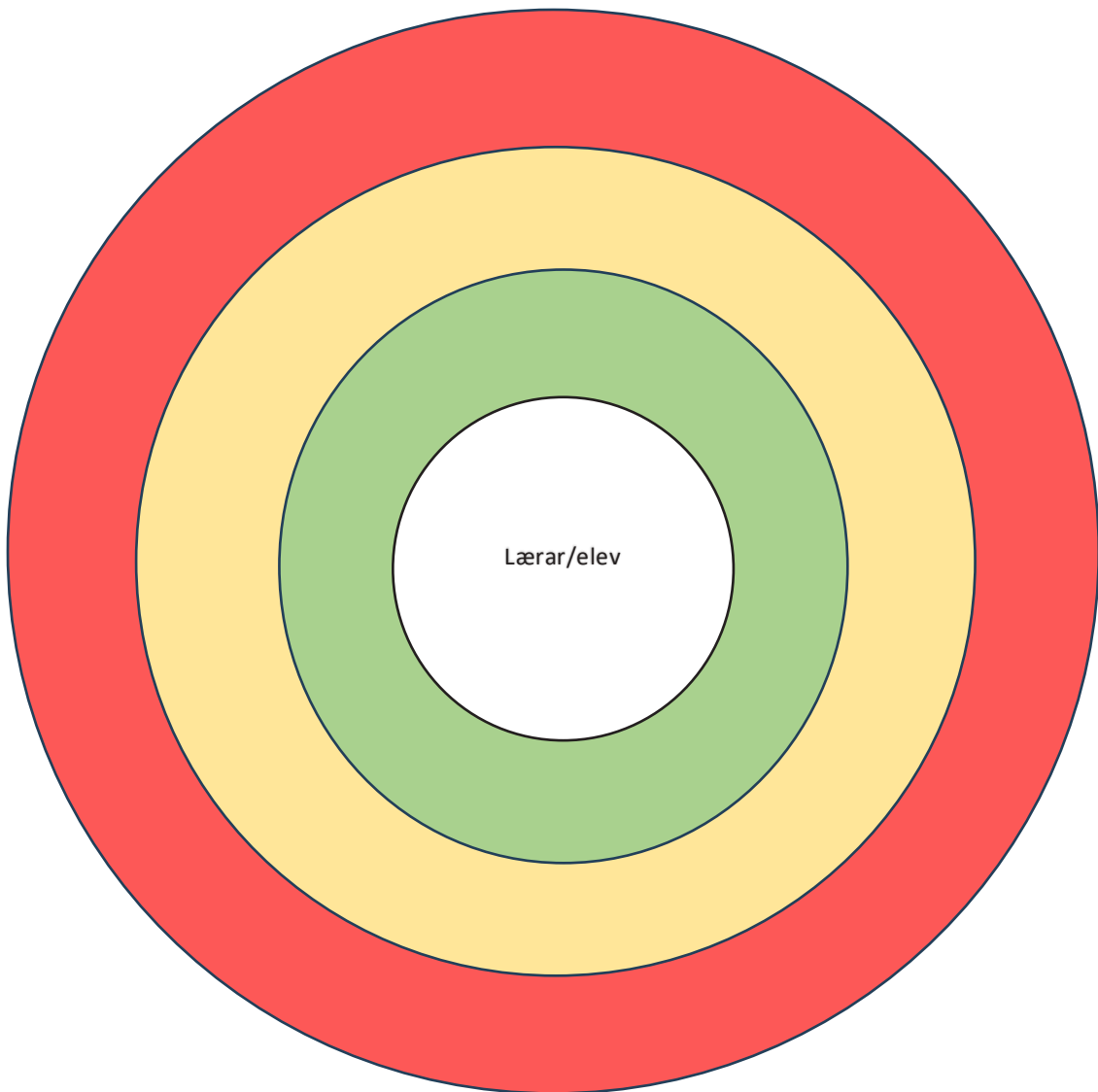
Elevane får skriva opp til tre andre elevar. Lag deretter ein oversikt der kva elev er ein sirkel. Sett piler mellom sirklane, ut frå kven elevane har skrive opp. Sjå etter kva for nokre elevar som vel kvarandre gjensidig eller einssidig. Er det nokon som ikkje har nokre piler?





### 12.4.2 Relasjonskartlegging mellom lærar og elev

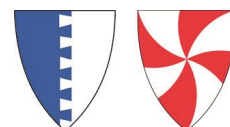
Relasjonskartlegging mellom lærar og elev kan nyttast for å forstå korleis elev og lærar opplev relasjonen til kvarandre. Kjenner eleven på tillit, tryggleik og ei oppleving av å bli sett. For læraren sin del kan ei slik kartlegging bidra til sjølvrefleksjon, der ein blir bevisst egne haldningar og handlingar. Den eine parten kan tru relasjonen er god, medan den andre oppfattar det motsette. Når ein får kartlagt begge perspektiv, kan tiltaka bli meir treffsikre og relasjonsbyggjande.



Bruk fargar for å oppsummera frå den utfylte relasjonssirkelen (sjå forklaringar under). Samanlikn med dei andre i personalet som jobbar med den same eleven eller gruppa.

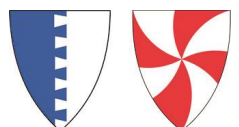
Grøn = god relasjon	Gul = nøytral relasjon	Raud = vanskeleg relasjon	Kvit = ingen relasjon
<p>Du har generelt ein god relasjon til eleven. Du opplev varme når du tenker på han eller ho, det er lett å ta eleven sitt perspektiv, du oppsøker personen utanom når du må, du snakkar lett og har lett for å gi ros og merksemd til han eller ho. Ein eventuell konflikt tåler denne relasjonen, og du veit ganske sikkert at eleven oppfattar at du likar vedkommande. Du opplev at eleven høyrer godt på det du forventar at den skal gjera, og at oppgåver eller oppdrag blir innfridd. Det kan også vere at denne typen elevar utfordrar deg når det gjeld å høyre etter, følgje instruksjonar osv, men trass i dette, har du ein varme og omtanke som gjer at desse handlingane påverkar relasjonen i særleg grad.</p>	<p>Du likar eleven ganske godt, har forholdsvis god relasjon tenkjer du, men er ikkje så mykje i befatning med eleven som med dei du har god relasjon til. Eleven klarar seg godt sjølv utan at du er særleg tett på. Det kan vere at du kjenner at din empati ikkje er hundre prosent og eleven kan til tider verka irriterande eller forstyrrende for deg. Eleven innfrir heller ikkje det du forventar eller ber om, og dette gjer noko med deg.</p>	<p>Du er ofte i konflikt med eleven, eller av ein eller annan grunn likar du ikkje han eller ho veldig godt. Du er lite nysgjerrig på kva som ligg bak, og har meir fokus på dei elevane du har ein god relasjon til. Du veit sjølv at det ikkje er den eleven du umiddelbart går bort til av lyst, men meir av plikt. Det er vanskeleg å koma med spontan ros og anerkjenning, og kan kjenne det noko kunstig i situasjonar der du jobbar med å gi ros for prestasjonar eller grei åtferd.</p>	<p>Du kjenner knapt eleven, veit ikkje mykje meir enn kva han eller ho heiter og har lite kontakt utover det ordinære. De har vore lite saman og det er heller ikkje den eleven du naturleg går bort til i uformelle settingar, som friminutt og liknande. Det kan vere elevar du mest har vore saman med i aktivitetar eller opplegg i større grupper, eller elevar som klarar seg godt utan at du er tett på og at du derfor ikkje har den optimale gode relasjonen.</p>

Ein må vera OBS på dei elevane som fleire av personalet har som raude eller kvite. Dersom det er ulike oppfatning av ein elev, drøft kvifor ein skårar ulikt. Fyll ut tiltaksplan for relasjonsbygging.



## Hjelpespørsmål til relasjonssirkelen

SPØRSMÅL	God relasjon	Nøytral relasjon	Vanskeleg relasjon	Ingen relasjon
Eg kjenner eleven godt og veit mykje om kva det likar, korleis det har det heime og i barnehagen/på skulen				
Eleven søker ofte kontakt med meg for spørsmål, trøyst, hjelp eller for å visa med noko				
Eg opplev at eleven stoler på meg og likar meg som vaksen				
Det er lett for meg å få kontakt med eleven				
Eleven gjer som oftast det er ber det om				
Eg treng sjeldan irettesetta eller på andre vis leggja begrensingar på eleven sin åtferd.				
Det er sjeldan konflikt mellom meg og eleven				
Eg veit til ei kvar tid kor eleven oppheld seg når eg har ansvar for det, og kva det held på med				
Eleven blir glad når det får ros, og viser det med smil og blikkontakt				
Eg vurderer min relasjon til eleven som varm, nær og gjensidig				
Korleis ser du på eleven?				
Korleis trur du eleven trur at du ser han eller ho?				
Korleis vil du at eleven skal sjå seg sjølv gjennom dine auge?				

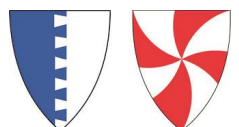


## 12.5 Visuelle verktøy

Mange barn og unge syns det er vanskeleg å setja ord på kjensler eller opplevingar. Visuelle hjelpemiddel som fargelegging, symbol eller rangeringar gir elevane eit alternativ til munnleg språk. Eit ark med tydelege former og oppgåver gir rammer for samtalen, det kan gjere det lettare å snakka om vanskelege ting utan å kjenne seg «avslørt» eller pressa. Nokre elevar lærer og uttrykk seg best visuelt eller kinestetisk (gjennom bevegelse og teikning). Ved å bruka fargar, former og plasseringar, får desse elevane nytta sine styrker i vanskelege samtalar. Når ein elev plasserer fag på ein tryggleiksskala eller fargelegg ein relasjonssirkel, blir det visuelt tydeleg kor utfordringane ligg. Dette gir både eleven og den vaksne eit felles utgangspunkt for vidare samtale og tiltak. Når eleven får vere ein aktiv deltakar i å fylla ut, teikna eller velja symbol, opplevst samtalen meir som noko ein gjer saman – ikkje noko som blir gjort med eleven. Elevar med språkforskjellar, lærevanskar eller andre utfordringar kan ha nytte av visuelle uttrykksformer som ikkje krev avansert språk. Dette gjer samtalane meir tilgjengeleg og rettferdige.

Etter samtalen kan det utfylte skjema nyttast til å følgje opp, sette inn tiltak eller evaluera utviklinga over tid. Det er viktig å la eleven fritt velja fargar, symbol eller plasseringar. Unngå å tolka for raskt, still heller spørsmål som «Kan du fortelja meir om kvifor du valde å plassera det der?». Dei visuelle verktøya kan brukast for å fanga opp endringar over tid, ved at ein nyttar dei same arka fleire gonger i individuelle samtalar eller mindre grupper. Verktøya kan tilpassast eleven sin alder; yngre elevar kan bruka fargar og symbol, medan eldre elevar kan skrive meir – og ein kan kombinera desse to. Hovudmålet med å legge inn visuelle verktøy i denne rettleiaren er at du som vaksen skal kunne nytta dei som dynamiske aktivitetar med mål om å få i gong ein undringssamtale rundt vanskelege tema. Dette dannar eit godt grunnlag for refleksjon; «Korleis hadde du det sist gong me snakka saman? Kva har endra seg?».

Eksempel på desse verktøya finn de under; kjenslesirklar, relasjonssirklar, smilefjeslinjer for fag eller trivsel, tryggleiksskala og hjelpehanda som nyttast i Psykologisk førstehjelp. Lista er ikkje utømeleg, ein kan fritt bruka desse som eit utgangspunkt, vidareutvikla og tilpassa dei til den enkelte elev eller ulike situasjonar.



**Sirkelverktøyet** har som formål å gjere det lettare for eleven å uttrykka eigne erfaringar, tankar og kjensler knytt til skule, fag, relasjonar og kvardagsopplevingar. Sirklar er valt som form fordi dei inviterer til refleksjon utan å signalisera «riktig» eller «galt». Verktøyet kan tilpassast ut frå eleven sin alder, behov og dagsform, og kan nyttast både individuelt eller i gruppe. Det blir lagt vekt på at eleven har eigarskap til eigen prosess og har kontroll over kva som skal delast. Verktøyet egner seg særleg godt i oppstartssamtalar, og kan nyttast om igjen for å få innsikt i utvikling.

Eksempel på korleis ein kan nytta sirkelverktøyet

Skravering av kjensler og opplevingar: Be eleven skravera eller fargelegga sirklar etter korleis dei opplev ulike tema de snakkar om. «Korleis har du det i ulike fag?» Sirklane har faga skriven i midten: matte, engelsk, norsk, naturfag og kroppsøving. Eleven fargelegg sirklane etter kor trygge eller utrygge dei kjenner seg. De kjem saman fram til kva fargane betyr for eleven, men mørk skravering kan ofte bety at noko er vanskeleg, og lys kan ofte bety at noko er OK.

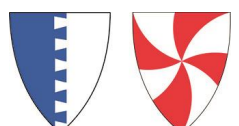
Rangering – kva er vanskelegast? Eleven får blanke sirklar og blir bedt om å fylla inn ting som er vanskelege: eitt tema per sirkel. Deretter sorterer eleven sirklane i stigande eller synkande rekkefølge etter kor krevjande det kjennes. Sirklane kan innehalda ting som «stå opp om morgonen», «komma inn i klasserommet», «prata med læraren», «bli sett av andre», «gjere lekser», osv. Dette gir innsikt i kva som kjennes overveldande og kva som kan opplevast handterbart.

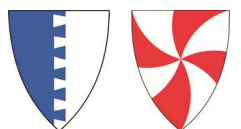
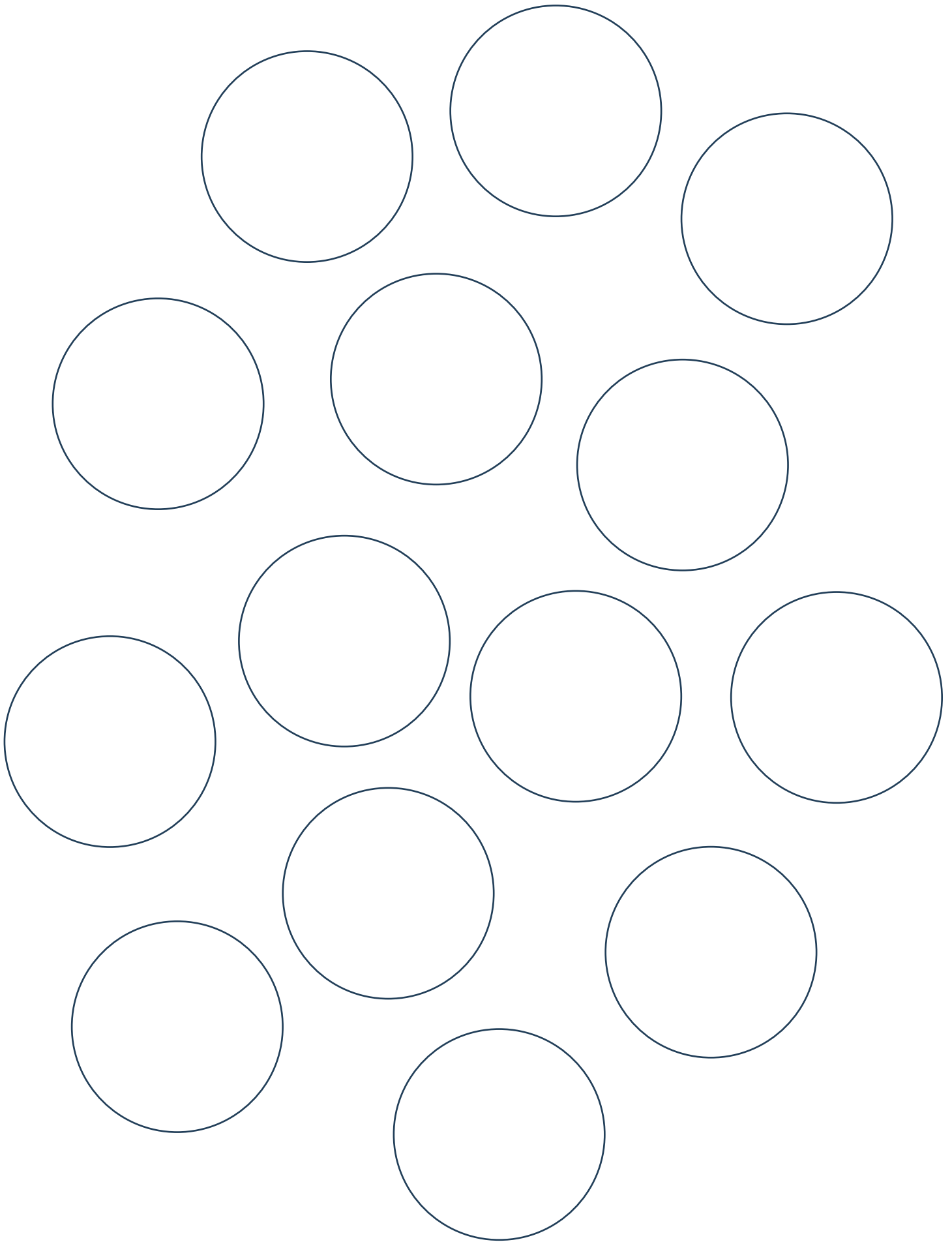
Ressurssirklar – kva hjelper meg? Sirklane brukast til å identifisera støttande personar, strategiar eller aktivitetar. Lærar kan stilla spørsmålet «Kva hjelper deg til å ha ein betre skuledag?» Eleven fyller inn sirklane med «snakka med kontaktlærar», «gå tur før skulen», «ha oversikt over dagen», «vera åleine i pausen», «musikk på øyra», osv. Sirklane kan også delast inn i «hjelper mykje» og «hjelper lite».

Tidsperspektiv (før – no – ønsker). Dette kan støtta eleven i å reflektera over endring, utvikling og moglege mål. Tre sirklar representerer følgjande:

- Før: Korleis var det på skulen tidlegare?
- No: Korleis er det no?
- Ønsker: Korleis skulle du ønske det kunne vore?

Relasjonskart. Bruk sirklane med namn på klassekameratar, lærarar og andre vaksne. La eleven skravera eller bruka fargar for å visa kven dei kjenner seg trygge med, nøytrale til eller utrygge med.





**Smilefjes** er eit lågterskel og visuelt engasjerande verktøy som mange elevar kjenner seg trygge på. Dei fungerer godt både samtale med yngre og eldre elevar – særleg når det er vanskeleg å setta ord på kjenslene. Gjennom visuelle uttrykk – frå glad til nøytral til lei seg – kan eleven lettare gi tilbakemelding på korleis dei har det, kva som er vanskeleg og kva som gir glede eller tryggleik. Verktøyet kan vere med på å senka terskelen for å dela, særleg når det er utfordrande å finna orda. Det inviterer til å snakka om kjensler, opplevingar og ønsker – på eleven sine premiss. Smilefjesa kan brukast åleine eller som del av ein større samtale. Dei eignar seg til å måla dagsform og tryggleik, kartlegga faglege eller sosiale opplevingar, følge utvikling over tid, fremja eleven sin stemme og medverknad.

Eksempel på bruk:

Dagsform: «Korleis har du det akkurat no?» Eleven peikar på eller set kryss ved smilefjeset som passar best med korleis dei kjenner seg i augneblinken. Ein kan gjerne gjenta dette spørsmålet i starten og slutten av samtalen av kvar samtale for å følge med på endring.

Situasjonssjekk: «Korleis opplevst ...» Lag ei liste over ulike situasjonar eller delar av skuledagen. La eleven setta eit smilefjes bak kvar.

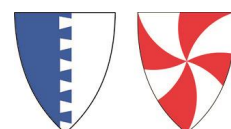
- Når eg vaknar og tenker på skulen
- Når eg kjem til inngangen
- I timane
- I friminutta
- Når skuledagen er ferdig

Rangering av tryggleik eller glede. Gi eleven 3-5 blanke smilefjes og be dei skriva inn fag, noko dei gjer eller personar dei møter i løpet av skuledagen. Deretter rangerer dei frå mest til minst eksempelvis «trygg». Desse rangeringane opnar opp for moglegheit til å stille oppfølgingsspørsmål som «Kva gjer at det kjennes slik?» eller «Kva skulle du ønske var annleis?»

Smilekalender for oppfølging over tid. Lag ein enkel kalender eller oversikt med eitt smilefjes per dag (tomme sirkular). La eleven sette inn eit ansikt som beskriv korleis dei hadde det den dagen. Gir innblikk i mønster, endringar og svingingar over tid.

Ønskje og mål: «Kva vil eg kjenne meir av?» La eleven velja eitt eller fleire smilefjes som dei ønskjer å kjenne meir av. Snakk saman om kva som kan bidra til dette: små grep, støttepersonar eller endringar i skulekvardagen.

Sjå smilefjes frå til dømes KAT-kassen (Callesen & Nielsen, 2007): <https://cat-kit.com/nn/>, til bruk i arbeidet.



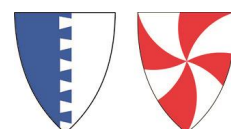
**Fargekart** har som formål å støtta eleven i å setta ord på korleis dei har det i ulike situasjonar, med fokus på områder dei kjenner seg trygge, usikre og utrygge. Fargane nyttast som visuell støtte for å gjere det enklare å uttrykka kjensler – særleg for elevar som synst det er vanskeleg å setta ord på opplevingar.

- Den grønne rundingen representerer det eleven kjenner seg trygg på; det som kjennest greitt. Døme på dette kan vere at eleven forstår kva som skjer, kjenner seg roleg, veit kva den skal gjere, kjenner at den vaksne vil den vel og kan be om hjelp.
- Den gule rundingen representerer det eleven er usikker på; den er litt uroleg. Døme på dette kan vere at ein ikkje er heilt sikker på kva som skjer, ei oppleving av stress eller at ein er ukomfortabel – tør kanskje ikkje sei kva den meiner, eller er redd for å gjera feil.
- Den raude rundingen representerer det eleven er utrygg på; uroleg og/eller overvelda. Døme på dette kan vere at eleven kjenner seg stressa, redd eller sint, ikkje skjønar kva som skjer, kjenner seg utanfor, ikkje har lyst å vera i ein situasjon og får lyst å trekke seg unna, gå eller sei i mot.

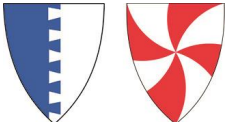
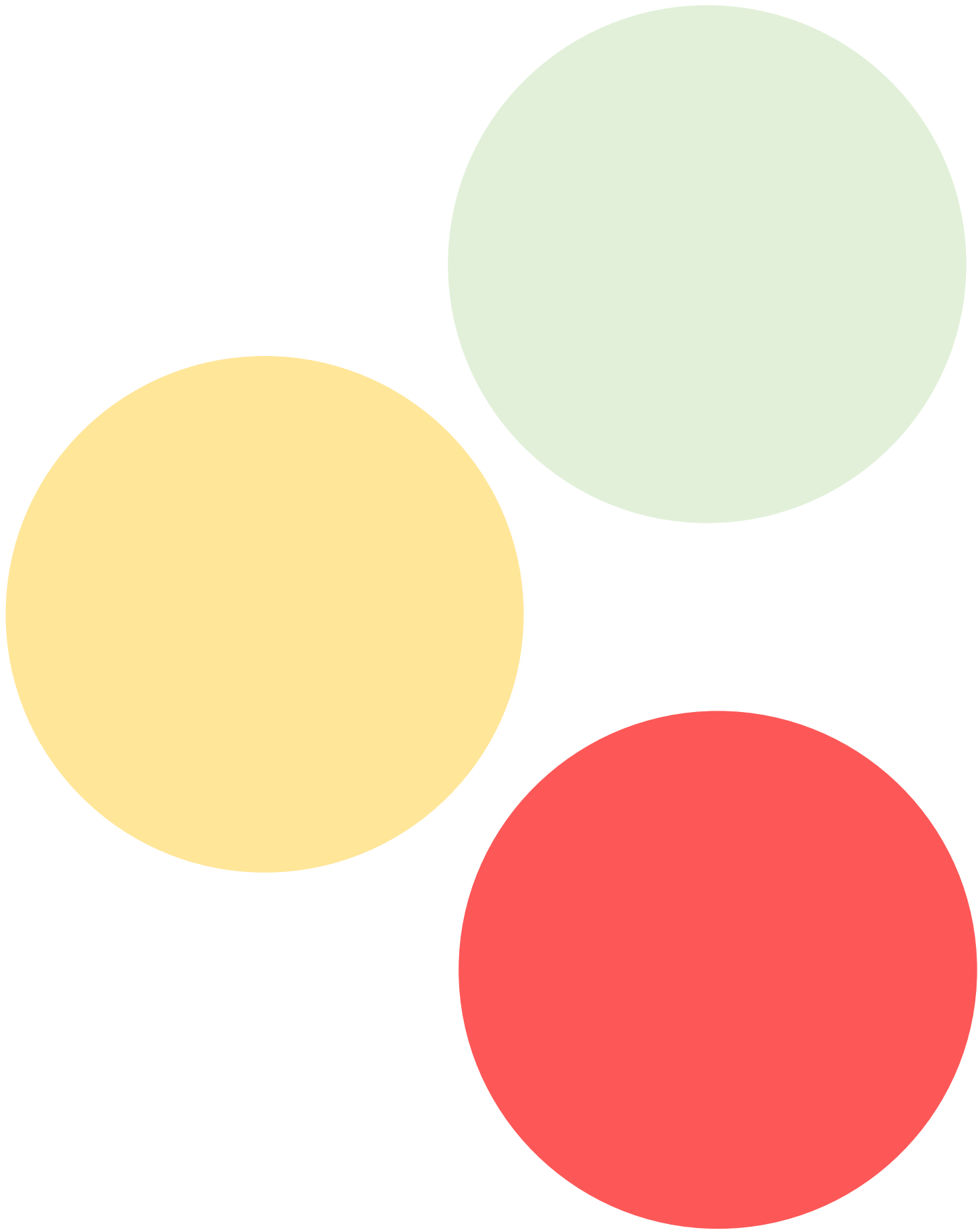
For å innleia verktøyet i ein samtale kan ein forklara at eleven kan nytta fargane til å visa korleis den har det, at den ikkje treng å forklara alt med ord, men at ein kan peika på ein farge dersom det er lettare. Lærar kan så stilla spørsmål, t.d. «Korleis har du det i klasserommet når me har matematikk?», og eleven kan peika på ein farge, eller plassera faget på rundingen (krev at du klipper ut lappar med fag / tema). Rundingane kan også nyttast i forventningsavklaringar eller når ein skal avtala vidare mål:

- Korleis ønskjer du at det skal kjennast neste gong?
- Kva treng du for å halda deg i den grønne sona?

Tilpass forklaringane etter alder og språkdugleikar – verktøyet er meint å nyttast dynamisk. Bruk konkrete situasjonar eleven kjenner igjen, gi eleven eigarskap til å sette ord eller farge på opplevinga de samtalar om. Det er ingen «feil farge», alle kjenslene er lov å ha.



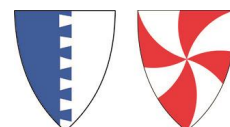




**Triggerkartlegging** er ein prosess der ein identifiserer og kartlegg faktorar som utløyser uønska reaksjonar, som sterke kjensler eller åtferd. Eksempel på tiggjarar kan vere spesifikke stader, lydar, lukter, situasjonar, tankar eller kjensler. Ved å kartlegga desse, kan ein bedre forstå seg sjølv og utvikla meistringstrategiar for å handtera triggjarar meir effektivt.

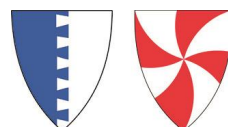
Hender det at du blir stressa / irritert / frustrert i samband med

Reglar/ prosedyrar, når ting ikkje går etter planen
Meistring, å ikkje få ting til eller at ting er for lett
Lydar/ ord/ spesielle tema
Visuelle stimuli,- ord, fargar, mønster, frisyrrar, lys, ein bestemt person, ting på feil plass...
Taktile stimuli,- nokon kjem borti deg, klede du har på, stolen din, skoa dine...
Lukter,- andre sin matpakke, tusjar, parfyme, nye bøker....
Tankar, idear, mentale bilder. Noko du skal/ skulle ha gjort, tankar om orden, vasking, blod, bakteriar, sjukdom, ting ein er redd for
Kva eg kan finna på å gjera,- skada nokon, forårsaka fæle ting, gjera spesielle bevegelsar



Sosiale triggerar,- andre sitt kroppsspråk, følelse av å bli målt/ vurdert, nokon spesiell ser på deg...

Andre ting du tenker er trigger for deg?



**ABC skjema** brukast for å kartlegga kva som skjer før, under og etter ei hending eller situasjon. Bruk konkrete beskrivinga og noter gjerne dato/tidspunkt om du har det, og situasjonen. Det skal vere rom for å fylle inn vurderingar eller kommentarar også. I arbeidet med å fylle ut skjema er det viktig at du som vaksen støttar eleven i å skrive konkret og ærleg. Bruk skjemaet som utgangspunkt for samtale og problemløysing. Still opne spørsmål som:

- Kva kunne vore gjort annleis?
- Kva ønskjer du at vaksne gjer neste gang?
- Kva treng du hjelp til i slike situasjonar?

## ABC - Skjema

Tankesortering

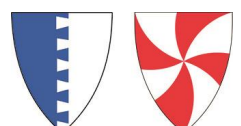
Ta utgangspunkt i ein situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt, eller depressive kjensler, eller ein blanding av desse. Bruk spørsmåla til å gå tilbake og til å sortera ut kva for nokre tankar du har i situasjonen, og kva du trur hendinga inneber for deg.

Situasjon A <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva er eg?</li> <li>Kva tid er det?</li> <li>Kven er eg saman med?</li> <li>Kva gjer eg?</li> <li>Kva skjer?</li> </ul>	Situasjon B <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva går gjennom hovudet mitt?</li> <li>Kva for nokre førestillingsbilete har eg?</li> <li>Kva uttrykker kjenslene mine i situasjonen?</li> <li>Kva er det verste som kan skje?</li> <li>Er eg lei meg for noko?</li> <li>Kva seier hendinga om andre sine tankar om meg og mitt forhold til andre?</li> </ul>	KJENSLE (inkl. kroppslege reaksjonar og åtferd) <ul style="list-style-type: none"> <li>Kva for nokre kjensler er involvert?</li> <li>Beskriv t.d. kvar kjensle med eit ord, som stressa eller irritert.</li> </ul>

Eksempel på ei utfylling kan ha dette innhaldet:

- Situasjon: Matteundervisning i klasserommet (dato: 17.07.2025, kl. 10:15 / 3. økt).
- Læraren delte oss inn i grupper eg ikkje likar.
- Eg sa eg nekta å vere med og gjekk ut av klasserommet.
- Læraren kom etter og spurte kva som skjedde. Eg fekk pause i gangen.
- Eg burde ha sagt frå på ein rolegare måte. Eg blir raskt irritert/lei meg/stressa når eg ikkje får velge gruppe.

For andre døme, sjå også: <https://app.assistertselvhjelp.no/sites/default/files/documents/abcd-skjema-alternativ.pdf>



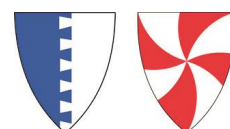
**Årsakskartlegging** er ei systematisk undersøking for å finne årsakene til eit problem eller ei hending. I praksis inneber dette å samla informasjon, identifisera faktorar som bidrar til eit problem, og analysera desse for å forstå kvifor noko skjer. Eksempel på årsakskartlegging, basert på skjema frå Færder kommune, finn du under:

Print og klipp ut, og ta i bruk hjelpkort i samtale med eleven, og eventuelt føresette.

1. Legg korta utover bordet, og start med å la eleven sei noko om kva for nokre kort som ikkje er aktuelle. Ta desse vekk.
2. Bruk utdjuping av årsakar, boksar til avkryssing – dersom dette kjennes naturleg.
3. Alternativ: La eleven skravera på kortet for å visualisera omfanget.
4. Konsentrer samtalen om det eleven tenkjer kan vere relevant i høve til fråværet.

#### HJELPEKORT TIL BRUK I SAMTALE

<b>FAG</b>	Matte	Engelsk	Norsk
	Samfunnsfag	KRLE	Naturfag
	Kunst og handverk	Mat og helse	Musikk
	Valfag	Framandspråk	Gym - gymsal
	Gym - ute	Gym - skifte i garderobe	Gym - dusje
<b>LÆRARAR</b>	Lærer 1	Lærer 2	Lærer 3



**ANDRE VAKSNE**

Assistent

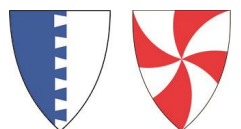
Fagarbeidar

Miljøterapeut

Rektor

Inspektør /  
avdelingsleiar

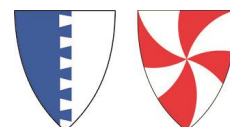
Helse-  
sjukepleiar



Gå inn på skuleområdet	Gå inn når det ringer	Ta buss til skulen
Gå til skulen	Bli køyrt til skulen	Gå heim frå skulen
Bruka skulen sitt toalett	Vera i klasserommet	Vera i lita gruppe
Jobba individuelt	Ha prøvar i klasserommet	Ha prøvar på gruppe
Ha prøvar individuelt	Les høgt i klassen	Les høgt åleine for lærar
Be lærar om hjelp	Friminutt	Svara munnleg i klassen
Svara munnleg på spørsmål med lærar	Snakka med medelevar på skulen	Snakka med vaksne på skulen
Presentera noko åleine for lærar	Presentera noko i/for klassen	Eta i klassen
Presentera noko i gruppe	Samarbeida med medelevar	Forlata mor/far om morgonen

Utdjuping av årsak – boksar til avkrysning

Noko på skulen kjenns vanskeleg	Fysisk sjuk	Søvnproblem
Engsteleg / redd	Trist / lei seg	Heng langt etter fagleg
Noko anna?	Stress	Venner
Utfordringar heime		





Fleire eksempel på påstandar de kan fylle inn i brikkene:

Skulerelaterte situasjonar

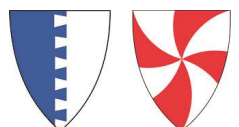
- Å komma inn i skulegarden
- Å gå inn hovudinngangen
- Å gå forbi grupper med andre elevar
- Å møte blikk frå nokon i klassen
- Å finna plassen sin i klasserommet
- Å rekke opp handa
- Å svara munnleg på spørsmål høgt i klasserom
- Å bli ropt opp i timen
- Å delta i gruppearbeid
- Å bli satt saman med nokon eg ikkje kjenner
- Å få merksemd frå klassen
- Å gjere oppgåver på tavla
- Å bruka stemmen min i timen
- Å få lekser eg ikkje forstår
- Å ikkje rekke å bli ferdig med ei oppgåve
- Å sei hei til læraren
- Gå inn i skulegarden
- Vera med i gruppearbeid
- Bli med på heile skuledagen
- Sitta i klasserommet i 10 minutt
- Å komma inn hovudinngangen
- Å vera med i ein time
- Å svara på spørsmål i klassen
- Å gå inn utan følgje
- Å sitta i klasserommet under høgtlesing
- Å sei i frå når noko er vanskeleg
- Å snakka med kontaktlærer
- Å sei hei til klassekameratar
- Å møte opp i garderoben

Tids- og dagsstruktur

- Å stå opp til vanleg skuletid
- Å vere klar til å gå heimefrå
- Å vere på skulen i éin skuletime
- Å vere på skulen på ein fredag (eller måndag)
- Å veta kva eg skal den dagen
- Å takla at timeplanen endrar seg
- Å ha pause utan planar
- Å komme for seint og likevel gå inn

Sosiale situasjonar og relasjonar

- Å sei hei til ein medelev



- Å småprata med nokon i gangen
- Å stilla eit spørsmål til ein lærar
- Å be om hjelp i timen
- Å sei i frå at eg ikkje har det bra
- Å sei nei til noko eg ikkje vil
- Å gå åleine inn i klasserommet
- Å vere med på ein aktivitet i friminuttet
- Å bli med i ei gruppe med andre
- Å vere stille når eg eigentleg vil sei noko
- Å sei unnskyld
- Å takle at nokon ler eller tullar
- Å bli misforstått
- Å vere med på gym eller kroppsøving

#### Tankemessige og kjenslemessige utfordringar

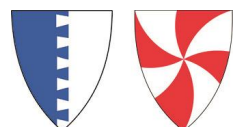
- Å takla at noko er vanskeleg utan å gå
- Å prøva sjølv om eg er usikker
- Å tole at eg kjenner meg stressa
- Å kjenna på nervøsiteten utan å gi opp
- Å puste roleg når eg kjenner ubehag
- Å vera på skulen sjølv om eg har hatt ein dårleg start på dagen
- Å sei til meg sjølv «det går over»
- Å vera der sjølv om det ikkje er perfekt

#### Tilbaketrekking eller unngåing

- Å bli verande i rommet når eg vil gå
- Å ikkje bruka mobilen for å sleppa å snakka
- Å sei i frå i staden for å berre gå
- Å gå tilbake inn i eit rom igjen etter ein pause
- Å gå frå bilen og inn på skulen

#### Meistring og støtte

- Å bruka pusteteknikk
- Å spørja om pause
- Å gå til/bruka ein «roleg stad»
- Å skriva ned kva eg treng
- Å bruka eit kodeord med kontaktlærar
- Å planleggja dagen i forkant
- Å laga ein meistringsplan saman med ein vaksen

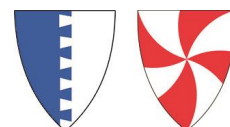


**Livet og sånn** er ein del av [Helsedirektoratet](https://www.helsemyndighetene.no) sitt program for folkehelsearbeid i kommunane. Prosjektet skal utvikla og implementera universalforebyggjande tiltak, og har utvikla støttmateriell for førebyggjande arbeid som skal styrka og fremja psykisk helse, førebyggja rusmisbruk og forhindra mobbing. Nedanfor følgjer eit par av desse støttemateriala som du kan skriva ut. For meir informasjon sjå nettsida: <https://www.livetogsann.no>

### KORLEIS HAR DU DET PÅ SKULEN?

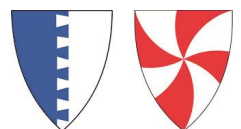
KOR GODT STEMMER DESSE PÅSTANDANE FOR DEG?				*
«Eg likar klassa mi»				
«I klassa mi er vi stort sett snille med kvarandre»				
«Eg har nokre trygge venner på skulen»				
«Eg likar plassen eg har i klasserommet»				
«Eg føler meg trygg på ein eller fleire av dei vaksne på skulen»				
«Eg klarer å følge med i timen»				
«Eg får med meg beskjedar som blir gitt»				
«Eg klarer å komme i gong og gjere det eg skal»				
«Eg føler at eg får den hjelpa eg treng på skulen»				
«Eg føler at eg klarer det som forventast av meg»				
«Eg føler at eg får vist kva eg kan på skulen»				
Dersom nokon sanseintrykk (syn, lukt, lyd, anna) er plagsame så skriv det inn på gult eller raudt: Skriv dei ulike faga du har på raudt, gult eller grønt alt ettersom kor godt du likar dei. Du kan gjerne fortelje litt om kva som gjer at du plasserer dei der.				
<b>KORLEIS ER DETTE FOR DEG NO?</b>				
Å vere i klasserommet og lytte til undervisning				
Å vere i klasserommet og jobbe med oppgåver sjølv				
Å vere i klasserommet og jobbe to og to				
Å vere i klasserommet og jobbe i grupper				
Å skifte frå eit fag til eit anna				
Å vere i garderoben før/etter kroppsøving				
Å ha friminutt				
Å dra til skulen				
Å dra heim frå skulen				
Å gjere skulearbeid heime				
Å vere på SFO				

\*Om eleven vil utdjupe så set nummer i den siste ruta, og skriv på baksida eller på eit anna ark.



TRAPP FOR ..... DATO:.....

- Denne trappa si hensikt er å avklare kva som er målet at eleven skal klare, meistre og trivast med i ei periode framover.
- De kan starte med å finne ut om de har eit felles mål som kan stå på øvste trinn. Det treng ikkje vere at eleven skal vere med på alt av skule som normalt. Det kan heller vere at eleven skal ha det bra, eller noko eleven har som mål lenger framme i tid.
- Lag trinna slik at dei heller er litt for enkle, enn for vanskelege.
- Prøv å hald dykk til avtalt mengde og ikkje oppmuntre til å gjere meir før de kjem til neste trinn.

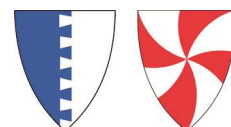



## KARTLEGGINGSARK ETTER MOBBING

Målet med dette skjemaet er å finne ut hvordan den unge har det i ulike situasjoner i hverdagen. Skjer det noe i disse situasjonene som skaper utrygghet for eleven? Eller kan eleven kjenne seg trygg her?

ARENA:	HVORDAN HAR DU DET NÅR DU ER: ↓				*
Skole	På veg til skolen				
	I klasserommet og jobber med fag				
	I klasserommet når lærer ikke legger merke til ting som skjer				
	På veg inn og ut av klasserommet				
	I friminutt				
	I kroppsøving				
	I garderobe før/etter kroppsøving				
	På SFO				
	På veg fra skolen				
Fritid	På fritidsaktivitet				
	Sammen med venner				
	Blant folk jeg ikke kjenner				
Hjemme	Sammen med familien				
	Aleine				
	Når jeg skal sove				
	I helger				
	I ferier				
På nett	På sosiale media				
	Favoritt-nettaktivitet:				
Annet sted?					

\* Det er fint om den unge vil utdype noe og da skriver du nummer her og noterer på baksiden eller på eget ark. Utdyping kan handle om tanker og følelser som dukker opp, eller hva som gjør at disse situasjonene kan kjennes gode/trygge, uforutsigbare/varierende eller utrygge/vonde.



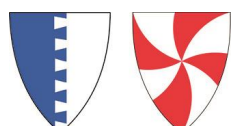
**HEI spillet** er eit verktøy som oppmuntrar til opne og meningsfulle samtalar. Enten det er å diskutera ein utfordrande situasjon eller utforska komplekse kjensler, gir Heispillet ein trygg og hyggeleg plattform for alle. Heispillet brukar ein serie kort, kvar med eit unikt scenario eller spørsmål. Desse korta fungerer som samtalestartarar, og oppfordrar spelarane til å dela sine tankar, kjensler og erfaringar. Spelet kan tilpassast forskjellige tema, noko som gjer det til eit allsidig verktøy for både familiar og profesjonelle. Meir informasjon finn de her: <https://www.heispillet.com>



**Aktøren** er eit tilpassa læringsmateriale om kjensler og meistringsstrategiar. Aktøren stimulerer eleven til å bli merksam på kjensler og gir erfaringar med å takla kjensler i kvardagen. For meir informasjon sjå <https://materielleservice.no/produktkategori/aktoren/>.



**KAT-kassen** kan vere eit verdifullt verkøy i arbeid med sosial kommunikasjon. Ein kan nytta innhaldet til å inspirera og strukturera samtalar kring tankar, kjensler og åtferd mellom elev og lærar. KAT-kassen tilbyr ein visuell struktur når oppgåva er å oppklara, oppnå sjølvinnst, formidla personlege opplevingar og finna nye hensiktsmessige handlemoglegheiter. For meir informasjon sjå også <https://cat-kit.com/nn/>



**IVAS** er eit kartleggings- og kommunikasjonsverktøy for elevar som syns det er vanskeleg å snakka. Kartlegginga nyttar fysisk konkretiseringsmateriell, som gjer at eleven ikkje treng å seie så mykje, samt gir visuell og konkret støtte i samtale. For meir informasjon sjå <https://www.spiss.no/page/234295>



Verktøykassen **Dei tre gode hjelperane** frå RVTS inneheld ein kortstokk med konkrete reguleringsøvingar, tre figurar laga i tre, stressballar / terningar med spørsmål til bruk i samtale, samt ein plakat med bilde av «min motor» som er ein tilpassa variant av toleransevinduet for barn. Meir informasjon finn de her:

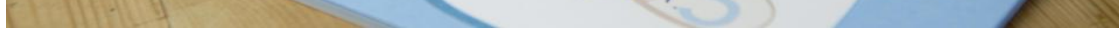
<https://www.traumesensitivt.no/verktoykassen-de-tre-gode-hjelperne/>



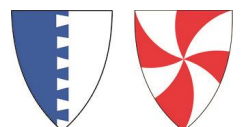


## 12.6 Psykologisk førstehjelp

Alle barn og unge opplev vanskelege kjensler og utfordrande situasjonar. Å læra seg korleis ein taklar kjensletrøbbel på ein god måte vil bidra til meir glede, meistring og tryggleik. Å vita kva ein kjenner, og kor sterkt, er utgangspunktet for god kjenslehandtering. Hensikta med desse verktøya er å hjelpe barn og unge med å identifisera, sortera og sette ord på tankar og kjensler, og dermed styra unna mange vanskar.

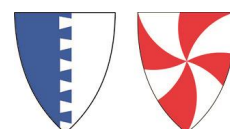


For meir informasjon sjå skulen sitt materiell, eller finn informasjon digitalt her: <https://solfridraknes.no>



## 12.7 Mal til dagsplan

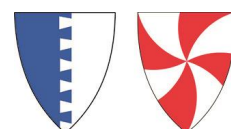
Tidspunkt	Kor	Kva skjer	Ansvar
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			



	 Mandag	 Tirsdag	 Onsdag	 Torsdag	 Fredag
	 Frokost	 Frokost	 Frokost	 Frokost	 Frokost
	 Skole	 Skole	 Skole	 Skole	 Skole
	 Pause	 Pause	 Tur i	 Pause	 Pause
	 Trening	 Skole	 skogen	 Gå tur	 BlimE youtube
	 Matpause	 Matpause	 Matpakke	 Matpakke	 Matpause

Låaet av Statoed i Inprint 3. Widait Svmboler © Widait Software/NorMedia 2002-2020

For meir informasjon [Visuell støtte i skolen - Statped](#)



## 12.8 Tiltaksbank

Tiltaksbanken kan nyttast for å finne tiltak som kan hjelpe elevar med høgt skulefråvær tilbake til ein trygg og meningsfull skuledag. Banken inneheld eit breitt utval av moglege tiltak, men er ikkje uttømmmande – den gir ikkje alle svar, og det finns ingen «oppskrift» som passar for alle. Kva elev er unik, og kvart fråværsforløp er forskjellig. Derfor må banken brukast dynamisk og fleksibelt, noko som betyr at tiltaka blir vald i samarbeid med eleven, og blir justert etter kva eleven sjølv opplev som mogleg og trygt. Det er ofte naudsynt å prøva seg fram, evaluera og gjera endringar undervegs. Det vil vere behov for å utarbeide eigne tiltak etter som kvar sak er unik. Tiltaka må kombinerast og tilpassast, gjerne trappast opp gradvis, og vurderast saman med elev, føresette og skulen. Tilpass språk og format ut frå eleven sin alder og funksjonsnivå. Merk gjerne tiltaka i grøn – gul – raudt etter kva eleven kjenner seg klar for. Arbeid med eitt par tiltak om gongen, før ein evaluerer dei i ein satt tidsperiode. Tiltaka i banken bør sjåast i samanheng med dei andre visuelle verktøya presentert ovanfor, der ein nyttar seg av fargekoding, rangering eller avkryssing for å skapa ei felles forståing og framdrift.

Målet er ikkje å nytta flest moglege tiltak, men å bygga ein plan rundt det som faktisk fungerer for den enkelte eleven, og gjera det i samarbeid, med rom for små steg og trygg utvikling.

### Relasjon og tryggleik

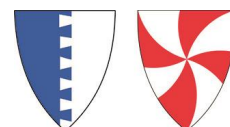
- Fast vaksenkontakt / støttelærer / tryggleiksperson / los
- Morgonmøte med vaksen før skuledagen startar
- «Velkommen inn» rutine (bli møtt ved døra, følge inn, osv.)
- Kort melding mellom vaksen og elev før dagen startar (sms, Teams, Visma, ItsLearning, liten lapp)
- Førehandsavtalar
- Pausekort eller avtalte pausar med trygg vaksen
- Ein-til-ein undervisning som bru til klasseromsdeltaking
- Roleg rom / base tilgjengeleg heile eller deler av dagen

### Nærvær og deltaking

- Delvis oppmøte (t.d. berre første time, eller éin fagtime)
- Avgrensa rom (t.d. vera på biblioteket, arbeidsrom, anna avdeling)
- Alternativ inngang eller tidspunkt for oppstart
- Fråværsfrie økter utan vurderingspress
- Pausar heime med avtale om retur (t.d. etter 2 timar)
- Skjerma plass i klasserommet
- Arbeid på gangen med friheit til å koma og gå

### Sosialt og relasjonelt

- Skreddarsydd friminuttsplan (t.d. innepause, vaksenfølge, TL lek, «safe buddy»)
- Trygg medelev / venn som ledsager eller støtte
- Støtte til deltaking i gruppeaktivitetar
- Smågruppe-aktivitetar før full klasse
- «Stille rom» som alternativ til friminutt
- Velja plass i klasserommet sjølv
- Planlagt «sosial pauseaktivitet» med vaksenstøtte



- Moglegheit til å vere i klassen utan krav om deltaking

### **Fag og forventningar**

- Individuelt tilpassa oppgåver
- Tydelege vekeplanar og føreseieleg heit
- Moglegheit for å visa kompetanse på alternative måtar
- Fråvær av vurdering i starten
- Fokus på innsats, ikkje prestasjon
- Ingen munnleg framføring eller tavlebruk utan samtykke frå elev
- Førehandsinformasjon om timeinnhald og tema (t.d. gjennom dagsplan)
- Tilgang til undervisning heime (t.d. Teams-deltaking, PowerPoint, osb)

### **Meistring og motivasjon**

- Bruk av angststige eller tryggleikstrapp
- Elevmedverknad i plan og tiltak
- Små, konkrete delmål med feiring og forsterking
- Visuell oversikt over framgang
- Dagsplan laga saman med eleven
- Bruk av smilefjes, sirklar, fargeskala eller andre visuelle verktøy
- Fast evalueringsmøte med eleven
- Meistringskort / «i dag klarte eg...» / refleksjonslogg

### **Samarbeid med heimen**

- Faste samarbeidsmøter med føresette og elev
- Førehandsavtalar for oppmøte og henting
- Låg terskel for dialog
- Ulike formar for heimeoppfølging (t.d. heimeoppgåver, digital kontakt, osb)
- Skulen melder frå til føresette korleis dagen / veka har gått

### **Tiltak utanfor skulen**

- Heimebesøk frå skule eller støtteapparat ved behov
- Køyre eleven til skulen.
- Ha positive forventningar til at eleven følgjer avtalt plan.
- Felles tilnærming til eleven og fråværet (uavhengig av felles eller delt bustad).
- Motta støtte og rettleiing frå hjelpeinstansar, ved behov.
- Fokus på positiv opplevingar i periodar der skulefråvær skapar slitasje og uro i familien.
- Gjera noko hyggeleg saman.
- Vera fysisk aktive saman ein gong i veka (bra for både søvnn, psykisk og fysisk helse).
- Openheit med venner og familie.
- Støtt eleven i å ha ei positiv fritid. Oppmuntra ungdommen til å delta på andre sosiale arena, som fritidsaktivitetar og kontakt med medelevar/venner sjølv om, og kanskje særleg når oppmøte på skulen blir for vanskeleg. Dette kan bidra til å oppretthalda funksjon og relasjonar, som igjen kan letta tilbakeføring til skulen.

