6: Fremtid og drømmer

Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn den norske utgaven av boken "Factfulness" (2018) av H. Rossling. Elevene kan ta en tilhørende gratis fakta-quiz på nett om fremgangen i verden ved ledig tid på slutten: *https://factfulnessquiz.com/*

Samlingen handler om betydningen av **å drømme, ha mestringstro og fremtidshåp**. Det er viktig å tro på egne ressurser, lære å sette seg mål, og arbeide for å nå dem. Hjernen kan sammenlignes med en muskel – den blir sterkere og smartere når du trener den. Når du strever med å lære noe nytt, betyr det at du lærer – ikke at du er dum. Det er viktig at vi kan fremheve andres styrker og gi andre tro på seg selv. Barn og unge trenger å kjenne at voksne tror at de kan. Det er lett å tro at alt var bedre før og miste håp. Men forskning viser at det motsatte er tilfelle på nesten alle områder. Innsats nytter. Om vi ser det som er vanskelig, vil vi gå glipp av alt som er mulig.

Formål: Lære å drømme, sette mål og oppmuntre hverandre til å tror at vi klarer

Organisering:

- 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 at det er viktig å drømme om framtiden
- Jeg har lært hvor viktig det er å ha tro på mennesker - at alle kan bli til noe, også jeg
- Jeg vet mer om fremgangen i verden og at innsats nytter

Mål lærere:

- Jeg hjelper elevene til å tro på seg selv
- Jeg hjelper elevene til å våge å drømme om fremtiden
- Jeg forteller elevene om fremgangen i verden og at innsats nytter, så ofte jeg kan
- Jeg hjelper elevene til å kjenne at de hører til, at det er bruk for dem, at de vil bli savnet om de ikke kommer, og at de kan få til mer enn de tror

Husk:

- Post-it til alle
- Til øvelsen "Samarbeidslæring – uavsluttet setning": Kopiere opp uavsluttede setninger og klippe dem opp i strimler. Ett sett til hver gruppe

Tips:

- Lese instruksjonen til "Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen" sakte slik at elevene rekker å forestille seg det du leser. Ta pause mellom hver setning
- Prioritere tid til å leke
- Lage en tidsplan. Planlegge hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse
- Følge med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Bobby McFerrin "Don´t worry, be happy"
https://www.youtube.com/watch?v=d-diB65scQU

Tenker du på framtiden din? Hvordan den vil bli, hva du skal gjøre? Forskning viser at tanker om fremtiden er viktig for helsen vår. Kjempeviktig. Mennesker trenger drømmer, for de driver oss fremover. Jo mer og sterkere vi drømmer, jo mer drivkraft. Vi trenger å se for oss fremtiden og sette oss mål - gjerne store mål. Det er litt som å gå på tur: H vem tror du har størst sjanse for å nå langt – den personen som bestemmer seg for å gå en tur til nabokommunen, eller den personen som bestemmer seg for å nå toppen av Mount Everest? Alle kan ikke bli statsminister, og alle kan ikke bli rike, men mange kan faktisk mye mer enn de tror.

Er det noen vits i å drømme? Greta Thunberg advarer mot miljøkrisen og global oppvarming, og tvinger verdens ledere til å lytte. Det er bra, men noen blir skremte og redde av miljøproblemene, og tenker at det er for sent å gjøre noe. Katastrofetanker om fremtiden kan føre til handlingslammelse, at vi gir opp og får fremtidsangst. Hvis vi blir grepet av for mye frykt, mister vi krefter og mot.

Film: The Monkey Business Illusion av Daniel S. Simons
Nå skal vi gjøre en øvelse: Prøv å gjøre nøyaktig som mannen sier, og se hva hjernen gjør da.
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

Filmen viser hvor lett hjernen vår kan styres. Når hjernen får beskjed om å tenke på en bestemt måte, så bruker vi ressursene våre til det. Dermed er det mindre ressurser til andre ting, som vi går glipp av. Du ser bare det du er oppmerksom på. Når vi snakker om fremtiden, må vi hjelpe hverandre til rett fokus: Å se mulighetene, ikke hindringene. Hvis hjernen får beskjed om å feste seg ved noe negativt, så gjør den det. Men hvis den også får beskjed om å lete etter det positive og se etter muligheter, ja da kan hjernen gjøre det òg.

Voksne har en tendens til å skremme, i beste mening, for å få dere til å skjerpe dere. På slutten av barneskolen hørte dere kanskje at "det er viktig å venne seg til mer lekser og lengre prøver, for sånn er det på ungdomsskolen. Vi må begynne med det vanskelige nå, så dere kan venne dere til å jobbe hardere, for skolen blir verre". Og nå hører dere kanskje: "Bare vent til videregående, der blir det mer press. Det er viktig å jobbe hardt, så du kommer videre i livet".

Tenk hvis en reiseleder hadde snakket sånn! "Velkommen til New York, her er det fint, men du må passe deg, for det er hardt her, og du må rekke mest mulig, ellers blir det ikke bra... " Voksne burde heller si motsatt! Det blir jo bedre, ikke verre. Ungdomsskolen er bedre enn barneskolen, ikke sant? Videregående er bedre enn ungdomsskolen, mye bedre. Og voksenlivet er best av alt, helt sant! Da kan du bruke tiden din på en jobb du liker, som du trives med, og henge med mennesker som du velger selv. Og kjøre bil. Velge hvor du vil bo.

Mange voksne innbiller seg at alt var bedre før, og at nå blir ting bare verre og verre. Sannheten er at det går fremover, og at verdensproblemene er mye mindre nå enn før. Det viser statistikk fra FN.

15 minutters foredrag forts.

La oss gjøre en quiz (hentet fra "Factfullness" av Hans Rossling).
Quizen finnes på side 59, og i presentasjonen til nedlasting på nett.

Mennesker har klart å løse mange problemer knyttet til fattigdom, krig, og overlevelse. Det viser at all innsatsen som er lagt ned i mange år har nyttet. Har vi klart alt dette skal vi klare miljøproblemet også. Vi må hjelpe hverandre til å se alle mulighetene, ikke problemene. Verden går faktisk fremover.

Det hjelper å tro på noe, brenne for noe. Hvis du er redd for klimaet, så gjør noe med det, og bli medlem i en klimabevegelse. En viktig del av det å være et menneske, er å være medborger. Engasjement vil gi deg energi. Å gjøre noe for andre vil hjelpe deg. Samfunnet trenger at du og jeg bryr oss og engasjerer oss i alt fra mindre saker i nærmiljøet til store saker. Å delta i samfunnet betyr også å ta vare på folka rundt seg. Og som vi har lært før, så er det skikkelig bra for helsen din.

Du må kanskje arbeide hardt for å nå noen mål. Men hardt kan være bra! Hjernen kan sammenlignes med en muskel – den blir sterkere og smartere når du trener den. Litt stress er bra for oss: det skjerper fokus og øker oksygentilførselen til hjernen. Du trener opp hjernen ved å arbeide med oppgaver og fag på skolen som gjør at du må tenke hardt. Når du strever med å lære noe nytt, betyr det at du lærer – ikke at du er dum.

Hva vi sier til oss selv mens vi holder på er viktig. Her er et eksempel: 212 nederlandske skolebarn fra 4. til 6.klasse tok halvparten av en matteprøve. (ref. side 50) Så ble de delt i tre grupper. Gruppe 1 skulle si til seg selv: "Jeg vil gjøre mitt beste!". Gruppe 2 skulle si: "Jeg er god til dette, jeg klarer dette". Gruppe 3 fikk ingen bestemt beskjed. Så gjorde alle resten av matteprøven. Gruppe 1 viste forbedring, men ikke gruppe 2 og 3. Hva var forskjellen på de to beskjedene?

Fordi mange av oss er redd for å mislykkes mister vi lett motet når vi ikke får til noe, enda vi prøver. Å si til seg selv: "Jeg klarer dette, dette går bra" kan virke som et umulig, urealistisk mål, når vi faktisk ikke får til særlig bra. Men å si til seg selv: "Jeg skal gjøre mitt beste, selv om jeg strever", er et mer oppnåelig mål. Da skifter vi fokus fra resultat, som er noe vi ikke kan kontrollere, til innsatsen, og den kan vi jo gjøre noe med.

Det rare er at å prøve å klare noe vanskelig som regel er en finere opplevelse enn å få et fint resultat. Bare tenk på lego-bygging. Mange barn storkoser seg med å bygge noe vanskelig, et høyt tårn for eksempel. Og når de er ferdige så river de det ned, eller mister interessen. Slik er det i livet og. Det er gøyest å prøve å klare noe, for da har vi noe meningsfullt å holde på med.

Vi avslutter med å se en musikkvideo: Laleh – Goliat
https://www.youtube.com/watch?v=2z4WvlxT4w8

Klasseromsundervisning

Tid: *5 min*
Formål: *Dele i grupper*

LINE-UP – ETTER ALFABETISK REKKEFØLGE PÅ FORNAVN
Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver.

Tid: *10 min*
Formål: *Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile, og skape positive tanker*

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN
Denne gangen ledsaget av en fortelling om positive forventninger:
Lyset dempes. Alle finner en komfortabel stilling. Trekk pusten dypt og pust med magen. Lærer sier følgende med rolig, tydelig stemme, i sakte tempo:

1. "Lukk øynene. La tankene dine gå til et sted du liker å være. Et godt sted for deg. Se deg rundt. Legg merke til hva du ser. Legg merke til hva du hører. Gå litt rundt. Legg deg ned på dette stedet. Her er du trygg. Du er beskyttet. Du kan være deg selv. Så får du øye på en kiste. Du går bort til kisten og åpner den. Det er en gave til deg. Det står at du har fortjent en gave. Du har jobbet så hardt. Du prøvde og ga ikke opp. Du gjorde så godt du kunne. Det er det viktigste. Ved side av gaven ligger en konvolutt. Det står at du får penger også, fordi du er en bra person som kan bruke pengene til noe fornuftig. Ved siden av kisten oppdager du god mat. Du skjønner at det er til deg, og du blir takknemlig. Maten lukter godt. Du spiser, drikker og sover litt. Så våkner du gradvis opp fra det gode stedet."
2. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt"
3. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av. Gjenta tre ganger"
4. "Trekk pusten dypt inn gjennom nesen. Gjør det fire ganger. Legg merke til hvordan luften går inn, og slipp den rolig ut igjen"

Tid: *5 min*
Formål: *Øve på takknemlighet*

TAKKNEMLIGHETSØVELSE
Alle på gruppen deler med de andre. Ordstyrer styrer ordet.
- Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?

Tid: *5 min*
Formål: *Se noe utenfra, ta andres perspektiv*

SE FILMKLIPPET "DU SÅ MEG" – EPISODE 3, PÅ NRK.NO:
https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/3/avspiller

Tid: *10 min*
Formål: *Tenke, og høre andre*

FIRE HJØRNER – FIRE HANDLINGSALTERNATIVER. HVA GIR OSS TRO PÅ OSS SELV OG FREMTIDEN?
Lærer leser opp alternativer som hører til de fire hjørnene i klasserommet. Elevene velger hjørne og et svaralternativ. Lærer ber om en begrunnelse fra hvert hjørne. Det er lov til å endre mening/bytte hjørne underveis. Hvilket hjørne velger du? Ulike ting er viktig for ulike mennesker.

Hva gir meg tro på meg selv:
1. At andre har tro på meg (læreren, foreldre, venner)
2. At jeg får til noe vanskelig
3. At jeg kan gjøre ting jeg synes er gøy
4. Annet

Tid: *10 min*
Formål: *Tenke, og høre andre*

SAMARBEIDSLÆRING – UAVSLUTTET SETNING, SIDE 60

- Jobb i grupper
- Setningene er klippet opp og ligger med teksten ned på bordet
- 1´erne i gruppen starter med å trekke en setning. Setningen skal avsluttes med et eksempel som kan deles med gruppen
- Setningen legges tilbake nederst i bunken, og kan trekkes på nytt av noen andre
- Turen går videre til 2´erne, og så videre
- Øvelsen avsluttes etter 10 min

Uavsluttet setning:

En drøm jeg har...
I framtida håper jeg...
Det viktigste for meg i framtida er...
Akkurat her og nå er jeg takknemlig for...
For meg selv ønsker jeg at framtida...
For hele verden ønsker jeg...
Om ti år er jeg...
Jeg har lyst til å bli ...
I framtida gleder jeg meg til...

Tid: *15 min*
Formål: *Tenke kreativt om fremtidsmål, og få ideer til hvordannå dem*

STEG FOR Å NÅ MÅLENE DINE I FRAMTIDEN

1. Det pekes ut ordstyrer, talsperson og sekretær på hver gruppe
2. Skriv ned en av dine drømmer/mål på en post-it lapp. Drømmene kan gjelde familie og venner, fritid, utdannelse, jobb og karriere, bosted eller reise
3. Samle i en bunke midt på. Ordstyrer trekker en lapp og leser opp
4. Gruppen finner ut: Hvilke steg er nødvendig for å nå målet? Vær kreativ! Mye er mulig! Sekretæren noterer

Fellessamtale: Talspersonen fra hver gruppe legger frem ett av målene, og stegene for å komme dit, for resten av klassen.

Tid: *10 min*
Formål: *Fellesskap, lek og moro*

GAMMEL MANN

Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er lov til å gå fort, men med museskritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Det betyr at alle til enhver tid må bevege seg, følge med og bytte plasser. Alle må gå som skjelvende gamle, i sakte fart.

Dersom den gamle mannen får satt seg på den ledige stolen, må den gamle mannen huske å peke ut en ny gammel mann som må reise seg og gå på jakt etter en ny stol.
Selv om alle stolene er opptatt, blir de raskt ledige når de må fylle stolen til den nye gamle mannen. De som har reist seg for å prøve å bytte stol, har ikke lov til å sette seg igjen på samme stol.

Variant 1: Alle går sakte som skjelvende gamle – GAMMEL
Variant 2: Alle går som zombier - ZOMBIE
Variant 3: Alle løper - SPEED
Variant 4: Alle er stive – MILITÆR
Variant 5: Alle går med raske små museskritt – MUS
Variant 6: Det velges TO gamle menn

Tid: *10 min*
Formål: *Tenke, og høre andre*

KATT OG MUS
En elev som har lyst, pekes ut til å være katt og en annen elev til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen, og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen, hjelper musen ved å hindre katten i å komme inn. Når katten skal forsøke å komme inn i ringen, senker elevene armene. Om katten klarer å komme inn, slipper man raskt musen ut (løfter opp armene). Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut.

Se leken her: *https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=ViyGoYzN_Ng&feature=emb_logo*

Tid: *15 + 15 min*
Formål: *Repetere og styrke troen på egne evner og muligheter*

EKSTRAOPPGAVER:

1. **Skriv et oppmuntrende brev** til en som skal begynne på ungdomsskolen. Gi noen gode råd for 1) hvordan klare å gjøre skolearbeidet på en god måte, og 2) hvordan få et godt klassemiljø. Bruk eksempler fra eget liv.

   Flere studier viser at slike enkle skriveoppgaver kan virke bevisstgjørende på egen innsats, og føre til bedre faglige resultater for brevskriveren (Eskreis-Winkler et al., 2019).

2. **Om fremgangen i verden**. Ta quiz´en på nett med 13 faktaspørsmål om utviklingen og fremgangen i verden. *Aktuelt for engelsk, naturfag og samfunnsfag, https://factfulnessquiz.com/*