

SAMLINGSBESKRIVELSE: TRISTHET

10. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2026



www.robustungdom.no

TEMA	TRISTHET	FORMÅL
Samling innhold	Å ha en dårlig dag psykisk er akkurat like legitimt som å ha feber. Hvordan skille mellom vanlige svingninger og psykiske vansker? Hva er forskjellen på tristhet og depresjon? Psykiske vansker er ofte en reaksjon på noe vi har opplevd. Tanker om å ikke orke å leve er vanlig. Det er ikke farlig å spørre, det er en myte. Vi bør alle spørre. Vi trenger at andre er interesserte og tåler at vi snakker om følelsene våre. Å lytte er nok. Psykiske vansker er vanlig – 5 fakta om psykisk helse (quiz). Det hjelper å våge å sette ord på de sårbare følelsene våre.	Lære om tristhet, psykiske vansker, selvmordsforebygging og hva vi kan gjøre
Organisering	15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 75 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. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge fra lekeheftet	
Mål elever	- Jeg har lært mer om forskjellen på tristhet og depresjon - Jeg vet mer om hva som kan hjelpe ved tristhet - Jeg vet mer hvordan jeg kan støtte en venn som har det vanskelig - Jeg vet hvorfor det er viktig å spørre om selvmordstanker. Det forebygger selvmord	
Mål lærer	- Jeg vet hvorfor jeg bør spørre om selvmordstanker og hva jeg kan gjøre for å hjelpe - Jeg vet hvor elever kan få hjelp og har en oversikt over hjelpeinstanser hengende i klasserommet	
Husk	- Print ut A5 folder «Hvor kan jeg få hjelp?», én til hver elev. 5 store flip-over-ark og flere fargede tusjer, til oppgaven «Roterende grupper» eller Plakatvandring. - Print ut oppgavearkene til oppgaven «Roterende grupper» - Hver elev trenger et ark eller en lapp til øvelsen «Krøll og kast» - Øv på å lese instruksjonen til hvileøvelsen høyt og sakte slik at elevene rekker å forestille seg det du leser. Ta pause mellom hver setning	
Tips	- Lag en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse. - Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: «Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang»	

20 min	Stolleken i ny variant (krever musikk) (La elevene komme med eksempler på noen låter, lag en spilleliste som går mens leken holder på). De samme reglene gjelder som i vanlig stollek, men det er lov til å sitte på fanget til hverandre når en må dele en stol. Før dere begynner må leder vise hvordan dette kan gjøres. En person sitter i stolen, sitt rett med beina og føttene godt plantet i bakken. Den neste setter seg på personens knær. Vekten vil jevne seg ut, og dere kan ha 100 personer som deler en stol på denne måten. Når musikken stopper skal alle finne seg en stol å sitte på. Fjern en stol for hver gang musikken stopper. Se om dere klarer å holde på til det bare er en stol igjen. Katt og mus Én elev som har lyst, pekes ut til å være katt og én 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 barna armene. Greier katten å komme inn, slipper man raskt musen ut, ved å løfte opp hendene. Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut. Fruktsalat Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned på hver sin stol, bortsett fra én som står i midten. Lærer velger seg ut 3-5 frukter, og i stedet for å gi elevene et nummer hver blir de gitt en frukt. Hvisk dette til elevene. Personen i midten skal rope ut ulike fruktnavn. Vedkommende vet ikke hvilke frukter som er gitt til elevene. Når elevene på stolene hører sin frukt bli ropt opp skal de reise seg og bytte plass. Personen i midten skal selv prøve å sette seg på en stol, hvis han/hun lykkes blir det ny person i midten. Man kan også rope "fruktsalat", da må alle bytte plasser.	Oppleve fellesskap, lek og moro
5 min	Line-up: Etter når moren min er født Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 5 (dersom det er 25 i klassen), og lag fem grupper med ca fem i hver. Fordel roller på gruppen.	Dele i grupper
3 min	Lærer leser høyt: Ole Brum og Nasse Nøff besøker Tussi En vandrefortelling fra nettet, basert på en Disneyfilm.	Ta andres perspektiv
2 min	Folder: Hvor kan jeg få hjelp? • Del ut folderen til alle i klassen. Fortell hvordan den er nyttig • Les diktet av Trygve Skaug som står på folderen	Informere og øke kunnskap
5 min	Takknemlighetsøvelse Alle på gruppen deler med de andre. Ordstyrer styrer ordet. Lærer gir et lite eksempel. • Del noe du er takknemlig for, for eksempel noe som har skjedd, eller noe andre har gjort eller sagt som du ble takknemlig for.	Øve takknemlighet
30 min	Roterende grupper (ALTERNATIV: PLAKATVANDRING FRA GRUPPE TIL GRUPPE) • Lag 5 stasjoner/bord. Legg ut én oppgave (ett oppgaveark) på hvert bord, sammen med tusjer og et stort flip-over-ark	Reflektere, lytte og utvikle

	• Én elev utpekes til vert/leder på hver bord og blir sittende mens alle andre roterer mellom bordene. Alle roterer mellom bordene, til alle gruppene har vært innom alle bord • Verten forteller om oppgaven, forteller litt om hva de andre har sagt, ber om flere forslag, og kan også skrive • Gruppene får fem minutter på hvert bord Bord 1: "Alle fantastiske ting". Vi lager en liste over alle fantastiske ting, som gjør livet verdt å leve. Prøv å komme på så mye som mulig. Lag en lang liste over smått og stort. Verten passer på at alle bidrar. Bord 2: Lag en tipsliste: "Det andre gjorde som var til hjelp for meg når jeg var trist." Alle får tusjer. Noen kan komme med ideer, noen kan tegne, noen kan skrive. Bord 3: Blanke felt – avslutt setningene. Her er noen setninger som består av en del fakta og en begrunnelse vi ikke vet. Finn ulike mulige svar som kan skrives på de blanke feltene. Finn for eksempel: 1) et negativt svar 2) et positivt svar 3) et nøytralt svar. Verten passer på at alle bidrar. • Han tar ikke telefonen når jeg ringer. Det er sikkert fordi ... 1) et negativt svar: ... 2) et positivt svar: ... 3) et nøytralt svar: ... • Hun sa ikke hei til meg da jeg gikk forbi henne i gangen. Kanskje hun ... • Kjæresten min har gjort det slutt med meg. Det må bety at ... • Læreren min kritiserer meg. Da tenker jeg at ... • Jeg fikk noen komplimenter. Det betyr at ... • Karakteren ble ok. Kanskje fordi ... Bord 4: Liste over «Happy music/happy movies». Hva slags musikk og/eller filmer gjør deg glad? Lag en liste. Verten passer på at alle bidrar. Bord 5: Hva har vi til felles? Skriv ned på et ark så mange ting som mulig som dere har til felles (for eksempel øyenfarge, favorittmat, antall søsken, hobby, ting dere liker/ikke liker, heier på, serier, filmer ...) Alternativ variant som tar kortere tid, i stedet for roterende grupper: «Plakatvandring fra gruppe til gruppe». Bruk disse oppgavene: 1. Lag en plakat hvor det står: Hva er en god dag for barn/ungdom? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe. 2. Lag en plakat hvor det står: Ting jeg vil gjøre før jeg dør? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe. 3. Lag en plakat hvor det står: Hva er et godt liv? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe. 4. Lag en plakat hvor det står: Mange synes fotball er veldig viktig. Hvorfor fotball er viktig? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.	tanker sammen
--	--	----------------------

	5. Lag en plakat hvor det står: Hvis jeg kunne forandre en ting i verden. Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe. Fellessamtale. Alle vertene oppsummerer fra sitt bord. Bruk talspersonen. Arkene henges opp i klasserommet.	
5 min	Nærværstrening: 3 minutters 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: https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43 1. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt" 2. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av". Gjenta tre ganger 3. "Trekk pusten dypt inn gjennom nesen og pust ut gjennom munnen". Gjør dette fire ganger. "Legg merke til hvordan lungene fylles med luft når du puster inn, og tømmes helt på utpust"	Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile, og skape positive tanker
10 min	Krøll – og kast Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag/begynt å tenke på". Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllede ark på likt. Tell til tre. "Skyteskiven" velger seg tre krøllede ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.	Evaluerer

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- Changing Minds. (u.å.). Hentet fra <http://changingminds.org/explanations/emotions/basic%20emotions.htm>



www.robustungdom.no

Lærer leser høyt: Ole Brum og Nasse Nøff besøker Tussi

(En vandrefortelling fra nettet, basert på en Disneyfilm.)

Det gikk opp for Ole Brum og Nasse Nøff at de ikke hadde hørt fra Tussi på flere dager, så de tok på seg hattene og jakkene og travet over Hundremeterskogen til Tussis pinnehus. Inne i huset var Tussi.

"Hallo Tussi", sa Ole Brum.

"Hallo Ole Brum. Hallo Nasse Nøff," sa Tussi med trist stemme.

"Vi tenke bare vi skulle hilse på og høre hvordan du har det, " sa Nasse Nøff,
"fordi vi har ikke hørt fra deg, eller sett deg på en stund, og derfor ville vi vite om du hadde det bra."

Tussi var stille et øyeblikk.

"Har jeg det bra?", spurte han etter hvert. "Vel, jeg vet ikke, for å være ærlig. Er det noen av oss som er i orden? Det er det jeg spør meg selv. Alt jeg kan fortelle deg, Nasse Nøff og Ole Brum, er at akkurat nå føler jeg meg veldig trist, og alene, og ikke mye moro å være sammen med i det hele tatt. Derfor har jeg ikke plaget dere. Fordi dere vil ikke kaste bort tiden deres med å henge med noen som er triste og alene, og ikke mye moro å være med i det hele tatt, ville dere vel."

Ole Brum så på Nasse Nøff, og Nasse Nøff så på Ole Brum, og de satte seg ned begge to, en på hver side av Tussi i pinnehuset hans.

Tussi så overrasket på dem. "Hva gjør dere?"

"Vi sitter her sammen med deg", sa Ole Brum, "fordi vi er vennene dine. Og ekte venner bryr seg ikke om noen føler seg triste, eller alene, eller ikke er mye moro å være sammen med i det hele tatt. Ekte venner er der for deg uansett. Så her er vi."

"Å", sa Tussi. "Åh".

Og de tre satt der i stillhet, og mens Ole Brum og Nasse Nøff var stille og sa ingenting; på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre.

Fordi Ole Brum og Nasse Nøff var der.

Bord 1: «Alle fantastiske ting»

Lag en liste over alle fantastiske ting som gjør livet verdt å leve. Prøv å komme på så mye som mulig, smått og stort. Verten passer på at alle bidrar.

Bord 2: Lag en tipsliste

«Det andre gjorde som var til hjelp for meg når jeg var trist.»

Alle får tusjer. Noen kan komme med ideer, noen kan tegne, noen kan skrive. Verten passer på at alle bidrar.

Bord 3: Blanke felt – avslutt setningene

Her er noen setninger som består av en del fakta og en begrunnelse vi ikke vet. Finn ulike mulige svar som kan skrives på de blanke feltene.

Finn for eksempel: 1) et negativt svar 2) et positivt svar 3) et nøytralt svar til hver påstand. Verten passer på at alle bidrar.

1. Han tar ikke telefonen når jeg ringer. Det er sikkert fordi ...
2. Hun sa ikke hei til meg da jeg gikk forbi henne i gangen. Kanskje hun ...
3. Kjæresten min har gjort det slutt med meg. Det må bety at ...
4. Læreren min kritiserer meg. Da tenker jeg at ...
5. Jeg fikk noen komplementer. Det betyr at ...
6. Karakteren ble ok. Kanskje fordi ...



www.robustungdom.no

Bord 4: Liste over «Happy music/happy movies»

Hva slags musikk og/eller filmer gjør deg glad? Lag en liste. Verten passer på at alle bidrar.



www.robustungdom.no

Bord 5: Hva har vi til felles?

Skriv ned på et ark så mange ting som mulig som dere har felles.

(For eksempel øyenfarge, favorittmat, antall søsken, hobby, ting dere liker/ikke liker, heier på, serier, filmer ...)

1. Hva er en god dag for barn/ungdom? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.

2. «Ting jeg vil gjøre før jeg dør». Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.

3. Hva er et godt liv? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.

4. Mange synes fotball er viktig. Hvorfor er fotball er viktig? Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.

5. «Hvis jeg kunne forandre en ting i verden». Skriv en ting hver. Send videre til neste gruppe.