

SAMLINGSBESKRIVELSE: TANKER

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	TANKER	FORMÅL
Samling 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
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 vet hva selvsnakke 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 trenger en kopi av en «Hjelpehånd» i farger som de kan fylle ut - 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.	Øve på trygghet og kommunikasjon, skape glede og trivsel
5 min	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 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 kroppsdelene som ropes ut hos en annen person (for eksempel arm) – og fryse posisjonen til musikken skrus på igjen. Det samme gjentas med de andre kroppsdelene. Leken er enkel, men morsom. Kroppsdelar: - Legg - Albu - Øre - Tå - Nese - Kne - Lillefinger	Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere
3 min	Line-up -etter alfabetisk rekkefølge etternavn 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. Sett pulter i grupper 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 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. - 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	Finne eget eksempel og øv de seks stegene
15 min ekstra om dere vil	Ekstra: Spill hjelpehånda på pc eller mobil - Hjelpehånda er også et digitalt spill hvor du får nyttige råd som kan hjelpe deg eller dine venner. Kanskje kan du hjelpe en venn som sliter, eller deg selv når du har kjærlighetssorg? - Hjelpehånda kan spilles både på mobil og PC og kan lastes ned enten via App Store eller GooglePlay. Ønsker du å spille Hjelpehånda via desktop, klikker du her. Du trenger ikke logge inn. - Dere kan spille sammen på gruppa eller alene. - Les mer her: https://www.ung.no/psykisk/hva-kan-hjelpe/3187_Psykologisk_f%C3%B8rstehjelp_n%C3%A5r_f%C3%B8lelsene_er_vanskelige.html	
15 min	Edderkoppnettet med farget 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	Opplive fellesskap. Øve på å snakke i

	- Husk å holde fast i tråden når du kaster - Deretter kastes nøstet på tvers av sirkelen. Alle svarer på samme spørsmål og holder fast på sin del av tråden når nøstet kastes - Når alle har svart sitter man til slutt med et fint 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.	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>