



Luke 1

Alle barn har rett til å vokse opp i en familie

Malik er 14 år og bor i Sudan hvor det er krig. Da krigen kom til byen hans, måtte han og søsknene flykte sammen med fostermoren sin. De måtte forlate hjemmet sitt, skolen og vennene sine.

Før syntes Malik at livet var litt kjedelig. Nå drømmer han bare om å få det tilbake. Han savner å gå på skolen, spille fotball og føle at dagene er trygge.

Fostermoren hans gjør alt hun kan for at Malik og søsknene hans skal ha det bra. Hun sier at så lenge de holder sammen, vil de klare seg.

Han tenker ofte på barn som må møte krigen helt alene, uten noen voksne som passer på. Det gjør ham trist og ekstra glad for at han ikke er alene.

Malik er glad for at han har fostermoren sin, hun får han til å føle seg trygg. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva betyr ordet «familie» for deg?

Oppgave: Tegn en sirkel og skriv eller tegn inn de menneskene som er din trygghetssirkel.

Luke 2

I noen land må barn jobbe i stedet for å gå på skole

Emmanuel bor i Elfenbenkysten. Familien hans hadde det veldig vanskelig da lillesøsteren ble født med en funksjonsnedsettelse. Foreldrene prøvde alt de kunne, men hadde ikke nok penger til å klare seg.

Da Emmanuel var 12 år, sluttet han på skolen for å hjelpe familien. Han jobbet på markedet og bar tunge varer for andre. Ofte fikk han ikke betalt i det hele tatt.

Hver kveld verket kroppen hans. Han ble ofte sint og havnet i krangler. Pappaen ble bekymret for hvordan det skulle gå med ham.

Så fikk familien hjelp fra SOS-barnebyer. De fikk mat, helsehjelp og støtte til å ta bedre vare på barna. Endelig kunne Emmanuel begynne på skolen igjen.

Nå lærer han snekring og drømmer om å åpne sitt eget verksted en dag. På fritiden spiller han fotball med venner og ser lyst på fremtiden. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva ville du savnet mest om du ikke kunne gå på skolen?

Oppgave: Lag en "takkt for skolen"-vegg i klassen med post-it-lapper hvor det står hva du ville savnet mest.





Luke 3

Ingen klarer alt alene når ting blir vanskelig. Da er det viktig at noen stiller opp før det blir for mye

Anthony bor i Kenya og er alenepappa for to små barn

Da mammaen deres dro, ble livet vanskelig. Han hadde nesten ingen penger, og familien måtte flytte inn i et lite skur. Noen dager hadde de nesten ingenting å spise.

Flere mente at han burde sende barna sine på barnehjem, så de kunne få det bedre. Men, Anthony visste at barna ønsket å være med pappaen sin, og han ønsket å ha barna hos seg. Han trengte bare litt hjelp i starten.

Da fikk han støtte fra SOS-barnebyer. Han fikk hjelp til å starte jobben sin igjen, og veiledning i hvordan han kunne ta vare på barna. Nå har de et trygt sted å bo, mat hver dag, tid med pappaen sin og går på skolen.

Anthony sier at barna er hele hans verden og takket være hjelpen han fikk, kunne de fortsette å være en familie. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Hvorfor er det viktig at noen stiller opp tidlig når livet er vanskelig?

Oppgave: Lag «klassens hjelpeliste» med gode tips til hvordan man kan støtte hverandre i tide. Del den gjerne med en yngre klasse.

Luke 4

Vennskap gjør oss sterke

Zala fra Etiopia ble tvunget til å gifte seg som 12-åring

Hun hadde hjemlengsel og ble gravid. Da moren til slutt hentet henne hjem, mistet hun barnet i magen. Etter hvert fikk Zala hjelp til å begynne på skolen igjen – selv om hun gruet seg veldig, fordi hun skammet seg.

På skolen ble hun med i en jenteklubb. Der snakker jentene om hvordan de kan støtte hverandre og si nei til barneekteskap.

Zala har sterke venner rundt seg og er en god venn for andre jenter i nabolaget.

Hun hjelper dem å føle seg trygge og fullføre skolen – akkurat som hun gjør selv. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva er en god venn?

Oppgave: Trekk en hemmelig venn i klassen for én dag og gjør noe hyggelig for den personen uten å si hvem du har trukket.





Luke 5

Ingen barn alene

Fem år gamle Leila bor i Mosambik og kan ikke gå

I landet hennes får mange barn med funksjonsnedsettelse ikke støtten de trenger for å gå på skole, og blir ofte holdt utenfor.

Heldigvis har Leila gode venner som alltid inkluderer henne. Men fordi hun ikke hadde rullestol, var det vanskelig for henne å komme seg rundt. Hun ville gjerne være med og leke, men slo seg ofte.

Bestemoren hennes, Chica, kjempet lenge for at Leila skulle få hjelpen hun trengte, og til slutt fikk hun en rullestol av SOS-barnebyer.

Nå kan hun komme seg trygt til skolen og være med på det meste. Hun øver på å trille selv, og vennene støtter henne hver dag.

[Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva kan du gjøre hvis du ser noen som er utenfor i friminuttet?

Oppgave: Lag en "ingen alene i friminuttet"-regel for klassen i dag.

Luke 6

Trygghet er mer enn et hus, det er å føle seg sett

Hannah var sju år da hun ble foreldreløs

Hannah var sju år da hun våknet alene på et sykehus. Moren var død og faren hennes mistet livet da de flyktet fra krig. Hun var i trygghet, men helt alene.

Etter hvert kom hun til et nytt hus, til en ny familie. I starten var hun stille og snakket ikke. Men fostermoren Kassech og søstrene hennes ga henne trygghet. De lot henne ta den tiden hun trengte.

Nå leker Hannah igjen. Hun smiler mer og tør å være barn. Hun har fått et fang å krype opp i, og noen som ser henne.

Hannah har ikke bare fått et nytt hjem. Hun har fått et sted hvor hun er trygg og blir sett. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Når føler du deg mest trygg?

Oppgave: Lag en "trygghetsplakat" i klassen der alle skriver eller tegner en ting som gjør dem trygge.





Luke 7

Mange barn i verden er på flukt

Da krigen kom til Sumy, en by nordøst i Ukraina nær grensen til Russland, ble tre år gamle Ivan gjemt i en kjeller.

Tre uker uten dagslys. Lyden av bomber over hodet. Da husene rundt ble truffet, kom bombene så nært at familien ikke hadde noe valg. Midt på natten måtte de flykte.

Midt i mørket, i en overfylt bil, reiste Ivan bort fra alt han kjente.

Heldigvis hadde han familien ved sin side. De holdt ham trygg, og sammen fant de veien videre.

Refleksjon: Hvordan tror du det føles å måtte forlate hjemmet sitt?

Oppgave: Lag en "flyktningsekk" liste. Hva ville du tatt med om du måtte dra hjemmefra på 5 minutter? Del listene med hverandre.

Luke 8

Alle barn har rett til å bli hørt

FNs barnekonvensjon sier at barn har rett til å si sin mening, og bli tatt på alvor.

Voksne skal lytte når barn forteller hva de føler, tenker og ønsker.

Noen ganger handler det om store ting, som hvor man skal bo, hvordan man skal ha det hjemme eller hvordan skolen er.

Andre ganger handler det om ting som er viktige for akkurat deg.

Barn skal ha de samme grunnleggende rettighetene uansett hvem de er og hvor de bor i verden.

Men i noen land får ikke barn det de trenger, fordi det er krig eller landet mangler penger. Da får ikke alle barn gå på skole, få hjelp når de er syke, eller si hva de mener.

Refleksjon: Når føler du at voksne lytter til deg?

Oppgave: Lag en "barnas stemme"-boks i klassen hvor dere kan legge inn ønsker eller ideer for et bedre klassemiljø.





Luke 9

Samarbeid gir bedre løsninger

Hele familien hjelper til

Alenemoren Subiyo bor i Somalia med barna sine. Der er det lite regn, og det har blitt veldig vanskelig å dyrke mat.

Men da hun fikk lære en ny måte å dyrke grønnsaker på, ble alt forandret. Denne metoden krever nemlig lite vann. Og nå er hele familien med på prosjektet!

De planter, vanner, høster og selger grønnsaker sammen.

Barna hjelper til i kiosken, lærer å regne ut priser og passer på pengene. Alle i familien har hver sin viktige oppgave.

Samarbeidet i familien sørger for at de får både mat og skolegang.
[Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva er enklere å gjøre sammen, som ikke går like bra alene?

Oppgave: Del dere inn i grupper og lag noe sammen, for eksempel en tegning, collage, spill/puslespill.

Luke 10

Omsorg kan komme fra mange – ikke bare foreldre

Trygge voksne

Noen barn kan ikke bo sammen med foreldrene sine. Det kan være på grunn av krig, sykdom eller fordi foreldrene ikke klarer å ta vare på dem akkurat nå.

Da er det ekstra viktig at barnet får bo hos noen som er trygge og snille. Det kan være besteforeldre, en tante, en familievenn, en fosterfamilie eller andre voksne som passer godt på og gir god omsorg.

Men også barn som bor sammen med foreldrene sine, trenger flere trygge voksne rundt seg. En lærer som lytter. En trener som heier. En nabo som spør hvordan du har det.

Trygge voksne gjør at barn føler seg sett og tatt vare på. Da kan barn være barn, ikke føle at de må klare alt alene.

Refleksjon: Hvem andre enn foreldre kan være trygge voksne?

Oppgave: Lag et takkekort til en trygg voksen utenfor familien (lærer, trener, nabo).





Luke 11

Alle barn har rett til lek og fritid

Lek er ikke bare gøy, det er kjempeviktig!

Når vi leker, lærer vi å samarbeide, uttrykke følelser og forstå verden rundt oss.

For barn som lever med krig, flukt eller katastrofer, kan lek være det som gir dem en pause og et pusterom, i en skummel hverdag.

Gjennom aktiviteter og lek får barn dele opplevelser med hverandre. De får et rom til å bearbeide vonde opplevelser, øyeblikk med trygghet og minnes om at de fortsatt er barn.

Refleksjon: Hvorfor mener du at lek viktig – også for voksne?

Oppgave: Ha en ekstra leketime eller organiser en morsom aktivitet i friminuttet hvor alle kan være med.

Luke 12

Når vi deler tanker og følelser, blir vi ikke så alene

Å dele det som er vanskelig

Noen ganger er det vanskelig å si hvordan man har det. Da kan det hjelpe å tegne det i stedet.

Barn i Gaza har barn opplevd krig og blitt veldig redde. De har sett og hørt ting som har gjort sterkt inntrykk. Mange har mistet mennesker de er glad i. For noen føles det umulig å sette ord på alt.

Derfor får de hjelp av voksne som bruker kunstterapi. Barna får tegne og forme ting med leire for å vise hvordan de har det inni seg.

Tegningene hjelper de voksne å forstå hvordan barna har det, og sammen kan de snakke om tegningen og finne ut hva som kan gjøre det litt lettere.

Det å dele, også uten ord, gjør at man ikke føler seg så alene.

[Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva føles lettere å dele, og hva føles vanskelig å dele, og hvorfor?

Oppgave: Tegn en følelse i dag. Det kan være en følelse du har akkurat nå, eller en følelse du har hatt før. Du trenger ikke si hva det betyr, bare del hvis du har lyst.





Luke 13

Alle barn har rett til å hvile og slappe av

Ukraina: Et pusterom fra krigen

Mange barn i Ukraina lever med krig rundt seg hver dag. I ferieleiren Lighthouse får noen av dem to uker med trygghet, dans og lek.

Her starter og slutter dagene med dans, barna lager ting sammen og kan snakke med trygge voksne. Midt på dagen er det stille-tid, og mange synes det er godt å få en pause.

En åtteåring ble til og med irritert fordi noen snakket under hvile-stunden:

«De andre på rommet mitt surrer fortsatt!» sa hun.

Det viser hvor viktig ro kan være, selv når man er omgitt av moro og vennskap.

For mange barn er disse ukene det eneste stedet hvor de kan føle seg trygge, og bare være barn. [Les hele historien](#)

Refleksjon: Hva gjør at du roer deg ned når du er stresset eller redd?

Oppgave: Lag en «rolig stund» i klassen eller hjemme. For eksempel 15 minutter med stille tegning, pusteøvelse eller en rolig sang.

Luke 14

Håp og fellesskap gjør oss sterke

Selv om verden noen ganger kan føles skummel og urettferdig, finnes det også mye godt å glede seg over.

Det finnes varme mennesker, trygge steder og små øyeblikk av glede, også for barn som lever med krig, flukt eller fattigdom.

Verden trenger håp. Barns ønsker for fremtiden kan være veldig forskjellige, alt etter hvor de bor og hva de har opplevd.

Noen håper å få gå på skole eller mat hver dag. Andre ønsker seg fred i landet sitt, noen å leke med – eller kanskje en ny iPhone.

Uansett hva du ønsker deg eller håper på, har ønsket ditt en plass i verden.

For verden trenger håp – og verden trenger barna.

Refleksjon: Hva er ditt ønske for barn i verden neste år?

Oppgave: Lag en felles “ønsketre”-plakat med alle elevenes håp og ønsker skrevet eller tegnet.





Luke 15

Vi lærer og vokser når vi deler opplevelser med hverandre

Dette har vært en litt annerledes julekalender

I stedet for å få noe hver dag, har vi lært om hvordan barn lever andre steder i verden. Vi har snakket sammen, delt tanker og gjort noe fint for andre.

Refleksjon: Hva husker du ekstra godt? Var det noe som gjorde deg glad, trist eller sint?

Oppgave: Alle kan få dele sin opplevelse av julekalenderen, og husk at det er viktig å lytte til hverandre.