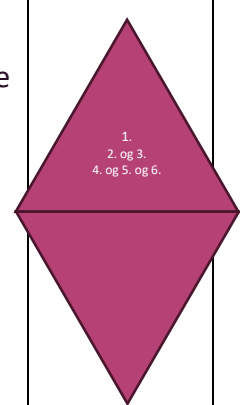


TEMA	TREDELT HJERNE	FORMÅL
Samling- ens innhold	Deler av foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS-SØR. Foredrag er fritt tilgjengelig fra nettstedet http://linktillivet.no/folelsseskolen.php Den tredelte hjernen: Sansehjernen, følelshjernen og logikkhjernen. Hva skjer i hjernen når jeg blir veldig sint, eller veldig redd? Hva skjer i kroppen, i følelsene og med væremåten? Hvorfor følelshjernen er vanskelig å styre? Ulike måter å roe oss selv på. Én av oppgavene er hentet fra Gyldendal/Salaby/Bufdirs nettressurs "jegvet.no" for 8.-10. trinn om grenser og «Samtykke» Én film er hentet fra politiets nettside om vold i nære relasjoner: https://www.politiet.no/rad/vold-i-naere-relasjoner/	Trene på å se følelser og væremåte i sammenheng
Organi- sering	15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før	
Mål elever	- Jeg har lært om den tredelte hjernen og vet litt om hva som skjer når jeg blir veldig sint, eller veldig redd - Jeg har lært noe jeg kan gjøre for å roe meg selv når jeg er stresset, sint eller redd - Jeg har lært mer om samtykke og vold i kjæresteforhold	
Mål lærere	- Jeg er mer bevisst på sammenhengen mellom følelser og væremåte hos elever, og hvordan sterke reaksjoner henger sammen med overlevelsessystemet vårt - Jeg er mer bevisst på hvordan jeg kan møte sterke følelser hos elever på en beroligende og omsorgsfull måte	
Husk	- Til øvelsen «28 løsninger»: Kopier og klipp opp det tilhørende arket (ett til hver gruppe (laminere?)) - Én Post-it lapp til hver elev, til øvelsen «Happy Family» - Tegneark og skrivesaker til hver gruppe til tegnestafett - Elevene trenger mobiltelefon tilgjengelig for å lese om grenser på «jegvet.no»	

Tips	- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer - Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse. Prioriter tid til å leke	
10 min	Dobbeltsirkler - en struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema - Rydd vekk pultene - Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elever i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen - Snakk sammen om foredraget i 1 minutt: - Elevene spør hverandre: Hva husker du? (læringsmålene står på tavlen/PowerPoint) - Elevene i den indre sirkelen begynner å fortelle, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen - Elevene takker hverandre for samtalen - På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes, og alle får snakket med to til tre forskjellige personer	Repetere og utvikle tanker
2 min	Lærer deler klassen inn i grupper - Elevene står i to sirkler fra forrige oppgave. - Lærer plasserer to og to par sammen, slik at de danner en gruppe Gruppa fordeler roller: - Ordstyrer - Sekretær - Talsperson - Praktisk ansvarlig	Dele inn i grupper
5 min	Alle gjør 10 spretthopp - Hva skjer med pusten nå? - På hvilken måte ligner pusten på «stresspust»? <i>Gi følgende forklaring:</i> Stressa pust er nokså lik, uansett årsak. Stressa pust kan gjøre deg andpusten og svimmel, og trigge følelsene. Det kan skje når du løper til bussen, eller stresser, at du i tillegg blir mer nervøs, sint eller redd. Å lære å roe ned pusten er hjelpsomt uansett årsaken til at du puster fort. Da tenker du bedre.	Bli bevisst på pust
3 min	Kongen befaler muskelstrekk Alle reiser seg og står med litt plass rundt seg. Gjør en variant av «Kongen befaler» slik at elevene får strukket godt ut ulike deler av kroppen. Kongen befaler å stramme, holde og slappe av. Først uten regler, for muskelstrekkens	Roe ned gjennom muskel-avslapning

	skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig «Kongen befaler» før hver instruks, er ute av leken. Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper: • Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av • Nedre legg: Press foten mot deg og stram låret! Hold! Slapp av • Hele låret: Stram lårmuskelen! Hold! Slapp av • Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd! • Arm: Stram biceps! Stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene • rumpe: Knip rumpeballene hardt sammen! • Mage: Stram magen alt du har! • Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust! • Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene! • Munn: Åpne munnen og strekk kjeven! • Øynene: Lukk øynene hardt igjen! • Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan! Underveis kan du si: "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av".	
10 min	Tegnestafett Elevene går tilbake til sine opprinnelige grupper. Hver gruppe sitter rundt et bord, og det er viktig at det er god avstand mellom gruppene. Snakk stille sammen. Første person på hvert av lagene kommer frem og får den første tegneoppgaven. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven som tegner kan bare svare ved å riste på hodet når svarene er gale. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret, løper frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet. Tegneoppgaver: Manchester United, Trump, Korona-virus, prest, barnevakt, marsipankake, postkasse, poteter, hest, storm.	Ha det gøy, og øve på samarbeid, ord - og begreper
5 min	Dagens takknemlighet Ordstyrer sender turen rundt i gruppen. Alle på gruppen deler en takknemlighet med de andre. Lærer gir et eget eksempel først: • Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?	Øve på takknemlighet
15 min	28 løsninger Hva kan du gjøre for å roe deg selv når du er stresset, sint eller redd? Alle grupper får ett ark med forslag til 28 løsninger for å roe ned, på kort og lang sikt. Disse skal klippes opp (eller er klippet opp på forhånd). Oppgave 1: Gruppen sorterer lappene i to grupper, etter	Bli mer bevisst på ulike måter å roe ned

	a) Løsning på kort sikt b) Løsning på lang sikt Oppgave 2: Alle lappene blandes. Gruppen rangerer lappene etter opplevd nytteverdi – «Hvor nyttig er denne løsningen?» • Ordstyrer begynner og legger lappene etter/over hverandre, med den/de nyttigste løsningene på toppen og de mindre nyttige lenger ned. • Lappene legges i diamantform. • Det er lov til å legge flere lapper ved siden av hverandre, men ikke flere enn tre lapper (rangeres som like nyttige løsninger) • Sekretær fortsetter, og kan bytte om på lapper • Talsperson fortsetter, og kan bytte om på lapper • Praktisk ansvarlig fortsetter, og kan bytte om på lapper • Prøv å argumentere rolig for ditt syn når du bytter om på lapper, og akseptere uenigheter • Det er ikke sikkert gruppen blir enige om en rangering. Avslutt etter 10 min	
10 min	Jegvet.no: Samtykke • Gå til nettstedet: www.jegvet.no og finn 8.- 10. trinn og «Samtykke» • Se filmen «Samtykke kort forklart» (2 min) Oppgave: Rollespill «Vil du ha te?» 1. Ordstyrer går rundt og tilbyr te til de andre på gruppen. 2. Prøv å si nei på ulike måter. Med ord, med ansiktet, med kroppen. Hvor mange forskjellige måter kan vi si nei på? 3. Så går turen videre til talsperson, sekretær og praktisk ansvarlig som også skal ta en runde og servere te. 4. Si både ja og nei på så mange ulike måter som mulig. Gjør det vanskelig!	Øve på å si nei. Øve på å forstå et nei.
1 min	Se politiets film «Hvor lite skal du finne deg i» • Gå inn på politiets nettside og se filmen (1 minutt) • Ingen skal behøve å være redd kjæresten sin. Altfor mange lever i dag i voldelige forhold. Svært få kontakter politiet eller ber om hjelp. Du har rett til et liv uten frykt for vold. https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/er-du-utsatt-for-vold/?fbclid=IwAR3gWJdlYpaOD4yZWixg8vFPNkWzFiTnN2hYoo_aVaMrOugQC2zfBlm5zA	Info
5 min	Bruk 5 minutter til å sjekke ut www.jegvet.no, om GRENSER for 8.-10.trinn. Lærer leser høyt om kjæresteforhold: https://www.jegvet.no/8-10-trinn/grenser	Lese mer

15 min	Happy Family Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre. Alle får utdelt en lapp. Alle velger seg en hemmelig identitet som ikke ligner på en selv og skriver den ned. Eksempler: Harry Potter, Kongen, Mikke Mus, Taylor Swift, og så videre. Lærer samler inn alle lappene i en kopp. Så leses identitetene opp. Det er om å gjøre å huske dem. De leses opp to ganger. Klassen deles inn i fire grupper, som går i hvert sitt hjørne av klasserommet. Lærer peker ut en gruppe/et hjørne som begynner. De velger sammen en identitet de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: «Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen» 1) Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på nye identiteter fra de andre gruppene 2) Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen 3) Etter hvert som gruppene gjetter riktig blir identitetene avslørt. Da blir det lettere å vinne mange over på sin gruppe 4) Når en ny gruppe "vinner" retten til å gjette kan de begynne med å "ta tilbake" sine lagkamerater som de kjenner identiteten til: «Vi vil ha tilbake Mikke Mus fra den gruppen, og Harry Potter fra den gruppen». Dersom gruppen klarer å huske mange identiteter, kan en liten gruppe vinne tilbake mange og bli en stor gruppe 5) Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter, og blir enige om hvem de vil spørre 6) Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet	Øve på å tenke seg inn i andres sted, og ha det gøy sammen
3 min	Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen • Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig • Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons • Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene • Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen • Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel: https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Roe ned gjennom pust

Ressurser:

- RVTS Sør. (2017). Følelsseskolen, Den tredelte hjernen. Hentet fra <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>
- Gyldendal, Salaby, Bufdir. (u.å.). Jegvet.no om «Samtykke»



www.robustungdom.no

«28 løsninger»

Hva kan du gjøre for å roe deg selv når du er stresset, sint eller redd?

SKRIVE	DUSJE I KALDT VANN	LEGGE MEG TIL Å SOVE	GJØRE HUSARBEID (STØVSUGE, RYDDE)
LYTTE TIL MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	GÅ UT
PUSTE ROLIG (PUSTEØVELSER)	DUSJE I VARMT VANN	SNAKKE MED NOEN JEG STOLER PÅ	BE OM HJELP
LESE BOK/BLADER HØRE LYDBOK	BAKE/LAGE MAT	HÅNDARBEID (HEKLE/STRIKKE/ SY)	DANSE/ SYNGE
PUSLE PUSLESPILL	TENKE PÅ NOE ANNET	TELLE TIL TI	TEGNE/ MALE/ FARGELEGGE
SLAPPE AV MED EN FILM/SERIE	IDRETT/ TRENE	SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGE BORT MOBILEN, TV OG PC)	RYDDE OG SORTERE	STRESSE NED MED EN «AVSPENNINGS-APP»	GÅ VEKK