

SAMLINGSBESKRIVELSE: PRESS OG SELVFØLELSE

8. TRINN - ROBUST UNGDOM

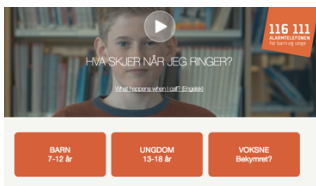
Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	PRESS OG SELVFØLELSE	FORMÅL
Sam- lingens innhold	Selvfølelse skapes i relasjoner mellom mennesker. Selvfølelse kan lett brytes ned. Hvis du blir dårlig behandlet, kan du begynne å føle dårlig om deg selv. Det største presset skaper vi mot hverandre, for eksempel gjennom negative kommentarer. Kommentering er en hersketeknikk som sprer usikkerhet. Sammenligning på sosiale medier gjør oss triste. Et tips til god selvfølelse er å sammenligne deg med deg selv. Når vi står opp for oss selv og andre, styrker vi selvfølelsen. Å hjelpe andre er ikke å sladre, men en venneplikt .	Lære hvordan styrke egen og andres selv- følelse
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 kjenner til flere enn ett verktøy jeg kan bruke for å styrke selvfølelsen • Jeg vet mer om hvordan sammenligning kan ødelegge selvfølelse • Jeg vet hva venneplikt er • Jeg kjenner en fremgangsmåte for å motstå press	
Mål Lærere	• Jeg har lest samlingsbeskrivelsen slik at jeg forstår hensikten med øvelsene og kan gi god veiledning underveis • Jeg har satt meg inn i fremgangsmåten "Å motstå press" og kan forklare den for elevene • Jeg har sjekket ut Alarmtelefonen www.11611.no og andre hjelpetjenester på nett slik at jeg kan svare på spørsmål	
Husk	• Kopiere og klippe opp lapper til oppgaven "Lage press og motstå press" • En pute til avslutningen	
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	
5 min	Line-up: Etter lengde på fornavnet 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 elever i hver.	Lage nye grupper
5 min	Lek: Å lage raske grupper uten å snakke sammen (men se, peke eller mime) 1. Samme farge på skoene 2. Som liker samme frukt	Bryte isen

	3. Som liker samme sport 4. Som liker samme dyr 5. Som har samme farge på sokkene	
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 svakt "ambient music" fra Youtube, for eksempel https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04	Bli bevisst egen pust Øve på nærvær og hvile
10 min	Lærer leser høyt: "På Tik-Tok sprer hatet seg som et dødelig virus" av Nadia Parsons, (Aftenposten Si:D, 10.03.2020) Gjengitt med tillatelse. 1 minutt summeoppgave med skulderpartner (1'erne og 2'erne): 1) Hvorfor tror du noen skriver negative og krenkende kommentarer på nett? 3 minutter fellessamtale: 2) Hva gjør negative og krenkende kommentarer med oss?	Refleksjon og ettertanke
10 min	Fem ting jeg liker ved meg selv Arbeid sammen to og to. 1'erne med 3'erne, og 2'erne med 4'erne. Den ene intervjuer, den andre lytter og gjenforteller. Bytt etter fem ting. <i>Vi øver den indre radiostemmen til å si positive ting om oss selv. Å se seg selv i et positivt lys er ikke det samme som selvskrut. Det er å øve på å være din egen beste venn. Vi har alle sterke sider som vi bør bli mer bevisste på.</i>	Øve på å finne positive sider ved seg selv
5 min	Ti verktøy for å styrke selvfølelsen Slik gjøre dere det: - Sekretær leser listen høyt for gruppen - Ordstyrer passer på at alle får ordet etter tur. Hvilket tips for å styrke selvfølelsen liker du best? - Alle på gruppen sier en ting, og forklarer hvorfor. - Tren deg på å vise til andre hva du føler, tenker og mener - Rett oppmerksomheten mot andre og vær sjenerøs, så får du gode venner - Sammenlign deg med deg selv - Gi deg selv lov til å gjøre feil - Bli en ekspert på å heie på deg selv og på andre - Si fra hvis du opplever noe urettferdig eller hvis du føler deg misforstått - Hold fokus på innsatsen din. Om du gjør så godt du kan, er det godt nok - Kvitt deg med dårlige venner. Ikke finn deg i å bli dårlig behandlet - Prøv å ikke tolke det andre sier. Finn heller ut hva folk egentlig mener	Bevisstgjøre verktøy for å styrke selvfølelsen

	10) Husk at du fortjener kjærlighet. Du er verdt noe. Mange er glade i deg. Du kan få flere verktøy på nettstedet Ung.no om selvfølelse https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtillit_og_selvfølelse.html	
15 min	Se kortfilmen Pust – NRK.no sesong 5, episode 1:3 (10 minutter) Felix er redd for at moren skal bli enda mer lei seg hvis hun får vite at han blir mobbet, og en dag går det nesten galt. https://tv.nrk.no/serie/tema-psykisk-helse/sesong/5/episode/MSUB05000618 Filmen kan også lastes ned fra AV sentralen (www.avsentralen.no) Gruppen snakker sammen. Bruk ordstyrer, send turen rundt, og si en ting hver • Hva kan vi gjøre når vi opplever mobbing? • Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?	Se seg selv utenfra og andre innenfra
5 min	Hvor kan jeg søke hjelp? Vis nettstedet Alarmtelefonen.no for barn og unge, og filmen som ligger øverst: http://www.116111.no/ Gå inn på nettstedet og les, enten hjemme eller på skolen. Heng opp telefonnummeret i klasserommet.  Andre nettsteder du kan vise frem: • www.barsnakk.no (chatte anonymt) • www.korspaahalsen.rodekors.no tlf 800 333 21 (ringe, maile, chatte gratis) • www.snakkompsyken.no (chatte anonymt)	Informasjon
10 min	Å lage press og motstå press Arbeid sammen to og to. 1'erne med 4'erne, og 2'erne med 3'erne. Trekk en situasjonslapp. Den ene trekker en situasjonslapp og skal argumentere for (lage press). Den andre skal argumentere imot (motstå press). Bytt rolle etter 3-4 situasjoner. Bytt deretter partner. Lærer gjennomgår metoden først: Slik kan du motstå press 1. Still motspørsmål 2. Sett navn på problemet og fortell om følgene 3. Si partners navn og foreslå noe bedre	Øve på en metode for å motstå press

10 min	Ja/nei/vet ikke Gi elevene instruksjon først. Vent med å vise spørsmålene på tavlen til alle er klare. Instruks: "Selvfølelse handler om å kjenne etter hva man selv vil eller synes er greit, og si klart ifra om dette. <i>Det er ikke alltid man har en tydelig mening, og det er også helt greit. Det å kjenne etter og si ifra kan være vanskelig, så vi skal øve litt på det nå.</i> På presentasjonen kommer det spørsmål som dere skal stille til hverandre i par. Kun den som stiller spørsmål skal se på presentasjonen. Spørsmålene handler om ting man vil eller ikke, ting man liker eller ikke, og om meninger man har. Dette er spørsmål uten fasitsvar, og husk at det å ikke vite er også helt greit. Den ene av dere skal stille spørsmål. Den andre har i oppgave å kjenne godt etter hvilken reaksjon du får, og bruke dette til å svare "ja", "nei", eller "vet ikke". <u>I tillegg til å svare med ord, skal dere bruke kroppsspråket ja - nikke, nei –riste på hode, vet ikke – heise på skuldrene</u> Etter 5 spørsmål bytter dere plass, og det kommer opp 5 nye spørsmål. Oppstilling: Klassen deles i to, feks, gutter og jenter. Guttene SITTER på en rekke med ryggen til tavlen, og jentene STÅR slik at dere ser tavlen. Dere skal danne par. Den som står skal stille spørsmålene på tavlen. Den som sitter: Bruk sjansen til å øve deg på å si tydelig ja eller nei. 1. Liker du hiphop? 2. Er det greit å kalle noen en gris? 3. Er sjokolade bedre enn smågodt? 4. Vil du være med på ekspedisjon til månen? 5. Kan jeg håndhilse på deg? 6. Liker du å lage mat? 7. Er det greit å spenne bein på noen på tull? 8. Er ris bedre enn pasta? 9. Vil du hoppe i fallskjerm i løpet av livet? 10. Vil du ha en klem? 11. Liker du sport på tv? 12. Er det greit å kalle noen dum? 13. Er sjokolade bedre enn godteri? 14. Vil du bli rik fremfor lykkelig? 15. Kan jeg stryke deg på kinnet? 16. Liker du å være ute? 17. Er det greit å le av andre? 18. Vil du bo i et annet land en gang? 19. Er middag bedre enn dessert? 20. Kan jeg massere skuldrene dine?	Øve på å si ifra klart og tydelig
--------	--	-----------------------------------

	21. Det er viktig å trene 3 ganger i uken 22. Det er viktig å ha perfekt hår 23. Det er viktig å ikke gå med de samme klærne to dager på rad 24. Det er viktig å ha noen dyre klær 25. Kan du smile til meg? 26. Det er viktig å være modig 27. Det er viktig å ha humor 28. Det er viktig å være pen/kjekk 29. Det er viktig å være tynn 30. Kan jeg få kjenne på håret ditt? 31. Det er viktig å få mange likes/ha mange følgere 32. Det er viktig å være sterk 33. Det er viktig å ikke gjøre eller si noe feil 34. Det er viktig å glede andre 35. Det er viktig å se bra ut på bilder 36. Det er viktig å få gode karakterer 37. Kan du løfte meg?	
20 min	Sangkonkurranse Klassen deles i to (lag). Lærer roper ut et ord. Det er om å gjøre å være det første laget som reiser seg og synger en sang som har dette ordet i sangteksten. Jo flere som hiber seg med på syngingen, jo flere poeng får laget. Læreren må høre synging for at laget skal få poeng (det er ikke nok å si navnet på en sang). Det laget som klarer flest sanger har vunnet. Regler for poenggivning: Ett poeng: først ute. To poeng: mange på laget synger. Tre poeng: bevegelser, koreografi, dans, stor innlevelse etc. Det betyr at selv om det ene laget er først ute, kan det andre laget vinne flere poeng ved å ha den beste fremførelsen. Ordene er: 1. Nisse 2. Bjørn 3. Lam 4. Baby 5. Fugl 6. Jul 7. Ja 8. Ro 9. Katt 10. Buss 11. Enebærbusk	Øve på trygghet, kommunikasjon, glede, og se hverandre

	12. Ko-ko 13. Edderkopp 14. Rev 15. Tog 16. "Love" 17. Christmas	
5 min	Avslutning stående i ring Kast rundt en stor pute. Hva var bra med samlingen i dag? Hva tar du med deg fra samlingen i dag? Si en ting. Det er lov å si pass.	Bli bevisst mål og mening

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Norsk psykologforening. (2016, 8. september). *Hva er selvfølelse? Psykologspesialist Guro Øiestad* [Videoklipp]. Hentet fra: <https://www.youtube.com/watch?v=wGCiSVUnIZI>
- Parsons, N. (2020, 10. Mars). - På Tik-Tok sprer hatet seg som et dødelig virus. *Aftenposten Si:D*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/wPQv7G/paa-tiktok-sprer-hatet-seg-som-et-doedelig-virus-nadia-parsons>
- [Ung.no Psykisk/følelser](https://www.ung.no/psykisk/følelser). Om selvfølelse og selvtillit. https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtillit_og_selvfølelse.html
-

Referanser:

- Øiestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Til oppgaven: Å lage press og motstå press



www.robustungdom.no

Misbruke noens passord	Snikfotograferer
Naske snop	Jukse på prøve
Stjele klær	Mobbe en venn
Skulke	Sende ekkel melding
Røyke	Spre et rykte
Poste et bilde uten tillatelse	Ikke invitere noen

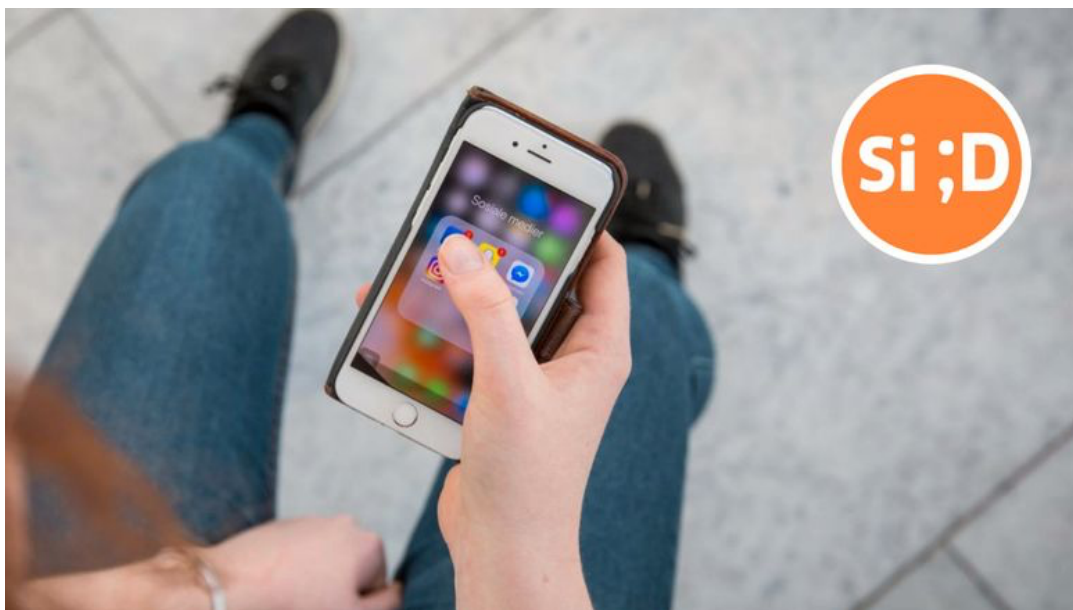
På TikTok sprer hatet seg som dødelig virus | Nadia Parsons



et

www.robustungdom.no

«Æsj for noen jævlig stygge bryn,» skrev de. Kommentarfeltet på TikTok kan knuse selvfølelsen hos oss unge.



SID

FOTO: NTB scanpix Kravene til meg selv blir enda høyere enn de har vært, og jeg føler et enormt stort press på grunn av sosiale medier, skriver Nadia Parsons (17).

Nadia Parsons (17)

10. mars 2020 20:00 17:56

I ferien har jeg brukt mye tid på å lage TikTok-videoer. Etter mange mislykkede videoer så er det én video jeg er spesielt fornøyd med. Men det er ikke før jeg ser kommentarfeltet, at hjertet mitt synker.

10 likes, 500 likes, 2000 likes og til slutt sitter jeg der med 50 000 likes! Alle timene jeg har brukt, ender opp med å smuldre opp i korte kommentarer fra folk jeg ikke aner hvem er: «Æsj for noen jævlig stygge bryn, de ser ut som brunsnegler.»

Hva skjedde? Jeg føler at magen vrenger seg og ordene spinner rundt i hodet mitt som en jojo. Jeg får ikke fred. Var det ikke bra nok det jeg postet? Mener folk jeg er stygg?

Gleden med å være på sosiale medier, kjenner jeg blir gradvis byttet ut med tanker, stress og uro.



www.robustungdom.no

Er blitt en boksepute

Nå sitter jeg der alene på rommet proppfull av tanker i hodet. Uroen har sneket seg inn under huden min. Jeg tenker på kommentarfeltet og trollene som lurker rundt på sidene mine. Selv om det er mest hyggelig ting der, er det de mindre hyggelige som tar mest plass i hodet.

Jeg vet hvem jeg er og hva som er viktig, men i ordfloppen rives både tak og vegger ned. Jeg får lyst til å endre utseende. Bør jeg ta lip fillers, brasiliansk rumpeløft eller få Botox i pannen? Kanskje jeg blir «penere» da?

Kravene til meg selv blir enda høyere enn de har vært, og jeg føler et enormt stort press på grunn av sosiale medier.

I en undersøkelse som NOVA gjorde i 2019, fant de ut at i de siste årene har stadig flere unge rapportert om psykiske helseplager. Økningen har vært størst blant jenter, men det begynner også å bli flere gutter, som i økende grad får slike plager. Kan dette ha noen sammenheng med sosiale medier? Det er jo i stor grad der ungdommene er.

Hvorfor er det så mye sinne der ute? Har verdenen vår skapt en forventning om at vi må være så sykt perfekte? Kanskje mange føler seg mislykket i en verden der alt skal være som et glansbilde.

Kanskje jeg er som en boksepute for dem som sender meg de stygge kommentarene? Hvem vet, men det jeg vet, er at jeg ikke orker å være bokseputen lenger.

Logger ut

Neste dag poster jeg allikevel en ny video. Hatet sprer seg som et dødelig virus, og tårene renner igjen. Er jeg virkelig så ille? Jeg tenker at brynene var kanskje mørke, men trollenes ord var enda mørkere.



www.robustungdom.no

Så kommer moren min inn. Vi snakker en god stund, og hun gir meg en klem. Jeg innser at jeg er sterkere enn dette. Merkelapper som settes på folk kan gjøre stor skade, men hvorfor skal jeg bry meg, når jeg ikke engang vet hvem de er?

Jeg tenker på det Michelle Obama pleier å si: «When they go low, we go high.» Så hever jeg meg over kommentarfeltet, logger av sosiale medier og legger vekk mobilen. I hvert fall for en stund.