

Undervisningsplan

Mobbing, vald og seksuelle overgrep – skuleåret xxxx/xxxx

Alle barn og unge har rett til å få alderstilpassa kunnskap om kva:

- Vald, seksuelle overgrep og mobbing er.
- Kva rettar dei har, og kva norske lover seier.
- Korleis ein kan få hjelp om ein vert utsett for mobbing, vald eller seksuelle overgrep.

Det er ikkje ei målsetting at den vaksne skal avdekke eller kartlegga vald, overgrep eller mobbing ved å gjennomføre undervisninga. Det er eit mål å lære å ha gode samtalar om temaet.

Forskning viser at opplæring om vold og seksuelle overgrep kan ha en forebyggende effekt og gi barn økt kunnskap, bedre ferdigheter og evne til å beskytte seg selv. Forskningen finner ikke skadevirkninger av opplæring om vold og overgrep. (Folkehelseinstituttet, 2017)

Undervisningsplanen er knytta opp mot rammeplanen i barnehagen og læreplanen i skulen. Undervisninga “e d greitt?” skal bli gjennomført i tidsrommet mellom veke 44 og 47 for barnehagar, og mellom veke 3 og 7 i skular. Vi vil då sikre at alle barnehagar og skular i kommunen får same undervisning på temaet. Sjå årshjul for meir informasjon om korleis ein skal arbeide med temaet gjennom året.

Det du finn i tabellen under er eit minimum for kva ein skal gjennomføre. Om ein ser det er behov, eller ynskjer å gå djupare inn i tema, er det opning for det. Enkelte barn/ungdom kan ha behov for å snakke meir om temaet, eller treng at temaet blir tatt opp igjen. Det er viktig at vi som vaksne vågar å snakke om eit tema som er vanskeleg og ubehageleg, slik at vi kan fjerne tabu.

e d greitt

Viktig:

Det er viktig å ikkje vere åleine i barnegruppa/klassen når du tek opp tema som dette. Det er godt å vera to om enkelte barn treng å bli ivaretekne. Bruk gjerne starten på veka og tidleg på dagen for å gjennomføre undervisinga. Har du barn du veit er utsett for seksuelle overgrep i di gruppe/klasse? Ha ein samtale med dette barnet i forkant av undervisinga, og bli samde om i kva grad barnet skal delta, og om barnet ynskjer å delta. Vær òg ekstra obs på dette barnet undervegs og etter undervisinga.

Vær ekstra obs på eventuelle signal frå barna dei neste dagane og vekene. Det kan vera at nokon sit inne med noko dei ikkje har fortalt om tidlegare. Mogeleg vil det skje ein prosess i tida etter undervisinga, som gjer at dei kanskje vil prøve å fortelje til deg.

Hugs: Alle barn må få informasjon. Har du barn/eleva som i mindre grad følgjer ordinær undervising, og som kanskje ikkje er i klassen når denne undervisinga blir gitt? Tilpass då opplegget til din elev, og pass på at eleven også får kunnskap, enten i klasserommet eller i eigne grupperom.

Kontaktinformasjon:

Barneverntenesta:

Politiet:

Helsestasjonen:

Barnehage:

Sjå gjerne filmen om "[Jeg vet](http://www.jegvet.no)" til deg som skal nytte www.jegvet.no til undervisning

Det kan være lurt å ta undervisninga i fleire økter, gjerne med ein dag mellomrom. Undervisningsmateriellet er alderstilpassa. Opplegget tek for seg ulike element av ferdigheiter og kunnskap barn har behov for å lære, og som bidrar til livsmeistring. Barnehagen kan slå saman barn i ulik alder, ut frå modning og forståing, og vurdera om nokon må følgje nivået til yngre/eldre.

Alder	For den vaksne	Undervisningsopplegg	Ekstra opplegg	Helsestasjonen
0-3 år	<p>Skriv ut og laminér samtalekort og lottospel.</p> <p>Finn fram biletbøker på temaet kring kroppen til dømes "Anatomi for småtasser" (nytt biblioteka).</p> <p>Bevisstgjer personalet på korleis ein samtalar med barn når ein skal vaske dei, kle på dei og korleis ein vekkjer borna m.m. Sett ord på det ein gjer og benevn kroppsdelar ein vaskar, kler på m.m.</p>	<p>Snakk om kroppen, set ord på dei ulike kroppsdelane (også private områder som rumpe, gutetiss, jentetiss, pupper m.m).</p> <p>Nytt gjerne nokre av samtalekorta: Samtalekort om kropp og grenser bla ned på sida og finn ressurser. Her kan du laste ned korta. OBS: les og veilederhefte.</p> <p>Ver medviten når ein skal vaske barn, vekkje dei, leggje dei. Snakk om kva ein gjer i situasjonane. Beskriv kva du gjer med barnet. Døme: "No kjem eg og vaskar munnen din" og "no skal jeg vaske rumpa og tissen din"..</p> <p>Sjå litteraturlista for forslag til relevante barnebøker.</p>	<p>Finn gjerne tips og inspirasjon til aktiviteter på denne sida.</p>	<p>Forslag: 2-4 veker etter fødsel kan jordmor vise filmen Gråt og trøyst. Helsejukepleiar kan vise filmene "Rap" og "Promp" til begge foreldre, i tillegg til det faste programmet på helsestasjonen.</p>

<p>4 år</p>	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida www.jegvet.no/barnehage</p> <p>Økt 1 - "Korleis ha det fint saman?" Klikk deg inn på fana: «Å ha det fint saman». <i>Klikk deg inn på økt 1.</i></p> <p>Bruk dagen til å arbeide dykk gjennom dei ulike fanane saman med barna. Ta pause etter behov. Bland gjerne lesing, samtale og leik/teikning gjennom dagen. Bruk fargeleggingsark og aktivitetsark til den vaksne etter behov.</p> <p>Økt 2 - "Detektivar etter ein krangel" Klikk deg inn på fana: «Å ha det fint saman». <i>Klikk deg inn på økt 2.</i> Gå gjennom fanane saman med barna.</p>	<p>Gå gjerne inn på nettsida www.jegvet.no/barnehage Klikk deg inn på fana «Å fortelje». Gå gjennom fanane saman med barna.</p>	<p>4 års konsultasjon: Samtale omkring vald og overgrep saman med barn og føresette.</p>
<p>5 år</p>	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida www.jegvet.no/barnehage</p> <p>Klikk deg inn på fana «Rett til å være trygg». Gå gjennom fanane saman med barna.</p> <p>Ta pause etter behov. Bland gjerne lesing, samtale og leik/teikning gjennom dagen. Bruk fargeleggingsark og aktivitetsark til den vaksne etter behov.</p> <p>Klikk deg inn på fana «Kva er barnevernet?». Arbeid deg gjennom fanene. Bruk tid på fana «Å fortelje».</p>	<p>Gå gjerne inn på «voksne skal aldri slå» og sjå filmen frå NRK Super.</p> <p>Vurder modninga til barna.</p>	

		Finn gjerne din eigen måte å kombinere desse to temaene på		
6 år	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida www.jegvet.no/barnehage</p> <p>Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg» Gå inn på økt 1 «Kroppen er din» og arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.</p>	<p>Diskutér situasjonane:</p> <p>https://www.jegvet.no/barnehage/kroppen-min-eier-jeg/diskuter-situasjonene</p>	

Forbered deg med å sjå gjennom filmar og spørsmål i forkant, og tenk gjerne over kva spørsmål borna kan kome med.

Barneskulen – småtrinnet:

Sjå gjerne filmen om [«jegvet»](#) til deg som skal nytte jegvet til undervisning

Trinn	For den vaksne	Undervisningsopplegg	Ekstra opplegg	Helsestasjonen
1.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida www.jegvet.no/barnehage.</p> <p>Dag 1 Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg». Gå inn på økt 1 «Kroppen er din» og arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.</p> <p>Dag 2 Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg». Gå inn på økt 2 «Norges lover». Arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.</p> <p>Dag 3 Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg». Gå inn på økt 3 «Å være redd». Arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.</p> <p>Dag 4 Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg». Gå inn på økt 4 «Det er aldri din skyld». Arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.</p> <p>Dag 5</p>	<p>Sjå gjerne musikkvideoen «jeg bestemmer selv» som ein intro til temaet.</p>	<p>Skulestartundersøking: samtale med barn og føresette omkring vald og overgrep.</p>

e d greitt

		Klikk deg inn på fana « Kroppen min eier jeg ». Gå inn på «Hemmelegheiter» . Arbeid deg gjennom dei ulike fanane saman med barna.		
2.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/1-4-trinn.</p> <p>Klikk deg inn på fana «Rett til å være trygg». Jobb deg gjennom fanane saman med klassen.</p> <p>Klikk deg inn på «Kva er barnevernet?». Jobb deg gjennom fanane saman med klassen.</p>	<p>Sjå gjerne filmen frå NRK Super om vald: https://nrksuper.no/serie/tema-vold/MSU/B05000319/sesong-4/episode-1</p>	
3.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/1-4-trinn.</p> <p>Klikk deg inn på fana «Å ha det fint saman». Jobb deg gjennom økt 1 og 2 saman med klassen.</p> <p>Sjå filmene “Klassevenner” episode 1-3 (nederst på sida)</p>		<p>3.klasse: samtale omkring vald og overgrep kan vere eit av temaene.</p>

<p>4.</p>	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/1-4-trinn.</p> <p>Klikk deg inn på fana «Kroppen min eier jeg». Velg økt 4 «Det er aldri din skyld». Arbeid deg gjennom fanane saman med klassen.</p> <p>Gå også gjennom fanane «Hemmelegheiter» og «Kva er barnevernet?»</p>	<p>Sjå gjerne musikkvideoen «Jeg bestemmer selv» som ein intro til temaet</p>	
------------------	--	---	---	--

Barneskulen – mellomtrinnet:

Sjå gjerne filmen om «[jegvet](#)» til deg som skal nyttewww.Jegvet.no til undervisning

Trinn	For den vaksne	Undervisningsopplegg	Ekstra opplegg	Helsestasjonen
5.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/5-7-trinn.</p> <p>Økt 1:</p> <p>Klikk deg inn på fana «Trygg på skulen». Bla nedover til filmen «Lik meg: Kven er din bestevenn?». Sjå filmen og gå etterpå gjennom «Snakk saman».</p> <p>Økt 2:</p> <p>Klikk deg inn på fana «Trygg på skulen». Bla nedover til filmen «Lik meg: Ikkje bry deg». Sjå klippet, og gå etterpå gjennom «Snakk saman».</p> <p>Økt 3:</p> <p>Klikk deg inn på fana «Å fortelje». Klikk deg inn på «Å fortelje om noko som er vanskeleg». Gå gjennom denne i klassen, og jobb vidare gjennom «snakk saman».</p>	<p>Gå inn på: https://www.jegvet.no/5-7-trinn/trygg-pa-skolen.</p> <p>Lytt til utdrag «Tusenfryd» og gå deretter gjennom "Snakk saman".</p> <p>Nytt gjerne "Aktivitetsark til den vaksne".</p> <p>Sjå gjerne videoen "Hva er samtykke".</p>	<p>Pubertetsundervisning: Fokus på vald og overgrep.</p>

e d greitt

<p>6.</p>	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/5-7-trinn.</p> <p>Økt 1: Klikk deg inn på fana «Trygg heime». Sjå gjennom dei tre episodane. Nytt deg av refleksjonsspørsmåla frå «Snakk saman».</p> <p>Økt 2: Arbeid deg vidare med «Rett til å vere deg». Sjå gjennom episoden og nytt deg av refleksjonsspørsmåla frå “Snakk saman”.</p> <p>Klikk deg inn på «Kva er barnevernet?». Arbeid deg gjennom «Kva er barnevernet» og «Snakk saman».</p>	<p>Bruk gjerne "Arbeidsark til eleven" og "Aktivitetsark til den vaksne" under filmene.</p> <p>Sjå gjerne filmen "Levi" en film om seksuelle overgrep over nett.</p>	
<p>7.</p>	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/5-7-trinn.</p> <p>Økt 1: Klikk deg inn på «Din Kropp». Velg «Historia om Levi». Sjå filmen, og arbeid deg gjennom «Snakk saman».</p> <p>Økt 2: Klikk deg så inn på filmen «Å seie frå». Sjå filmen og arbeid deg gjennom «Snakk saman». Arbeid med «Å fortelje om seksuelle overgrep» og «Seksuelle overgrep».</p>	<p>Bruk gjerne "Arbeidsark til eleven" og "Aktivitetsark til den vaksne" under filmene.</p> <p>Finn gjerne passende video å vise klassen med informasjon om barnevernet på www.hvaerbarnevernet.no.</p>	

Ungdomsskolen

Sjå gjerne filmen om [«jegvet»](#) til deg som skal nytte www.jegvet.no til undervisning

Trinn	For den vaksne	Undervisningsopplegg	Ekstra opplegg	Helsestasjon
8.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/8-10-trinn.</p> <p>Økt 1:</p> <p>Klikk deg inn på «læringsmiljø». Lytt til utdrag «Tusenfryd» og «Fagsamtale». Gå gjennom fana «Reflekter saman».</p> <p>Økt 2:</p> <p>Klikk deg så inn på fana «Rett til å velje». Lytt til utdrag «Kva vil folk si» og «Fagsamtale». Gå etterpå gjennom fana «Reflekter saman».</p>	<p>Nytt gjerne artiklar fra www.ung.no til vidare arbeid i klassen.</p>	<p>Helsesamtale: Vald og overgrep kan vere eit av tema.</p>
9.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/8-10-trinn.</p> <p>Økt 1:</p> <p>Klikk deg inn på fana «Trygg heime». Lytt til utdrag «Når er jeg gammel nok til å skyte faren min?», og lytt til «Fagsamtale».</p> <p>Økt 2:</p> <p>Arbeid deg gjennom delen med refleksjon. Klikk deg så inn på fana «Biletdeling». Sjå filmen «Delbart?» og reflekter saman.</p>	<p>Nytt gjerne artiklar frå ung.no.</p> <p>Arbeid gjerne med fordjupningsoppgåvene.</p>	

10.	<p>Bruk nettsida www.jegvet.no</p> <p>Her finn du rettleiing og ressursar.</p> <p>Sjå årshjul - informasjonsskriv til føresette.</p>	<p>Gå inn på nettsida https://www.jegvet.no/8-10-trinn.</p> <p>Klikk deg inn på fana «Samtykke». Sjå filmen og reflekter saman. Klikk deg inn på fana «Grenser». Lytt til utdrag og fagsamtale. Reflekter så saman etterpå.</p>	<p>Arbeid gjerne med fordjupningsoppgåvene.</p>	

Vaksne kan gjerne nytte nettressursar som www.jegvet.no, www.snakkemedbarn.no, www.seksuellatferd.no, www.rvtsvest.no/trygg-til-handling/ og liknande i forkant, for å førebu seg eller bli litt tryggare.