

SAMLINGSBESKRIVELSE: TANKER

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	TANKER	FORMÅL
Samling-ens innhold	Denne samlingen bruker Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes (www.solfridraknes.no) - gjengitt med tillatelse. Kjøp noen klassesett til skolen herfra: https://www.ung.no/psykisk/hva-kan-hjelpe/3187_Psykologisk_f%C3%B8rstehjelp_n%C3%A5r_f%C3%B8lelsene_er_vanskelige.html Hjelpehånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser. Først må vi forstå hva som skjer. Så må vi anerkjenne vonde følelser og tanker, ikke overse eller ignorere dem. Det er viktig å bli forstått. Deretter kan vi gå videre, og hjelpe oss selv og andre med å lete etter alternative tenke- og handlemåter. Vi bør også søke støtte hos andre mennesker.	Lære om tanker, problem-løsning og de seks stegene i Hjelpehånden
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 vet hva selvsnakk er • Jeg vet hva negative automatiske tanker er, og røde og grønne tanker (ikke-hjelpsomme og hjelpsomme tanker) • Jeg vet hvordan jeg kan bruke «Hjelpehånden» til å rydde i tankene mine	
Mål lærere	• Jeg kan bruke hjelpehånden til å rydde i eget stress • Jeg kan bruke hjelpehånden til å møte elevers følelser og tanker på en empatisk måte, for deretter å hjelpe dem til å "tenke videre" og se flere muligheter	
Husk	• Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes. Klassesett kan bestilles på www.gyldendal.no • Alle elever må få kopi av en «hjelpehånd» i farger som de kan fylle ut	



	• Du trenger en rull med glatt hyssing eller stivt garn • Les igjennom fortellingen du skal lese høyt for klassen om engelskpresentasjon • Post-it lapper, en til hver, til terningkastøvelsen	
Tips	• Denne filmen kan hjelpe deg til å være forberedt til arbeid i klassen: <i>Psykologisk førstehjelp – Opplæringsfilm:</i> https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4 • En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan • Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre • Ikke snakk for mye. Legg vekt på samarbeidslæring. Gjør plenumspraten kort • Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse	
15 min	Knutemor • To elever går ut på gangen • Resten av klassen danner en ring, tar hverandre i hendene, og går over og under hverandre og lager en stor knute • Når knuten er ferdig, roper alle: «Knutemor, kom og hjelp oss!» • De som har vært på gangen skal løse knuten • Husk å holde hendene, ikke slipp taket Denne leken inneholder mange ting som er bra for vår psykiske helse, blant annet kontakt, samarbeid, latter og mestring som kan bidra til å løse mentale knuter. Finn en kroppsdel Til denne leken trenger du musikk. Bruk youtube eller liknende for å finne en fengende låt, for eksempel "Uptown funk" med Bruno Mars • En person leder leken, resten av deltakerne går rundt på gulvet til musikk. Alle må bevege seg over hele klasserommet. • Personen som leder leken skal rope ut forskjellige kroppsdelar, for eksempel: «Arm». Kun kroppsdelar som står på listen er lov (om noen bruker andre kroppsdelar er de ute av leken) • Når musikken skrus av må alle skynde seg å ta på den kroppsdelar som ropes ut hos en annen person (for eksempel arm) – og fryse posisjonen til musikken	Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere



	skrus på igjen. Det samme gjentas med de andre kroppsdelene. Leken er enkel, men morsom. Liste over kroppsdelar: • Legg • Albu • Øre • Tå • Nese • Kne • Lillefinger	
5 min	Line-up – etter høyde 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 gruppe. Rydd på plass pulter og finn plassene.	Dele i grupper
5 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	Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust
10 min	Lærer leser høyt fortellingen «Presentasjon på engelsk» av Anne-Kristin Imenes 2 minutter summing med skulderpartner: - Hva ville du sagt til din venn om han/hun gruet seg til presentasjoner?	Refleksjon ettertanke og se seg selv utenfra
15 min	Hjelpehånden Hentet fra Raknes, S. (2017). <i>Psykologisk førstehjelp. Finnes som klassesett</i>. (1. utg.). Oslo: Gyldendal) • To og to: 1’erne jobber sammen med 2’erne, og 3’erne med 4’erne.	Finne eget eksempel og øve de seks stegene i



	- Tenk på en situasjon dere syns er litt vanskelig. Fyll ut hjelpehånden sammen med partneren (3 minutter). - Gruppen: 1'erne og 2'erne presenterer sin hjelpehånd for 3'erne og 4'erne – og motsatt (3 minutter) - Plenumsrunde: 2'erne fra hver gruppe presenterer ett av gruppens eksempel for klassen	Hjelpehånden
15 min	Edderkoppnettet med hyssing/stivt garn - Alle sitter i en tett ring på gulvet - Lærer holder fast i enden av en hyssing/nøste - Alle skal svare på følgende spørsmål: «Min favorittmat er...» - Lærer svarer først og kaster nøstet videre - Husk å holde fast i tråden når du kaster - Deretter går nøstet på tvers av sirkelen. Alle svarer på samme spørsmål og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes - Når alle har svart sitter man til slutt med et flott edderkoppnett - Nøstet kan kastes tilbake med nytt spørsmål, for eksempel «favorittsnop» - Leken kan også avsluttes ved at lærer klipper opp nettet slik at alle får en hyssingstump hver, for eksempel som et symbol på tilhørighet til klassen. Bli sittende i ringen og gjør terningkastøvelsen.	Opplerve fellesskap. Øve på å snakke i plenum om noe ufarlig.
5 min	Terningkast Vi tar temperaturen på klassemiljøet med spørsmålet «Hvordan har du det i klassen?» - Alle får en lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel. - Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen! - Neste økt/neste dag: Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?	Vi følger med på trivselen i klassen for å kunne gjøre tiltak

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Raknes, S. (u.å.). Hentet fra www.solfridraknes.no
- Raknes, S. (2017). *Psykologisk førstehjelp. Klasesett*. (1. utg.). Oslo: Gyldendal.
- NORCE. (2013, 9. oktober). *Psykologisk førstehjelp - opplæringsfilm?* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

