

2: Pust

Samlingens innhold:

Pusten er kanskje vårt viktigste verktøy mot stress. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere pusteteknikk utvikler vi. Pusten blir kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Langvarig stress kan ha en rekke negative effekter på helsen. Ved å puste saktere og dypere kan vi dempe stressreaksjonen i kroppen. Dette kalles dyp pust, eller abdominal pust. Da vil puls og blodtrykk senkes, fordøyelsen bedres og kropp og sinn bli roligere.

Formål: Økt kunnskap om pust og pusteteknikk for å mestre stress og øke livskvalitet

Organisering:

- 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en nærværstrener. 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 vet mer om hva stress er og hva det gjør med kroppen
- Jeg har lært at pust er en viktig faktor for å stresse ned
- Jeg kan forskjell på brystpust og dyp pust
- Jeg kjenner til flere enn ett verktøy jeg kan bruke for å koble av/stresse ned

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene, og gi god veiledning til elevene underveis
- Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen
- Være tilstede i gymsalen sammen med elevene. Delta og/eller hjelpe til ved uroligheter/behov

Huskeliste:

Nærværstrener (i gymsal):

- Matter og pledd (én/ett per elev)
- Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)
- Lader og/eller batterier

Lærere (i klasserom):

- Print ut (eller last ned) spørsmålsark til "Fleip eller fakta – pustequiz"
- Print ut svarark til "Fleip eller fakta – pustequiz" (ett fleip-ark og ett fakta-ark per gruppe)
- Print ut aktivitetsark til "Lappeleken" (én til hver gruppe), må også klippes opp
- Ballonger (Én per elev, men ha med noen i reserve)

Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre
- Husk å prioritere tid til å leke

30 minutters gymsaløkt: Pust

Veileder til nærværstrenerne

Logistikk (oppmøte i gymsal):

1. økt: 08.30-09.30. 2. økt: 09.35-10.35. 3. økt: 10.50- 11.50. 4. økt: 12.30- 13.30. 5. økt: 13.40 -14.35

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H	Klasse I
1. ØKT	Lærer Gymsal 08.30	Lærer Gymsal 09.00							
2. ØKT	Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 09.35	Lærer Gymsal 10.05					
3. ØKT			Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 10.50	Lærer Gymsal 11.20			
4. ØKT					Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 12.30	Lærer Gymsal 13.00	
5. ØKT							Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 13.30

Nødvendig utstyr:

- Matter og pledd (én matte og ett pledd per elev)
- Musikk-kilde (PC, cd-spiller, mobil eller liknende)
- Høytaler
- Ekstra lader/batterier

Rigging (før elevene kommer):

- Arranger mattene på gulvet med litt plass i mellom. Lærerens matte ligger foran (på langs/ vannrett). Elevenes matter spres ut i rommet på tvers/loddrett (motsatt vei av lærerens). Når elevene ligger på matten vil de da ligge med føttene mot læreren. Legg ett pledd klart ved hver matte som eleven kan bruke hvis de fryser (det blir kaldt i gymsalen)
- Sørg også for at nødvendig utstyr er koblet opp på forhånd (lydkilde og høytaler)
- Demp lyset i salen
- (Heng eventuelt opp en "ikke-forstyrre-lapp" på gymsal-døren så man unngår at andre kommer inn og forstyrrer mens samlingen pågår)

Ta i mot elevene:

- Når elevene ankommer be dem legge fra seg sko, yttertøy og mobiler før de finner seg en plass/matte. De kan sette seg med ansiktet mot lærerens matte. Gi beskjed om at teppene ikke skal røres før det gis beskjed om det, og at ingen må flytte på mattene

Program (30 min)

Eksempel på bakgrunnsmusikk til øvelsene: www.youtube.com/watch?v=IFcSrYw-ARY

Tid: 5 min

Formål: Presentere temaet, sette rammer, og avklare forventninger

INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med pust og avspenning. Denne Robust Ungdom-samlingen handler om stressmestring, og hvordan vi kan bruke pusten til å roe ned. Nå er det sikkert mange av dere som er veldig spente på hva vi skal gjøre. Og det vi skal gjøre er egentlig veldig enkelt. Vi skal øve på å ikke gjøre noen ting. Eller det vil si jeg skal guide dere gjennom 3 korte hvileøvelser der vi skal fokusere på pusten, og rett å slett bare "være".

Pusten er kanskje det aller viktigste verktøyet vi har for å stresse ned, og håndtere stress og press og mas. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere puster vi. Uten at vi tenker over det blir pusten kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Slik pusting, og stress over lang tid kan ha en rekke negative effekter på helsen vår, både fysisk og psykisk. Men ved å puste sakter og dypere, såkalt dyp-pust (eller abdominal pust) kan vi dempe denne stressreaksjonen i kroppen. Det er nesten som en bryter som slås av. Når vi puster dypt og rolig går pulsen og blodtrykket ned, fordøyelsen blir bedre, og kropp og sinn bli roligere. Og dette er mye bedre for oss.

Dere får ÉN oppgave denne økta, og det er å være i totalt stillhet, og følge meg og det som blir sagt. Lukke munnen og lytte med ørene. 30 minutter går utrolig fort så bruk dette som en mulighet til å koble helt ut og slappe av. Dette er DIN tid. Så glem alle andre og fokuser på deg selv.

Vi skal starte med en liggende pusteøvelse så dere kan legge dere ned på ryggen. Ta gjerne teppet over deg hvis du vil.

Tid: 10-15 min

Formål: Lære forskjell på bryst-pust og dyp-pust

ØVELSE 1: DYP PUST - LIGGENDE PUSTEØVELSE

Kjenn at du ligger godt, med bena litt fra hverandre så hoftene får slappet av. Armene ligger ned langs siden, med litt avstand fra kroppen. Håndflatene opp mot taket. Hodet hviler tungt mot gulvet og nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen.

Fokusér på å lande, kjenn gulvet under deg, og slipp alle spenninger du har i kroppen. La kroppen bli tung, og enda tyngre, og enda tyngre. Tenk at kroppen flyter utover gulvet som gelé. Mykt, tungt, og flytende. Tenk at du fokuserer innover i deg selv. Og kjenn hvor deilig det er å bare ligge her og hvile. Å ikke gjøre noe som helst.

Rett så oppmerksomheten din på pusten. Registrer hvordan du puster akkurat nå. Hvordan kjennes pusten ut, bare registrer? Puster du med munnen, eller med nesa? Eller kanskje begge to? Hvordan kjennes tempoet og rytmen ut? Kjenn hele tiden at kroppen slapper av og at du tillater deg selv å slippe alle spenninger. Kjenn at du blir tyngre.

Så vil jeg at du skal puste inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Fyll lungene med luft hver gang du puster inn. Og tøm lungene helt når du puster ut. Når du kjenner at kroppen er klar puster du inn gjennom nesa igjen. Ta noen lange dype pust her, helt ned i magen. Pust rolig og dypt i ditt eget tempo.

Så kan dere legge hendene på magen, rett under navlen. La dem hvile her, og kjenn hvordan magen hever seg opp mot taket når du puster inn, og synker ned igjen når du puster ut. Tenkt at du fyller luft helt ned i magen, ned mot hendene dine på innpust. Og ved utpust går luften fra magen, opp mot lungene og ut munnen. Gjør dette noen ganger.

Så kan dere legge armene tilbake på matta igjen og ligge en liten stund med vanlig pust. La kroppen puste som den vil uten at dere kontrollerer den. Hvordan føles pusten ut nå? Sammenliknet med i stad da vi begynte øvelsen, kjenn etter. Så kan dere begynne å forsiktig bevege litt på føtter og hender, vekke kroppen litt igjen. Beveg litt på armer og ben, og vri hodet litt forsiktig fra side til side. Så kan dere lukke opp øynene, og komme tilbake til rommet. Strekke dere litt, så lange dere er. Og gjespe hvis det kjennes godt. Og så kan dere sette dere rolig opp med ansiktet mot meg, enten i skredderstilling eller på knærne hvis det kjennes bedre ut.

Nå har dere øvd på dyp-pust eller abdominalpust. Hvordan var det? Klarte dere å slappe av? Kjente dere at magen hevet seg når dere pustet inn? Endret pusten seg noe gjennom øvelsen? Dette er en øvelse dere kan gjøre når dere kjenner at dere trenger å slappe av litt. Når dere har mye å gjøre, rett før dere skal sove eller når dere føler dere stresset.

Tid: 3 min

Formål: Øve på dyp-pust

ØVELSE 2: S-PUST - SITTEDE PUSTEØVELSE

Nå skal vi bli sittende, enten i skredderstilling eller på knærne. I denne øvelsen skal vi gjøre noe som heter S-pust. Her skal vi puste inn med nesa og ut gjennom munnen. Når vi puster ut skal vi samtidig si Sssssss (som en slange). Helt til vi ikke har mer luft å puste ut. Her er det viktig at vi sitter rett i ryggen, så rett deg godt opp og tenk at nakken er lang. Slapp av i skuldrene og armene, legg gjerne hendene på knærne. Hold fokus på nedre del av magen hele tiden og kjenn at magen blåser seg opp når du puster inn, akkurat som da vi lå på gulvet.

Vi gjør: 5 pust med øynene åpne, og 5 pust med øynene lukket

Da begynner vi: trekk pusten godt inn gjennom nesa, magen utvider seg, og pust ut: SSSSSssssss. Tøm lungene alt du har. En gang til, pust inn....

Hvordan var det? Var det vanskeligere eller lettere å utvide magen når dere satt?

Tid: 5 min

Formål: Lære et stress-mestrings-verktøy.

Øve på å slippe pusten fri, spenne av i kroppen, og hvile.

ØVELSE 3: FANTASIREISE - LIGGENDE AVSPENNING

Siste øvelse er en avspenningsøvelse. Nå har vi jobbet en del aktivt med pusten, så nå skal dere få slippe pusten fri og bli med på en fantasireise til deres eget "safe place". Så da kan dere legge dere ned på ryggen igjen. Bruk gjerne teppet hvis dere synes det er kaldt.

Så kjenner du at du slapper godt av i hele kroppen, fra topp til tå. Kjenn at beina er litt fra hverandre, armene ligger avspente langs kroppen og håndflatene vender opp mot taket. Kjenn at kroppen blir tyngre og tyngre, og at du slapper av i alle musklene, store som små. Kjenn at hodet er tungt og hviler på matta.

Så retter du fokus innover i deg selv. Glem alt som er rundt deg. Tillat deg selv å drive av gårde med tankene og fantasien din noen få minutter. La kroppen puste fritt uten korreksjon eller styring. Slipp pusten fri.

Program (30 min) forts.

Så ser du for deg at du reiser til et sted som er fylt med ro og trygghet, og varme. Det kan være et kjent sted som du har vært før, eller et nytt sted du ser for deg i tankene. Et slags fantasisted. Dette er ditt private fristed. Et sted du kan oppsøke og drømme deg bort til når du trenger å slappe av. Du bestemmer selv hvordan det ser ut der. Se for deg at du sitter og ser utover stedet ditt, og kjenn på varmen som er her. Se for deg at det er en klar og varm dag. Temperaturen er helt perfekt og behagelig. Du føler deg veldig rolig og avslappet her. Hør etter på stillheten som omgir deg. Kanskje er du inne. Eller ute. Kanskje omgis du av natur, trær og blomster, eller vann. Uansett hva du ser, og hva som befinner seg der er det rolig og harmonisk. Og uansett hva slags lyder du hører er de beroligende og behagelige. Vær her en liten stund nå og bare slapp helt av for deg selv.

...etter hvert kan dere rette oppmerksomheten tilbake til rommet. Dere kan når som helst besøke dette stedet igjen når dere har behov for å hvile. Le litt på føtter og hender. Armer og bein. Og forsiktig på hodet. Lukk opp øynene og kom sakte opp til sittende på matta.

Da var vi igjennom øvelsene, og dere har forhåpentligvis fått en god porsjon med hvile og lært litt om pust og hvordan man bør puste. Ta gjerne med dere disse øvelsene hjem og bruk de når dere har behov for det.

Takk for oppmerksomheten deres og for en veldig fin økt med dere. Ha en fortsatt fin dag.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP

Alle stiller opp på en rekke etter: gatenummer. Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire som setter seg sammen i klasserommet.

Tid: 12 min

Formål: Øke kunnskapen om stress og stressmestring

VIS FILMEN: SLIK HJELPER EIN STRESSBALL MOT STRESS (NRK NEWTON)

Filmen kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/> eller vises fra YouTube: <https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJFCklo>

Tid: 20-30 min

Formål: Lære om forskjellige verktøy mot stress gjennom lek, og øve på trygghet og kommunikasjon

LAPPELEKEN, SE SIDE 52

- Én person på hver gruppe utneves til "starter", av læreren
- Læreren deler ut lappene som skal brukes (disse er klippet opp på forhånd). Lappene legges i en haug midt på bordet, med ordsiden ned. På lappene står det ulike aktiviteter som kan benyttes for å stresse ned
- Alle på gruppen spiller mot hverandre, og det er om å gjøre å gjette flest mulig lapper gjennom tre runder. Én lapp gir ett poeng. Lappene telles opp etter hver runde, og legges sammen til slutt.
- Starter'en begynner alltid runden med å trekke en lapp og beskrive/mime aktiviteten til de andre. De andre gjetter samtidig. Den som gjetter riktig først får lappen/poenget, og er neste person til å trekke lapp og beskrive/mime til de andre
- De tre rundene er som følger:
 - 1. runde: Beskriv aktiviteten med ord og setninger uten å nevne selve ordet i forklaringen. De andre gjetter. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned
 - 2. runde: Mim aktiviteten, bruk kun kroppsspråk. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned
 - 3. Runde: Beskriv aktiviteten med kun ett ord. Det er ikke lov til å bytte ord eller si noe mer enn det ene ordet. Når alle lappene er borte fra haugen legger man sammen alle sine poeng, fra alle rundene. Personen med flest poeng totalt vinner

Tid: 10-15 min

Formål: Øke kunnskapen om pust, og øve på samarbeid og kommunikasjon

FLEIP ELLER FAKTA - PUSTEQUIZ, SE SIDE 54 OG 55

- Elevene forblir i gruppene
- Lærer deler ut ett Fleip- og ett Faktaark til hver gruppe, disse skal gruppene bruke for å avgjøre sine svar
- Læreren leser opp 10 påstander om pust. Lagene avgir sine svar på likt ved å holde opp enten sitt fleip- eller faktaark. Gi elevene litt tid til å diskutere påstanden innad i gruppen
- Laget med flest riktige svar vinner

Tid: 5-10 min**Formål:** Øve på dyp pust (abdominal pust)**UTDELING AV BALLONGER**

- Alle elevene får utdelt én ballong hver. NB! Gjør en avtale med elevene om at:
- Ingen blåser opp og slipper ballongen, eller slår knute på den før de har fått beskjed. Ballongene skal brukes til lekene under
- Ingen tar hull på ballongen før alle lekene er ferdig, og lærer gir beskjed. Ballongene skal sprekkes samtidig, til avtalt tid. Det gir trening i "lyd/stressmestring" for dem som ønsker dette. Resten bør få lov til å gå ut

BALLONGPUST - VI ØVER PÅ DYP PUST

- Gi elevene følgende instruksjoner:
- Prøv å blåse opp ballong med brystpust (overflatepust). Hva skjer? Skulderpartnerne deler sine erfaringer med hverandre (1-2 min)
- Bruk så dyp pust og magemusklene til å blåse opp ballongen på nytt. Prøv gjerne ett par ganger. Hvordan kjennes dette ut? Hvordan er det annerledes fra brystpust-blåsing? Del erfaringene med skulderpartnerne 1-2 min

Tid: 15 min**Formål:** Øve på samarbeid, kommunikasjon, trygghet og ha det gøy**BALLONGLEK, LAGARBEID**

- Del inn i grupper på 5-6, og gi hver gruppe en ballong (bruk gangen også)
- Gruppen stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene, én utnevnes til lagleder
- Ballongen skal holdes borte fra gulvet ved å slå på den, uten å slippe hender. Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen retten til å bruke hendene. Lagleder bestemmer en ny kroppsdel som skal brukes til å holde ballongen i lufta. Dersom ballongen berører gulvet, bestemmer lagleder enda en ny kroppsdel og slik fortsetter det. Hold hender hele tiden
- Til slutt skal gruppen "bære" ballongen fra en ende av rommet/gangen til den andre, uten å slippe hverandres hender

Tid: 15 min**Formål:** Ha det gøy og oppleve fellesskap**UTVIKLINGSLEKEN MED STEIN-SAKS-PAPIR**

Alle krabber rundt på gulvet som amøber, og tar stein-saks-papir med hverandre. Vinneren utvikler seg til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. NB! Taper man en stein-saks-papir-konkurranse, ramler man ned et hakk. Slik ser de forskjellige stadiene ut:

Amøbe: krabber rundt på gulvet og sier "sssss"**Dinosaur:** gå krokete, samle hendene foran deg som tyrannusaurusen, klor rundt deg og si "wrææh-wrææh"**Menneske:** gå rundt med stil og smil blidt**Prins/prinsesse:** sving en arm over handa og si "ding-ding-ding" med høy, pipete stemme**Konge/dronning:** still deg opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre deltagerne har

