

Alex:

Sitat	Kondensering	Subtema
Vi snakker om følelser også, og det snakker vi hele tiden om. Og nå så ser vi jo at de forstår hva det betyr, så nå begynner vi med litt mer. Med hvordan håndtere det, nå som de først har fått kunnskap om hva følelser kan bety.	Snakke om følelser og bruke kunnskapen til å håndtere dem.	Å snakke om følelser
Men nå er vi jo på hvordan man kan mestre skolen og hvordan man kan mestre det sosiale på skolen. Jeg tenker mer på det sosiale og følelsesmessige. [...], vennskap, respekt og hvordan man mestrer å være i samhold med andre.	Livsmestring kan være å mestre skolen og det sosiale på skolen	Å mestre det sosiale på skolen
Snakke om hva de tenkte, hva var det som skjedde, hvorfor ble det sånn hvis noen har blitt sinna. For vi har en elev som fort kan bli sinna og reagere veldig sterkt. Da går vi gjennom de spørsmålene sånn at eleven skjønner: hva skjedde, hva var gode ting som skjedde ut av det, hva var dumme ting som skjedde ut av det, hva gjorde du rett og hva kunne blitt gjort annerledes.	Prate om hendelser som har skjedd, finne ut hvorfor det skjedde og hvordan man kan løse det	Å reflektere over egne handlinger
Ja, og når man føler de følelsene og hva det betyr rett og slett. Også tegninger for å uttrykke, det blir mange emojis. Da kan man se hvordan det blir uttrykt, rett og slett hvordan ser det ut. Hvordan ser skamfull ut, at man kanskje kan kjenne igjen følelsen hos andre og sånt.	Kunne uttrykke og vise hvordan følelser ser ut	Å kjenne igjen følelser

<p>For eksempel når vi snakker om hvordan vi bruker ord negativt. De har jo begynt med å bruke «homo». Og da snakker vi mye om det, hvordan det påvirker. [...]. Da tenker jeg livsmestring egentlig, hvordan respektere andre.</p>	<p>Snakke om bruk av negative ord og hvordan det påvirke andre</p>	<p>Vise respekt for andre</p>
<p>Vi snakker om hvordan vi behandler hverandre hele tiden. Sånn som i dag, bare en time hvor jeg eller kontaktlærer ikke er til stede, da kan det fort bli kaos. Da snakker vi om dette med respekt. Hvis det kommer en ny voksen i klasserommet, at de må vise dem like mye respekt som de må vise meg og andre lærere på trinnet.</p>	<p>Samtale om hvordan man skal behandle andre lærere på skolen, når ikke kontaktlærer er der.</p>	<p>Å respektere andre</p>
<p>Du må jo ta ting veldig på sparket. Hvis det har skjedd mye i løpet av et par dager, da må jo vi lærerne planlegge; hvordan kan vi snakke og få fram disse samtale nå. Se litt på opplegg</p>	<p>Mye av samtalen blitt tatt på sparket, planlegge hvis det skjer over lengre tid</p>	<p>Å ta ting på sparket</p>
<p>Jeg startet timen i samfunnsfag med å snakke om mangfold og demokrati og om menneskerettigheter, starter med det slik at vi har en god samtale om hvordan respekt og sånt foregår. Da kan jeg ta det tilbake hele tiden, altså snakke om det, for da har de hatt om det.</p>	<p>Starter undervisningen med en samtale, gir elevene kunnskap om temaet, kan tas opp ved senere anledning</p>	<p>Å repetere samtaler</p>
<p>I norsk brukes livsmestring mye, nå som vi også begynner med egenvurdering, at de skal vurdere seg selv så godt de kan, hvordan de kan forbedre seg selv.</p>	<p>Elevene skal vurdere seg selv, mulighet til å forbedre seg</p>	<p>Å vurdere seg selv</p>

<p>Vi har brukt “hemmelig venn”, at de trekker et navn og så er det hemmelig. Bare de får bare lov å vite hvem de har trukket, så skal de gjøre hyggelige ting mot denne personen, og så om en dag eller 2 så gjetter de hvem som har vært hyggelig. Og da lærer de jo dette å gi litt komplimenter uten å liksom forvente noe tilbake og gjøre noe hyggelig for andre uten å forvente noe tilbake.</p>	<p>Elevene skal være snille mot en “hemmelig venn”, en de kanskje ikke pleier å være så mye sammen med</p>	<p>Å være snill mot alle</p>
<p>På slutten av dagen så skal de se hva denne eleven har gjort som er positivt og man skal følge med litt ekstra, om de har vært liksom hjelpsomme, spurt om man vil være med på leken. Tenke litt over hva de gjorde den dagen da, så får dem med et lite brev hjem, om at «jeg gjorde dette og dette», så kan vise det til mamma og pappa.</p>	<p>Elevene skal være positive og inkluderende med andre elever i klassen</p>	<p>Å være inkluderende mot andre</p>
<p>Men vi har jo elever som ikke er på samme nivå som resten av klassen, og vi har fått elever som ikke kan lese og skrive i [trinnet læreren jobber på]. Det er litt jobben som lærer da, å lage et eget opplegg for de og de får en egen læreplan.</p>	<p>Tilpasse opplegg for de elevene som har et behov som ikke de fleste i klassen har</p>	<p>Å tilpasse for elever som trenger det</p>
<p>Og det er litt vanskelig å gjøre det sånn at de elevene får lov å ha det litt privat, men enda føler mestring. Lekseplan, opplegg og oppgaver, det å lage en egen side på Showby, for bare de, sånn at ikke alle andre ser det. [...] Det er en utfordring å få alle til å føle mestring faglig, men jeg tror vi får det til ganske greit.</p>	<p>Mål om å få alle elever til å mestre, selv med lite ressurser</p>	<p>Å oppleve mestring</p>

<p>Jeg har opplegg som kan tilpasses. Jeg gir litt mer åpne oppgaver i samfunnsfag. For eksempel en gang de skulle lage en video, en dokumentarfilm, om et kulturminne og da lager dem det hver for seg. Og da får de liksom prøve på sin måte, da er det sånn at hvis jeg ser at de får det til på sitt nivå, så er jeg fornøyd. Fordi det er ikke et krav, jeg setter ikke et krav om hvor høyt faglig det skal være, men de får følte mestring fordi de får vist sin forståelse av det.</p>	<p>Lærer tilpasser oppgaver uansett nivå slik at alle elevene kan føle mestring</p>	<p>Oppleve mestring</p>
<p>Og sånn når vi hadde om demokrati, valg. De trenger ikke å skjønne helt systemet på hvordan valgsystemet fungerer. Men heller liksom at du har rett til å si din mening og behandle folk med respekt, og demokrati betyr at alle skal få lov å delta, litt sånne ting.</p>	<p>Lære elevene ting i deres tempo, begynne i det små</p>	<p>Å lære etter sine evner</p>
<p>det er veldig viktig at de får litt god selvfølelse. Egen selvfølelse om at de får til det de får beskjed om å gjøre, for det er veldig kjipt når du ser en unge sitter helt dønn fast og ikke skjønner noe, da kan de føle seg dumme.</p>	<p>Gi elevene god selvfølelse, finn noe positivt i det negative</p>	<p>Oppleve god selvfølelse</p>
<p>Der hadde jeg jo en time nå, hvor noen av dem ble så fort ferdig, og da fikk den lov å være hjelpelærere. Og de føler seg så flinke, og det er mestring i det også. De klarer å hjelpe de andre. Ja, jeg tar det litt på sparket, gir de en litt ekstra utfordring, men hjelpelærere synes de er ganske gøy.</p>	<p>La elevene hjelpe til i klassen slik at de kan hjelpe andre elever</p>	<p>Oppleve mestring ved å hjelpe andre</p>

Jo:

Sitat	Kondensering	Subtema
-------	--------------	---------

<p>Du skal på en måte mestre alle aspekter ved livet, du skal vokse opp, og du skal klare deg som voksen. Det er altså hele veien. Så må du på en måte takle alt det du møter.</p>	<p>Elever skal lære seg å mestre alle aspekter ved livet</p>	<p>Å oppleve mestring</p>
<p>Livsmestring går jo på det sosiale, det å kunne samhandle med andre mennesker. Være et godt menneske.</p>	<p>Livsmestring kan være å samhandle med andre</p>	<p>Å samhandle med andre</p>
<p>Altså ikke minst det mentale da og så bli rustet for livets opp og nedturer, for livet er urettferdig og det går opp og ned. Og det et må jo, på en måte, både barn og voksne erkjenne og så finne sin måte å takle det på.</p>	<p>Lære elevene alle aspekter ved livet, opp- og nedturer</p>	<p>Å være forberedt for livet</p>
<p>Håndtere tanker og følelser, tåler motgang, tåle medgang. Å vite når det blir så mye at du kan be om hjelp, at du trenger å be om hjelp, fordi det er noen som bare står i det, og så går de på en smell da.</p>	<p>Lære å håndtere følelser, lære å si ifra hvis noe er vondt</p>	<p>Å håndtere følelser</p>
<p>Alt det du lærer på skolen, det skal du ha med deg videre i livet. Selv om ikke alt føles like relevant der og da så er det en grunn for at du skal lære det.</p>	<p>Det du lærer på skolen er grunnleggende for livet</p>	<p>Å lære det grunnleggende</p>
<p>Vi har jo PALS som verktøy på skolen her, og det skal vi si at man skal ikke bare høre om reglene, du skal lære reglene, så vi øver masse på de reglene vi har, og gir dem verktøy både for å skape gode vennskap og for å løse uenighet og konflikt og hvordan man skal være med hverandre da. Så det er jo liksom det sosiale. Altså er det med å takle motgang og ikke gi opp.</p>	<p>Gi elever verktøy for å håndtere situasjoner</p>	<p>håndtere situasjoner</p>

<p>Dere skulle vært i siste økt i kunst og håndverk. Vi var innom alle følelsene. Det var gråt, det var sinne. Vi var sure, vi var glade, vi var lykkelige. Fordi de fikk en oppgave å skulle følge en instruksjonsvideo. Og så sier jeg «jeg har ikke sett den filmen, så dette må du klare selv. Spole tilbake og se». Skal vi gi opp? Nei, og de prøvde, å prøve, å prøve og så ga dem ikke opp. Og tilslutt klarte vi det. Det er jo sånn et verktøy du må ha med deg videre i livet. Hvis man er vant med at hvis man ikke klarer det med en gang, så da går man videre på neste. De vil ikke stå i noe så det, det må vi prøve å lære dem.</p>	<p>Lære å ikke gi opp med en gang selv om man ikke klarer noe</p>	<p>Å feile</p>
<p>Og vi har jobbet mye med «growth mindset». Det er kjempefine som filmsnutter, hvis man googler «growth mindset mojo». Da er det sånn liten fyr, en tegneseriefigur som strever med noe, og som sier at han slutte på skolen. Etter å ha sett på dette har vi masse sånne diskusjoner rundt disse filmene, og det handler om dette å se at du må du må trene opp hjernen din. Får du ikke til noe med en gang, så må du prøve igjen og igjen, helt til du får det til. Altså ikke gi opp.</p>	<p>Prøve igjen selv om du ikke får det til</p>	<p>Lære å ikke gi opp</p>

<p>Og så jeg tenker at det er viktig med de forventningene vi har til elevene. Vi skal ha høye forventninger til dem, men som jeg sa til dem, når vi snakker om det her, hvor kjipt det var med den oppgaven først, så sier vi til dem at «vi vil aldri gi deg en oppgave som vi tenker at du ikke får til, men vi vil gi denne oppgaven som du kanskje må jobbe litt med først, før du får den til». Og det er viktig å ha realistiske forventninger, men også at de har noe å strekke seg mot.</p>	<p>Ha realistiske forventninger til elevene, samtidig som de har noe å strekke seg mot</p>	<p>Å forvente etter elevenes evne</p>
<p>Altså det jo det å lære dem til å øve på å ta gode valg. Og reflektere over de valgene de tar for at, ja, vi går på en smell, noen ganger tar vi dårlige valg. Men hva gjør du med det? Tar du ansvar for valget og prøver å gjøre det bedre neste gang eller fraskriver deg hele ansvaret? Så vi må jo trene dem i det at når du har gjort noe galt, ja vel, men da må du ordne opp, da må du gjøre det godt igjen. Ja, og så lærer du til neste gang.</p>	<p>La elevene få lov til å feile, veilede de til å ta gode valg</p>	<p>Å ta gode valg</p>
<p>å snakke om det og hvordan det føles, og at det er helt normalt å være lei seg. Det er normalt å være sint. Det er normalt å være glad, men det er liksom hva du bruker det til.</p>	<p>Snakke med elever om følelser, la de vite at det er lov å føle forskjellig</p>	<p>Å snakke om følelser</p>
<p>Veldig mye samtale i hvert fall med de minste. Og så kan de jo også tegne følelser og sånt. Hvordan har du det, når du for eksempel faller av sykkel? Og så kan du som kan skrive, kan skrive om det og de som ikke kan skrive, de tegner hvordan de følte det.</p>	<p>Lære elevene å uttrykke følelsene sine, tegne, skrive</p>	<p>Å uttrykke følelser</p>

De blir kjent med seg selv som menneske, hvordan de takler forskjellige situasjoner, og at de lærer seg å kjenne.	Håndtere forskjellige situasjoner, bli kjent med seg selv	Å kjenne seg selv
---	---	-------------------

Frøy:

Sitat	Kondensering	Subtema
Du skal lære deg hvordan du skal håndtere konflikter, du skal lære deg hvordan du skal håndtere din egen kropp. Hvordan du er i sosiale sammenhenger med andre, både barn og voksne. Så er det egentlig å klare å engang skulle bli et voksent menneske som kan leve i et samfunn. En gang skulle bli et voksent menneske som kan leve i et samfunn med andre mennesker.	Elevene skal lære seg å bli et voksent menneske som skal leve i et samfunn med andre mennesker	Lære seg å leve i et samfunn
Livsmestring i skolesammenheng er jo kunnskapen til å kunne ta de gode valgene. På begynneropplæringen vil det jo si veldig mye gjennom lek. Du lærer jo veldig mye på speiling og hvordan andre unger reagerer på det du gjør. På lek, hvordan vi får til en god lek med god kommunikasjon. Det lærer du med livsmestring [...]. Det er jo egentlig alt, så det er veldig mye det å bare lære å leve, sammen med andre.	Lærer sosiale ferdigheter gjennom lek	Å lære gjennom lek
Seksualitet, altså det øver vi ikke på, det snakker vi om. Ja altså ikke lov å ta på hverandres tiss, sette grenser for hva andre får lov å gjøre med deg, ikke bare på skolen, men også når du kommer hjem.	Snakke om hvor grensene går for seksualitet, snakke	Å lære å sette grenser

<p>Ja altså, det har jo med livsmestring å gjøre også at du skal lære deg hva som sunne valg for deg selv.</p>	<p>Livsmestring er å lære å ta sunne valg</p>	<p>Å ta sunne valg</p>
<p>Vi har mye mer mentale problemer med ungene, eller ikke problemer, men utfordringer, at de sliter litt med å lære at det er ok å være lei seg - at det er ikke farlig, ok å gråte, ok å ha vondt i magen fordi man gruer seg. Men det å lære å håndtere det, hva man kan gjøre for å komme videre, sånn at man ikke får skolevegrere, for det får du jo hvis du lærer at hver gang du er lei deg, så trenger du ikke å gå på skolen. «Noen var slemme meg i går, så jeg vil ikke på skolen». Vi må lære å håndtere utfordringene som vi møter i vanlige skolehverdag og hjemme, og overalt.</p>	<p>Vite at det er greit å føle seg nedfor, jobbe mot å bygge seg opp igjen</p>	<p>Lære å håndtere motgang</p>
<p>Jeg får alltid snakkeklasser. Jeg er så glad i å prate selv, så vi snakker om sex fra første klasse. Snakker om kropp, forelskelse, grenser, mental helse. Jeg synes det er viktig at unge lærer å bli åpen, og at det ikke er flaut. Ingenting er flaut, alt skal snakkes om. Og lurert man på noe, så kan man spørre, kunnskap er makt.</p>	<p>Viktig at elevene blir åpne og at ingenting er flaut å snakke om.</p>	<p>Å være åpen</p>

<p>Så er det jo med religion og livssyn, altså lære å leve sammen med folk som mener noe helt annet enn det du gjør. Å lære hvordan man lever sammen likevel, leve parallelt. Så det er jo alt, at vi skal rett og slett kunne leve i det samfunnet vi vokser opp i.</p>	<p>Lære å samspill med mennesker, uansett religion og livssyn</p>	<p>Å lære samspill med forskjellige mennesker</p>
<p>Uten de gode sosiale relasjoner, så klarer de seg jo ikke, så da mestrer du jo ikke livet hvis du ikke mestrer det sosiale fellesskapet.</p>	<p>Du mestrer ikke livet hvis du ikke mestrer sosiale ferdigheter</p>	<p>Å mestre livet med sosiale ferdigheter</p>
<p>I en vanlig mattetime, altså jeg er ikke interessert i riktig svar, det spiller ingen rolle. Jeg må vite at dere to klarer å snakke sammen, og dere skal kunne forklare hverandre hvordan dere har tenkt.</p>	<p>Lære elevene at det ikke alltid er svaret som man er ute etter, men samarbeidet</p>	<p>Å lære seg å samarbeide</p>
<p>Forklare å bli litt bevisst selv på hvordan man tenker og hvordan man håndterer ting.</p>	<p>Lære å være bevisst, lære å håndtere situasjoner</p>	<p>Å være selvbevisst</p>
<p>Så alt på begynneropplæringen er jo grunnleggende, som ikke nødvendigvis kan sies direkte er livsmestring her og nå, men som de likevel lærer når de blir større, fordi har de ikke den grunnleggende kunnskapen, så kan de ikke ta til seg det som kommer senere heller</p>	<p>Kunnskapen man for å begynneropplæringen er grunnlaget for videre læring</p>	<p>å lage grunnlaget for læring</p>

<p>Bare det å kunne takle å komme til skolen og være i en gruppe med folk du ikke liker. Altså hvis vi tre skal jobbe sammen, vi trenger ikke å like hverandre, vi må bare akseptere at vi må jobbe sammen, fordi at vi er ansatt på samme plass. Elevene må jo lære det fra ganske tidlig, at du er i den gruppa fordi at vi har satt dere sammen, og du må lære deg hvordan du takler det.</p>	<p>Elever må lære samspill med andre mennesker, lære hvordan håndtere det</p>	<p>Å lære hvordan man er sammen med andre mennesker</p>
<p>Det er jo det sosiale samspillet er jo det aller viktigste på småskolen [...]. Begynneropplæring, alt handler om å lære seg å leve sammen med de andre. Og akseptere både dritten som kommer med det og godene som kommer med det. Det er mye styrke du får ut av det, og man er jo sterkere sammen med andre.</p>	<p>Sosiale samspillet er viktigst i begynneropplæringen</p>	<p>Å lære sosiale ferdigheter</p>
<p>Så alt på begynneropplæringen er jo grunnleggende, som ikke nødvendigvis kan sies direkte er livsmestring her og nå, men som de likevel lærer når de blir større. For har de ikke den grunnleggende kunnskapen nå, så kan de ikke ta til seg det som kommer senere heller.</p>	<p>Lære grunnleggende kunnskap tidlig, lærer med årene</p>	<p>Å lære det grunnleggende tidlig</p>

<p>Vi har jo samtaler hele tiden. Vi har kommet ganske langt med noen av elevene på trinnet med den slåingen, for eksempel. For det er livsmestring, at når du blir sint, så må du håndtere det på en annen måte enn å slå. Og alle har ikke lært det. Det er jo en veldig stor kompetanse å få, lære seg å si ifra med ord når man ikke liker noe, eller hvis man synes noe er urettferdig. Altså lære, hva kan du gjøre når du synes det er kjipt, når livet er kjipt, istedenfor å slå?</p>	<p>Livsmestring er å vite hvordan håndtere situasjoner</p>	<p>Å håndtere en situasjon</p>
<p>Fordi da får vi veiledet de i konflikthåndtering, for det skjer konflikter. Og det å gi de ekstra utetid kan føre til flere konflikter. Ved å ha ekstra langt friminutt med elevene kan vi lærere se konfliktene, så kan vi også veilede de hvordan man kan takle de konfliktene. Det hjelper ikke å ikke ha de konfliktene, vi må ha de. Men vi vil helst se de, for å unngå dem er ikke et alternativt nei. For det hadde vært mye lettere for oss å bare være inne og bare jobbe. Da hadde vi sluppet konfliktene, for med en gang det blir fritt og alle vil lede, så er det noe med det å kunne håndtere en konflikt.</p>	<p>Elever må oppleve konflikter for å lære å håndtere konflikter</p>	<p>Å håndtere konflikter</p>
<p>Unge må feile. De må få lov til å feile masse. For så å lære av det. Vi må ikke forvente at de gjør det riktig med en gang, men de må feile masse og da får de sjansen til å prøve på nytt og lære. Da husker de det kanskje enda bedre også, den gode følelsen av at du mestrer noe du ikke mestret tidligere.</p>	<p>Elever må feile for å lære av det og oppleve følelse av mestring</p>	<p>å oppnå mestring ved å feile først</p>

Kim:

Sitater	Kondensering	Subtema
<p>Og for meg så handler livsmestring rett og slett om det å kunne håndtere livet. Dette med å håndtere det som vil komme, det som har vært. Altså, det er hendelser i livet som elevene kanskje har opplevd, eller ting eller personlige utfordringer som de vil få. Vi har jo et begrep i skolen som heter <i>robuste barn</i>, og det henger jo litt sammen med livsmestring. At du skal bli trygg på deg selv. Du skal kunne stille opp for deg selv, men også dette her med å være en god medborger i et samfunn, at du skal være en god venn og alle disse tingene her. Så det jeg tenker om livsmestring er hvor du kan ivareta deg selv, men også ivareta dem rundt deg som betyr noe, alle i samfunnet egentlig.</p>	<p>Livsmestring handler om å kunne håndtere livet, være trygg på deg selv, ivareta deg selv</p>	<p>Å være forberedt på livet</p>
<p>Jeg er veldig opptatt av å ha et klasserom med stor takhøyde. Og elevene kommer inn i klasserommet med en skolesekk, men man har også med seg skolesekk som ikke synes, og det skal det også være plass til i mitt klasserom. Så det å lære seg til at jeg er meg, med meg og mitt, og det skal være plass til og jeg skal stille opp for meg selv med tanke på mine utfordringer og hvor jeg er. Men det skal også være plass til de andre, og at elever for eksempel får forskjellige tilpasninger uten at man trenger å pakke det inn, at en elev trenger kanskje ekstra pauser, en annen gang er det noen andre som trenger noe annet, og det å på en måte bare rett og slett</p>	<p>Akseptere hverandre for den de er, det er rom for alle</p>	<p>Å akseptere seg selv og andre</p>

tolerere at vi er forskjellig, at det er rom for det.		
Tørre å drite seg ut, tørre å vise seg sårbar. Og at elevene blir trygge på hverandre. Det er veldig, veldig viktig.	Viktig at elever blir trygge på hverandre	Å bli trygg
For eksempel ikke klarer å si stopp, altså hvor grensene sine går, så kanskje de må trene på å sette grenser som blir styrt av andre, som for eksempel å ikke egentlig ha lyst til å leke med andre, men tør ikke si nei, for det er noen som bestemmer mer over den, ikke sant?	Trene på å sette egne grenser og bestemme over seg selv.	Å sette grenser
Med tanke på de første årene, så er det jo veldig mange av oppgavene som er veldig enkle. Man shuffler nesten igjennom, og man slipper nesten å tenke, man bare fyller ut. Men så begynner ting å kreve litt mer da, det krever at de står litt lenger i en oppgave.	Når oppgavene blir vanskelig er det viktig at elevene ikke gir opp	Å ikke gi opp
Hvordan håndterer du motgang, for eksempel i skolesammenheng. Da faglig sett, er du en som gir opp, er du en som bare tuller, er du en som er nysgjerrig på dette skal jeg få til. Og det er som jeg sa til dem i går, at «det er modig å spørre, og du må ikke tro at du har feilet, fordi at du sier at du ikke forstår. Det er et tegn på at du er nysgjerrig, at du drar lærlingen din når du sier at jeg ikke forstår dette her»	Du har ikke feilet selv om du ikke forstår, du er nysgjerrig som spør	Lære å ikke gi opp
Jeg rekker opp hånda gang på gang og sier at du kan du være så snill å forklare det en gang til. “Jeg skjønner ikke en dritt”, da har du jo ikke feilet, at du får ikke si til deg selv at du har feilet, for det er faktisk den måten du kan vokse på.	Lære elevene til at det er greit å ikke forstå en oppgave, tørre å be om hjelp	Å be om hjelp

Men jeg føler som sagt igjen at der hvor jeg tar det i en situasjon hvor de enten har vært sårbare, gjort noe dumt eller vi snakker om hvor de er. Jeg bruker ofte meg selv. Når jeg forteller om hvordan jeg selv opplever om jeg hadde vært i en sånn situasjon, jeg kan for eksempel si at, «jeg ble veldig lei meg nå, når jeg så at...»	Lærer bruker seg selv som et eksempel for å vise at det er lov med følelser, alle har følelser	Å bruke seg selv som et eksempel
Og jeg husker for ikke så lenge siden, så var det en som sa til meg: «Siden jeg har blitt voksen, vet du hva, jeg trodde jeg var god i matte, jeg, for at du sa jeg var dritgod. Jeg skjønte etter hvert at jeg var ikke det, men du hadde så troen på meg, du hadde forventninger til meg».	Ha forventninger til elevene at de kan mestre noe, selv om det er vanskelig for dem	Å forvente at du kan mestre
når vedkommende har fått briller, og er bekymret for hvordan det skal gå i morgen, da sier jeg «ja, men det går kjempefint med de brillene. Det skal vi klare å formidle til klassen, at man har fått liksom». For hvis det blir vanskelig, hvordan blir den senere i livet da?	Være forberedt på utfordringer tidlig i livet, stå i det	Å stå i utfordringer
Sånn som nå, så har vi et litt vanskelig tema med tieroverganger, veksling, dele opp og så videre. Hvordan du møter motgang, hvordan opplever du å måtte stå i en oppgave over tid, ikke sant, at du ikke gir opp og sånne ting.	Lære elevene å møte motgang, ikke gi opp	Å møte motgang
Det å se fordelene av for eksempel å bruke språket i matematikk, det å kunne løse oppgaver sammen i matematikk, at man ikke må klare ting alene, men at man ser at det å kunne løse en oppgave sammen med noen andre, det er mye, mye lettere.	Det er lettere å samarbeide med oppgaver	Å samarbeide

Subtema	Tema
<p>Å være forberedt på livet</p> <p>Lære å håndtere situasjoner</p> <p>Lære å ikke gi opp</p>	<p>Å være rustet for livet</p>
<p>Å oppleve god selvfølelse</p> <p>Å oppleve mestring</p> <p>Å lære sosiale ferdigheter</p> <p>Å ta gode valg</p>	<p>Å mestre livet</p>
<p>Å snakke om følelser</p> <p>Å håndtere en situasjon</p> <p>Å kjenne igjen følelser</p>	<p>Å lære følelseshåndtering</p>
<p>Å feile</p> <p>Å ikke gi opp</p> <p>Å oppnå mestring ved å feile først</p>	<p>Å la elevene feile</p>
<p>Å lære gjennom lek</p> <p>Å lære seg å samarbeide</p> <p>Å være snill mot alle</p>	<p>Å lære elevene samhold</p>