BEREDSKAP – 3.–4. TRINN

NÅR NOE UVENTET SKJER

Alarmen går



Dere sitter i klasserommet. Plutselig går alarmen.

> PIP – PIP – PIP

Læreren sier: **«Alle skal gå rolig ut.»**

Dere vet ikke om det er en øvelse eller om noe faktisk har skjedd. Rundt deg reagerer elevene forskjellig.

En begynner å gå mot døra.	En annen spør mange spørsmål.	En elev blir sittende.

Noen sier: «Det brenner sikkert!» En annen begynner å løpe.

Hva tror du skjer i klassen nå? Hva er viktigst å gjøre først?

Vi kan reagere forskjellig

Når noe uventet skjer, reagerer mennesker forskjellig.

Noen blir stille.	Noen snakker mye.	Noen vil handle med en gang.
Noen blir usikre på hva de skal gjøre.	Noen blir redde.	Noen klarer å være rolige.

Ingen bestemmer helt hvordan den første reaksjonen kommer. Men vi kan øve på hva vi gjør etterpå. **Se på elevene:**

- **Mina:** begynner å gå rolig mot døra.
- **Amir:** blir stående og ser på de andre.
- **Jonas:** løper mot utgangen.
- **Lea:** spør læreren hva hun skal gjøre.
- **Noah:** sier høyt at det sikkert brenner.

> **Hva kan være grunnen til at de reagerer forskjellig?**

Reaksjon og handling er ikke det samme

Tenk deg at du blir redd når alarmen går.

Det er en reaksjon.

Men hva du gjør etterpå, er en handling.

Du kan være redd og likevel:

- høre etter
- følge beskjeder
- gå sammen med de andre
- spørre hvis du ikke vet hva du skal gjøre
- si fra hvis noen trenger hjelp

Du trenger altså ikke føle deg helt rolig for å kunne handle trygt.

> **Snakk sammen: Hva kan hjelpe oss å handle trygt selv om vi er usikre eller redde?**

Hva hjelper?

Klassen skal ut av bygningen. Hva kan hjelpe? **Sorter handlingene i gruppene:**

Hjelper oss å bli tryggere	Kan gjøre situasjonen vanskeligere	Kommer an på situasjonen

Handlingene

- Følge lærerens beskjed
- Hjelpe en medelev
- Rope det du tror har skjedd
- Gå tilbake etter sekken din
- Holde sammen med gruppa
- Finne ut hvor læreren er
- Løpe forbi de andre
- Fortelle en medelev rolig hva læreren har sagt
- Si fra hvis noen mangler
- Spørre når du ikke forstår
- Filme det som skjer
- Vente på tur når dere går ut

Er dere enige om alle? Begrunn.

«Jeg må hente sekken!»

Dere er på vei ut. Plutselig stopper Jonas.

> «Sekken min ligger igjen! Mobilen min er der. Jeg må hente den.»

Han snur seg mot klasserommet. **Hva bør du gjøre?**

A: Bli med Jonas tilbake.

B: Si at han bør følge gruppa og fortelle en voksen om sekken.

C: Vente på Jonas uten å si fra.

D: Løpe tilbake og hente sekken for ham.

> **Hva er viktigst akkurat nå?**
>
> Noen ting som vanligvis er viktige, kan måtte vente når sikkerheten kommer først.

Amir blir stående

Alle beveger seg mot utgangen.

Men Amir står stille. Han ser på de andre og virker usikker.

Hvordan kan du hjelpe?

Du kan for eksempel:

- snakke rolig til ham
- fortelle hvor gruppa går
- si fra til en voksen
- følge beskjeden du selv har fått

Men hva bør du ikke gjøre? Må du løse situasjonen alene?

> Å hjelpe betyr ikke alltid å ordne alt selv. Noen ganger er den beste hjelpen å få tak i en voksen.

«Hele skolen brenner!»

Ute på møteplassen sier en elev:

> «Jeg hørte at hele skolen brenner!»

Noen elever blir redde. Men ingen vet hvor opplysningen kommer fra.

Hva vet dere egentlig? Sorter:

DET VET VI	DET TROR NOEN	DET VET VI IKKE
alarmen har gått	Hele skolen brenner	Hvorfor alarmen gikk
klassen har gått ut		
læreren har bedt dere bli på møteplassen		

Dere vet foreløpig ikke hvorfor alarmen gikk. **Hva kan skje hvis vi forteller videre noe vi ikke vet om stemmer?**

Uro kan også spre seg

Tenk på setningen: «Hele skolen brenner!» Én elev sier det. En annen hører det. Så forteller noen det videre.

Hva kan skje?



Kan handlingene våre påvirke hvordan andre har det?

Hva kan vi gjøre i stedet?

STOPP	SJEKK	SPØR

Vent på informasjon fra noen som faktisk vet.



Nå er du selv redd

Tenk deg at det er du som kjenner at du blir redd.

- Hjertet slår fort.
- Du har mange spørsmål.
- Du vet ikke hva som har skjedd.

Hva kan hjelpe deg akkurat nå? Kanskje du kan:

- → se etter den voksne som har ansvar
- → høre etter hva som blir sagt
- → bli sammen med gruppa
- → spørre hvis du er usikker
- → konsentrere deg om det du skal gjøre akkurat nå

Du trenger ikke vite alt med én gang. **Hva trenger du å vite for å kunne gjøre det riktige nå?** Det kan være noe annet enn å få vite hele forklaringen på hva som har skjedd.



Hva slags hjelp passer?

Tre elever trenger hjelp.

A	B	C
En elev er redd, men går sammen med gruppa.	En elev vil løpe tilbake inn i bygningen.	En elev har falt og klarer ikke å reise seg.

Diskuter:

- Hva kan du gjøre selv?
- Når bør du si fra til en voksen?
- Når trengs det hjelp med en gang?

> Den samme hjelpen passer ikke i alle situasjoner. Vi må se hva som faktisk har skjedd.

Hjelpe uten å gjøre det farligere

Tenk på disse situasjonene:

- En venn er redd.
- Noen har falt.
- En elev mangler fra gruppa.
- Noen vil gå tilbake inn i bygningen.
- Du tror du så røyk på den andre siden av skolen.

For hver situasjon:

- Hva kan du gjøre?
- Hva bør en voksen få vite?
- Er det noe du ikke bør prøve å løse selv?

En viktig regel: God hjelp skal ikke gjøre situasjonen farligere.

Situasjonen forandrer seg

Læreren får ny informasjon:

> «Det var røyk fra en maskin. Brannvesenet undersøker bygningen. Alle skal fortsatt bli på møteplassen.»

- **Hva vet dere nå som dere ikke visste før?**
- **Har det dere skal gjøre forandret seg?**

> Nei – dere skal fortsatt bli på møteplassen.

Dette er viktig:

- Ny informasjon kan gjøre at vi forstår situasjonen bedre uten at handlingen vår må forandre seg.
- Andre ganger kan ny informasjon bety at vi må gjøre noe annet.
- Derfor må vi fortsette å lytte og følge med.



Oppdrag: Hva ville du gjort?

Arbeid i grupper.

Trekk ett situasjonskort.

Diskuter:

1. Hva har skjedd?
2. Hvordan kan personen reagere?
3. Hva er viktigst akkurat nå?
4. Hva kan personen gjøre selv?
5. Trenger noen hjelp?
6. Hvem kan hjelpe?
7. Hva kan gjøre situasjonen vanskeligere?

Dere må begrunne løsningen deres.

Situasjonskort

Alarmen går. Vennen din begynner å gråte og sier: «Jeg tør ikke gå ut.» Hva gjør du?

En elev løper mot utgangen og dytter seg forbi andre. Hva gjør du?

Vennen din vil gå tilbake etter mobilen sin. Hva gjør du?

En elev sier: «Jeg vet at det brenner!» Men du vet ikke hvor informasjonen kommer fra. Hva gjør du?

En elev står stille og ser ut som om han ikke vet hvor han skal gå. Hva gjør du?

Du oppdager at en elev fra gruppa ikke er på møteplassen. Hva gjør du?

Du kjenner at du selv blir redd og ikke klarer å følge med på hva læreren sier. Hva kan du gjøre?

En medelev har falt og sier at det gjør veldig vondt i foten. Hva gjør du?



Hva hjelper – og hva kan gjøre det vanskeligere?

Velg ett situasjonskort. Finn minst:

- **ÉN HANDLING SOM KAN HJELPE**
- **ÉN HANDLING SOM KAN GJØRE SITUASJONEN VANSKELIGERE**
- **NOE DU TRENGER Å FINNE UT**
- **NOEN SOM KAN HJELPE**

- Sammenlign med en annen gruppe. Fant dere den samme løsningen?
- Det kan finnes flere gode måter å hjelpe på. Men løsningen må være trygg i situasjonen.

Når noe uventet skjer

STOPP OPP

Hva har skjedd?

FINN UT

Hva vet jeg? Hva vet jeg ikke? Hvilke beskjeder har vi fått?

VURDER

Hva er viktigst akkurat nå?

HANDLE

Følg nødvendige beskjeder. Gjør det du kan gjøre på en trygg måte.

HJELP HVERANDRE

Se om noen trenger hjelp. Si fra til en voksen når det trengs.



Hva har du lært?

Fullfør setningene:

Når noe uventet skjer, kan mennesker …

Selv om jeg blir redd, kan jeg …

En handling som kan gjøre andre mer urolige, er …

Hvis jeg ikke vet om informasjon stemmer, kan jeg …

Jeg kan hjelpe en annen ved å …

Jeg bør hente en voksen når …

God hjelp betyr ikke alltid at …

Noe som kan hjelpe meg når jeg selv blir usikker, er …

Vi kan øve på å handle trygt

Vi kan ikke bestemme akkurat hvordan vi reagerer når noe uventet skjer.

Mennesker kan bli: **redde – usikre – stille – urolige – handlekraftige**

Men vi kan øve på hva vi gjør. Når noe skjer, kan vi:

- høre etter
- følge nødvendige beskjeder
- bli sammen med gruppa
- tenke før vi deler informasjon
- hjelpe uten å sette oss selv eller andre i fare
- si fra når noen trenger hjelp
- be om hjelp når vi trenger det selv

Beredskap handler ikke om å aldri bli redd. Det handler også om å kunne handle så trygt som mulig når noe uventet skjer.