

# 1: Positiv psykologi

## Samlingens innhold:

*Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn noen eksemplarer av boken "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018), om dere ikke allerede har den.*

Det er ikke et mål å erstatte negative tanker med positive tanker, men å lære ulike strategier for å håndtere tanker, for eksempel unngå at negative tanker lammer og ødelegger for deg i viktige situasjoner. Vi kan øve på å hente styrke og mot fra positive tanker, positive følelser, og positive aktiviteter som å gi, knytte bånd, lære, være oppmerksom, og være aktiv. Vi bør jakte på flytopplevelser, som gir oss energi og gjør at vi glemmer tid og sted. Vi bør jakte på gleder, og styrke omsorg, stolthet og takknemlighet. Det hjelper oss gjennom motgang og styrker psykisk helse.

*Formål: Å lære om verdien av positive følelser, flytopplevelser og hverdagsgleder*

## Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 80 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
- La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. La elevene selv velge hvilke leker de vil leke. Her er to nye forslag.

## Mål elever:

- Jeg vet mer om hva positiv psykologi er
- Jeg kjenner til fem grep for økt hverdagsglede
- Jeg vet mer om tre viktige positive sosiale følelser: omsorg, stolthet og takknemlighet, og hvorfor disse er nyttige for helsen
- Jeg vet hva flyt er, og hvorfor flytopplevelse er nyttig for helsen

## Mål lærere:

- Jeg vet mer om hvordan jeg kan styrke hverdagsglede hos elevene
- Jeg legger til rette for at elevene skal kunne oppleve flyt (flow) i læringen

## Huskeliste:

- Les denne bakgrunnsartikkelen: [forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken](https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken)
- Les igjennom eksempelfortellingen og forbered høytlesningen: "Om pappa, hamster og døden" s. 125 ("Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018))
- Print ut og klipp opp setninger til oppgaven: "Uavsluttet setning" (ett sett til hver gruppe), se side 54
- Print ut arket med "16 typer gleder" til alle elevene, se side 55.

## Tips:

- Lag en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse. Hold tiden
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre

## 15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Pharrell Williams – Happy ([www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](http://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs))

**Vi har ikke kontroll. Ting skjer.** Livet er fullt av vonde og dårlige ting som kan suge kreftene ut av oss. Motgang kan føles som et desperantangrep, som Harry Potter opplever, hvor all glede og livsgnist forsvinner.

**Hva kan hjelpe oss til å takle motgang?** Dere har lært om Hjelpemåten. Hvordan var den igjen? La oss ta en kjapp repetisjon.

1. Først skjer det noe kjipt, som å bli syk eller dumpet av kjæresten.
2. Så finne ut av følelsene. Er jeg redd, lei meg, sint?
3. Så finne ut av tankene: Katastrofetankene, hevtankene, "jeg kommer ikke til å klare dette".  
Det var de tre første fingrene.
4. Så kan vi tenke videre, og lete etter de positive og støttende hjelpetankene (grønne tanker).
5. Vi kan prøve å gjøre noe annerledes, som å sove mer, gå ut, øve.
6. Helt til slutt bør vi tenke på hvem vi kan snakke med og som kan hjelpe oss, for det er ikke meningen at vi skal klare livet alene.

- ▶ **Filmeksempel:** Livet svinger (POFU) (1 min)  
[www.facebook.com/pofu.psykologistudentenes.opplysningsarbeid/videos/196883124723910/](http://www.facebook.com/pofu.psykologistudentenes.opplysningsarbeid/videos/196883124723910/)

**Det er ikke alltid vi klarer å tenke smart, at vi har energi til det.** Når vi er langt nede, kommer de dårlige tankene som hagl. Vi blir fryktelig slitne. Sånne dager gjelder det bare å komme seg igjennom, så de går fort over. Eller vi kan forsøke å redde humøret, ved å gå på jakt etter hverdagsleder.

Hva er de fem viktigste hverdagsgledene for folk flest? Det prøvde den britiske regjeringen å finne ut av, og nedsatte et ekspertutvalg. De kom frem til fem råd hentet fra forskning, som på norsk er døpt om til fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse.

- ▶ **Filmeksempel:** Hva er hverdagsglede? (Rådet for Psykisk helse) (3:22 min)  
[www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=\\_I51ozqfBT8](http://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=_I51ozqfBT8)

**For eksempel: Hvilke aktiviteter får deg til å glemme alt, glemme tid og sted?** Når har du "flow"? For å komme oss gjennom dårlige tider er det utrolig viktig at vi har noen morsomme ting å holde på med. Dette ble det forsket på etter andre verdenskrig. Hele byer ble ødelagt og mange mistet alt de hadde. De mistet jobbene sine, fine hus og sitt vanlige liv. Hva gjorde at noen ble helt ødelagt av det, mens andre klarte å komme seg og få det bra igjen, finne noe å leve for? Det viste seg at de som etter hvert fikk det bra igjen, var så heldige at de hadde en aktivitet de likte å holde på med. Denne aktiviteten gjorde dem glade, engasjerte, ivrige, og konsentrerte: de glemte tid og sted, tiden fløy. Det kunne være snekring, eller lage musikk, spille musikk, danse, tegne, male, strikke, bake, trene, lese bok. Når de gjorde den aktiviteten, så fikk de det bedre. Dermed ble begrepet "flow" oppfunnet. Det gjelder å gjøre ting som gir deg flow, eller flyt. Ting som gjør deg ivrig. Litt hver dag. Han som forsket på dette, heter Mihaly Csikszentmihalyi, en amerikansk psykolog.

## 15 minutters foredrag, forts.

Et tips er å jakte på gode følelser. Det finnes noen følelser vi bør prøve å ha mye av fordi de er spesielt bra for oss, og fordi de vil hjelpe oss å takle motgang. Vi har 16 typer glede å velge mellom. Har du opplevd alt dette? Hvis ikke, kanskje du skal gå på følelsesjakt, og prøve å oppleve så mange av disse som mulig?

**Øvelse:** Se på fem ansikter i fem sekunder. Hva ser du først?

Hva vi stråler er det som ofte fanger oppmerksomheten. Folk legger som regel mer merke til øynene og følelsene dine enn hår og klær.

Det er spesielt tre følelser det lønner seg å ha mye av: Nemlig stolthet, omsorg og takknemlighet. Litt rart kanskje, at det er bra å ha skikkelig mye stolthet? Men tenk på alternativet: Hva er det motsatte av å være stolt? Å ikke være særlig stolt av seg selv. Det vil si mer selvavsky, mer skam, underdanighet, underlegenhet, beskjedenhet? En ikke særlig stolt person klarer ikke å tenke så positivt om seg selv og egne bidrag. Undersøkelser viser at mennesker som er stolte gjør mer for andre helt av seg selv. En stolt rektor, en stolt lærer, en stolt fotballspiller, en stolt elev, en stolt storesøster, en stolt mamma, en stolt lege. De gjør mer for andre, og jobber hardere for andre, fordi de har lyst.

Hvorfor er det bra å ha mye omsorgsfølelse? Igjen kan vi tenke på alternativet – å ikke ha mye omsorgsfølelse. Det vil si mer ego, mer selvsentrert, mer selvopptatt, tenker mer på seg selv og egne behov enn andres. Det er lett å tenke seg hvem av disse to variantene som har det best. Det fine med å ha omsorg for andre er at vi plutselig glemmer oss selv. Vi får litt fri fra oss selv et øyeblikk. Når du kjenner omsorg blir det plutselig viktigere å hjelpe andre, og så glemmer du at du egentlig er trist.

**Ben Franklin-effekten:** Den mest effektive måten å få venner, og skape bånd mellom mennesker, hva er det? Svar: Å be om hjelp til noe. Det kalles «Ben Franklin-effekten», etter den amerikanske stats- og vitenskapsmannen. Franklin ba om å få låne en bok av en av sine «haterer», og dette snudde forholdet til et vennskap. Dette ble hans strategi: Han ba ulike folk om hjelp, og så endte det med at de ble venner. Årsakene kan være mange, men dere: Nesten alle mennesker liker å hjelpe andre. Da kjenner vi oss betydningsfulle. Om du viser tillit og ber meg om hjelp, da blir jeg glad. Jeg får en plass i livet ditt og kan bidra med noe som har verdi for deg.

Det fine som skjer når vi gjør noe for andre er at vi opplever takknemlighet tilbake. Takknemlighet er magisk. Takknemlighet gjør folk enda mer stolte og enda mer omsorgsfulle, som fører til enda mer takknemlighet, som fører til enda mer stolthet og enda mer omsorgsfølelse. En bra runddans med bra ting som skjer.

Noe av det lureste vi kan gjøre for å snu eget humør er å tenke på ting vi er takknemlig for, ting vi er stolte av, mennesker vi bryr oss om, og mennesker som bryr seg om oss. Om og om igjen bør vi minne oss selv. Tre ting hver kveld. Kan du klare det?

”Jeg er takknemlig for at jeg rakk skolen”

”Jeg er takknemlig for at jeg er ferdig med matteprøven”

”Jeg er takknemlig for at jeg er frisk”

”Jeg er takknemlig for at mamma og jeg er venner igjen”

## 15 minutters foredrag, forts.

- ▶ **Filmeksempel:** Harry Potter og fangen fra Azkaban (film 3). Scene: Harry Potter lærer å bekjempe desperanter som ville suge gleden og livet ut av ham. Han øvde et helt år. (Filmen må kjøpes og lastes ned på lokal maskin eller leies, f.eks fra Viaplay kr 39,-).

Vi trenger ikke være redde for vonde følelser som sinne, sorg, frykt og avsky. De er livsviktige følelser som har bevart menneskearten frem til nå. Det er dem vi kan takke for at vi lever. Det kan være godt å vite at alle følelsene egentlig bare prøver å hjelpe deg. Og de ønsker bare en belønning: Glede.

Det vi har lært om i dag kalles positiv psykologi. Positiv psykologi handler om å lære om det som hjelper, i stedet for å fokusere på problemer og vanskeligheter. Noen sier: Dette er selvfølgeligheter. Dette vet vi. Hvorfor skal vi lære om det vi vet, og det som skjer helt av seg selv? Da spør jeg: Men bruker du det? Ved å tenke helt bevisst og øve, styrker vi koblingene i hjernen. For å takle motgang bør vi systematisk øve på hverdagsgleder, stolthet, omsorg og takknemlighet, flow - og 16 typer gleder. I tillegg til at dagen din kan bli bedre her og nå, øker vi sjansen for at vi klarer å bruke noe av det når vi virkelig trenger det.

- ▶ **Filmeksempel:** Gratitude: The short film by Louis Schwartzberg (6 min)  
[vimeo.com/44131171?fbclid=IwAR2NiOGa77jL-FzNOgMpqlEke-Ow3TKmTcVE-SaQb3rHSyS5-yEJ8s5e61mE](https://vimeo.com/44131171?fbclid=IwAR2NiOGa77jL-FzNOgMpqlEke-Ow3TKmTcVE-SaQb3rHSyS5-yEJ8s5e61mE)





## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Repetere kunnskap, og dele i grupper

### DOBBELTSIRKLER- HVA HUSKER DU?

- Rydd vekk pultene
- Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene 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 om foredraget: Hva husker du? (Læringsmålene står på tavlen)
- Elevene i den indre sirkelen begynner å snakke, 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
- *Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire (to og to par)*

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile.

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt og atmosfæren 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 musikk fra Youtube, for eksempel: Pat Metheny - Tell her you saw me: [www.youtube.com/watch?v=oDZ\\_NahfINo&list=RDoDZ\\_NahfINo&start\\_radio=1&t=43](http://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43)*

**Tid:** 15 min

**Formål:** Se noe utenfra, ta andres perspektiv

### OM PAPPA, HAMSTER OG DØDEN

Lærer leser eksempelfortellingen "Om pappa, hamster og døden" høyt Side 125 i "Til ungdommen. Monologer", av Linn Skåber (2018).

#### Ordet rundt

Dette er en gruppeoppgave. Elevene svarer muntlig etter tur, på ett spørsmål av gangen. Alle gir ett svar som de deler med gruppa. Det er fint å hjelpe hverandre. Læreren gir beskjed om hvem som begynner (for eksempel 3'erne). Bruk ordstyrer. Spørsmål som skal besvares:

- Hvordan viser hovedpersonen omsorg for dem han er glad i?
- Hvilken beslutning tar moren, som hun kan være stolt av?
- Hva er hovedpersonen takknemlig for?

**Tid:** 10 min

**Formål:** Reflektere, lytte og utvikle tanker sammen

### UAVSLUTTET SETNING, SE SIDE 54

Del ut ett sett med oppklippede, uavsluttede setninger til hver gruppe

- Én i gruppa starter med å trekke en setning
- Setningen skal avsluttes med et eksempel som kan deles med gruppen
- Turen går så videre til nestemann

#### Setninger:

Jeg blir stolt når...

Jeg blir takknemlig når...

Jeg kjenner hverdagsglede når...

Jeg liker å lære mer om...

**UAVSLUTTET SETNING FORTS.**

Jeg får energi av å...

Jeg opplever "flow", og glemmer tiden når jeg holder på med...

Akkurat her og nå er jeg takknemlig for...

En ting jeg er stolt av...

Jeg liker å hjelpe andre med ...

Omsorg for andre kan hjelpe oss til å tåle mer, fordi...

Å bli stolt kan hjelpe oss til å strekke oss lenger, fordi...

Takknemlighet kan hjelpe oss når vi har det vanskelig, fordi...

Å hjelpe andre er bra for min egen psykiske helse, fordi ...

**Tid:** 5 min

**Formål:** Øve på takknemlighet

**TAKKNEMLIGHETSDAGBOK**

Skriv i loggboken din eller på mobilen, tre ting du er takknemlig for i dag. Gjør det nå. Gjør det så hver dag i en uke. Legg merke til hva det gjør med deg.

**Tid:** 10 min

**Formål:** Bli mer bevisst på flere følelser av glede

**GÅ PÅ FØLELSESJAKT ETTER 16 TYPER GLEDE, SE SIDE 55**

Hvilke av de 16 typene av glede som står på arket har du opplevd?

1. Sett kryss ved gledene du har opplevd
2. Sett ring rundt de gledene du ennå ikke har opplevd, men må gå på jakt etter
3. Del noen eksempler med din skulderpartner

**Tid:** 20 min

**Formål:** Oppleve fellesskap, lek og moro

**SI JA TIL ALT**

Denne øvelsen handler om å gi alt og juble så høyt du kan.

Sitt i en stor sirkel. En sier "Kom igjen alle sammen og hopp på ett bein". Da skal alle skrike høyt: "JAAA!". Etter en stund sier neste: "Legg dere ned på gulvet: JAAA!" Og så gjør alle det. Prinsippet med øvelsen er å få alle til å stemme i et entusiastisk JA! Dette får den som har kommet med forslaget til å føle på hvor deilig det er å få et unisont: JA! Så lar man alle si noe når de vil, og avslutter siden mens leken er god. Kanskje lederen sier: "Nå avslutter vi leken!" Og så skriker alle "JAAA!"

**PÅ HYTTETUR (spørrelek)**

Elevene sitter i ring på stoler. Én elev utnevnes som leder. Lederen velger et mønster (en regel) som ingen andre får vite hva er. For eksempel at det kun er lov til å ha med ting som begynner på "L". Elevene skal finne ut av mønsteret. Hver og én spør etter tur hva de kan ha med seg på hyttetur. Turen går med klokka. For eksempel: "Kan jeg ha med meg en hårsbørste?" Lederen svarer da nei. Neste person spør kanskje: "Kan jeg ha med meg en lampe?" Siden dette ordet begynner på L, sier lederen ja. Hvis noen tror de vet mønsteret kan de gjette dette neste gang det er sin tur. Den eleven som gjetter riktig først blir neste rundes leder. Hvis man gjetter feil fortsetter bare runden.

**SYNG EN SANG PÅ BOKSTAVEN...**

Klassen deles inn i to lag. Det er en fordel å ha to dommere. Personen som styrer leken sier en bokstav. Det er nå om å gjøre for lagene å komme på en sang med navn som begynner på denne bokstaven og synge denne (det er ikke lov å diskutere seg i mellom). Poengene gis slik: 1 poeng – synger først. 2 poeng – samstemt først (alle deltagerne på laget synger på samme sang), 3 poeng – synger både med styrke, bevegelse og innlevelse. Vinner av leken er det laget som først kommer til for eksempel 20 poeng.