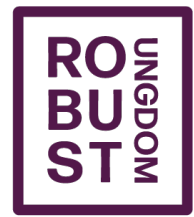


SAMLINGSBESKRIVELSE: POSITIV PSYKOLOGI
10. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	POSITIV PSYKOLOGI	FORMÅL
Samling innhold	Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn noen eksemplarer av boken "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018), om dere ikke allerede har den. Det er ikke et mål å erstatte negative tanker med positive tanker, men å lære ulike strategier for å håndtere tanker, for eksempel unngå at negative tanker lammer og ødelegger for deg i viktige situasjoner. Vi kan øve på å hente styrke og mot fra positive tanker, positive følelser, og positive aktiviteter som å gi, knytte bånd, lære, være oppmerksom, og være aktiv. Vi bør jakte på gleder, og styrke omsorg, stolthet og takknemlighet. Det hjelper oss gjennom motgang og gir god psykisk helse.	Å lære om verdien av positive følelser, flyt-opplevelser og hverdagsgleder
Organisering	• 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 80 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. La elevene selv velge hvilke leker de vil leke. Her er to nye forslag.	
Mål elever	• Jeg kjenner til fem grep for økt hverdagsglede • Jeg vet mer om tre viktige, positive, sosiale følelser: omsorg, stolthet, takknemlighet, - og hvorfor disse er nyttige for helsen	
Mål lærere	• Jeg vet mer om hvordan jeg kan styrke hverdagsglede hos elevene • Jeg legger til rette for at elevene skal kunne oppleve glede i læringen	
Bakgrunn	Nyttig bakgrunnsartikkel "Jakten på lykken" fra forskning.no https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken To inspirasjonsfilmer for deg som lærer: 1.Om effekten av takknemlighetsøvelser med elever: «Gratitude Journaling» https://www.youtube.com/watch?v=TxFRx-87-Qo Students learn the power of gratitude 2.Norsk film om fem grep for hverdagsglede: Hva er hverdagsglede? (Rådet for Psykisk helse) (3:22 min) https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=I51ozqfBT8	

Husk	• Les igjennom fortellingen og forbered høytlesningen: «Om pappa, hamster og døden» s. 125 («Til ungdommen. Monologer» av Linn Skåber (2018)) • Finn frem elevenes loggbøker til takknemlighetsøvelsen • Print ut og klipp opp setninger til oppgaven: «Uavsluttet setning» (ett sett til hver gruppe) • Print ut et ark med «16 typer gleder» til alle elevene	
Tips	• Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse. Hold tiden • Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre	
10 min	Syng en sang på bokstaven ... Rydd bort pultene. Klassen deles inn i to lag. Det er en fordel å ha 1-2 dommere. Personen som styrer leken sier en bokstav. Det er nå om å gjøre for lagene å komme på en sang med navn som begynner på denne bokstaven og synge denne (det er ikke lov å diskutere seg i mellom). Poengene gis slik: 1 poeng – synger først, 2 poeng – samstemt først (alle deltagerne på laget synger på samme sang), 3 poeng – synger både med styrke, bevegelse, koreografi og innlevelse. Vinner av leken er det laget som først kommer til for eksempel 20 poeng.	
10 min	Si JA til alt Sitt i en stor sirkel. En sier "Kom igjen alle sammen og hopp på ett bein". Da skal alle skrike høyt: "JAAA!" (Tenk jubelbrø på Ullevål stadion). Etter en stund sier neste: "Legg dere ned på gulvet: JAAA!" Og så gjør alle det. Prinsippet med øvelsen er å få alle til å stemme i et entusiastisk JA! Dette får den som har kommet med forslaget til å føle på hvor deilig det er å få et unisont: JA! Så lar man alle si noe når de vil, og avslutter siden mens leken er god. Kanskje lederen sier: "Nå avslutter vi leken!" Og så skriker alle "JAAA!"	
5 min	Dobbeltsirkler - Hva husker du? • Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen • Snakk om foredraget: Hva husker du? (Læringsmålene står på tavlen) • Elevene i den indre sirkelen begynner å snakke, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen • Elevene takker hverandre for samtalen • På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes • <i>Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire (to og to par)</i>	Repetere kunnskap, og dele i grupper

20 min	Lærer leser høyt: Fortellingen «Om pappa, hamster og døden», side 125 i «Til ungdommen. Monologer», av Linn Skåber (2018). Ordet rundt Dette er en gruppeoppgave. Elevene svarer muntlig etter tur, på ett spørsmål av gangen. Alle gir ett svar hver på hvert spørsmål som de deler med gruppa. Læreren gir beskjed om hvem som begynner (for eksempel talspersonen). Bruk ordstyrer. Spørsmål som skal besvares: - Hvordan viser hovedpersonen <u>omsorg</u> for de han er glad i? - Hvilken beslutning tar moren, som hun kan være <u>stolt</u> av? - Hva er hovedpersonen <u>takknemlig</u> for?	Se noe utenfra, ta andres perspektiv
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	
15 min	Uavsluttet setning • Praktisk ansvarlig deler ut ett sett med oppklippede, uavsluttede setninger til hver gruppe • Sekretæren i gruppa starter med å trekke en setning • Setningen skal avsluttes med et eksempel som kan deles med gruppen • Turen går så videre til nestemann <i>Setninger:</i> • Jeg blir stolt når ... • Jeg blir takknemlig når ... • Jeg kjenner hverdagsglede når ... • Jeg liker å lære mer om ... • Jeg får energi av å ... • Jeg opplever glede/flow og glemmer tiden når jeg holder på med... • Akkurat her og nå er jeg takknemlig for ... • En ting jeg er stolt av ... • Jeg liker å hjelpe andre med ... • Omsorg for andre kan hjelpe oss til å tåle mer, fordi ... • Å bli stolt kan hjelpe oss til å strekke oss lenger, fordi ... • Takknemlighet kan hjelpe oss når vi har det vanskelig, fordi ... • Å hjelpe andre er bra for min egen psykiske helse, fordi ...	Reflektér, lytt og utvikle tanker sammen

10 min	Takknemlighetsdagbok (Gratitude Journaling) Skriv i loggboken din eller på mobilen: «Tre ting jeg er takknemlig for i dag». Gjør det nå. Gjør det så hver dag. Legg merke til hva det gjør med deg.	Øve på takknemlighet
10 min	Gå på følelsesjakt etter 16 typer glede Praktisk ansvarlig deler ut et ark til alle på gruppen. Hvilke av de 16 typene av glede som står på arket har du opplevd? 1) Sett kryss ved gledene du har opplevd 2) Sett runding ved de gledene du ennå ikke har opplevd, men må gå på jakt etter 3) Del noen eksempler med din skulderpartner	Bli mer bevisst på flere følelser av glede
	Test deg selv (en hjemmeoppgave): Klarer du å si og gjøre BARE hyggelige ting en hel dag? Prøv, og du vil bli overrasket over effekten 😊	
10 min	På hyttetur (spørrelek) Elevene sitter i ring på stoler. Del gjerne klassen i to grupper slik at det blir mindre venting og mer aktivitet for alle. Gjør en felles demonstrasjon først. Én elev utnevnes som leder. Lederen velger et mønster (en regel) som ingen andre får vite hva er. For eksempel at det kun er lov til å ha med ting som begynner på "L". Elevene skal finne ut av mønsteret. Hver og én spør etter tur hva de kan ha med seg på hyttetur. Turen går med klokka. For eksempel: "Kan jeg ha med meg en hårsbørste?" Lederen svarer da nei. Neste person spør kanskje: "Kan jeg ha med meg en lampe?" Siden dette ordet begynner på L, sier lederen ja. Hvis noen tror de vet mønsteret kan de gjette dette neste gang det er sin tur. Den eleven som gjetter riktig først blir neste rundes leder. Hvis man gjetter feil fortsetter bare runden.	Oppleve fellesskap, lek og moro

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

- De Steno, D. (2018). *Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride*. London: Pan Macmillan.
- Engeseth, N. (2020, 15. mars). Hvorfor har jeg det ikke bedre, når jeg egentlig har alt? Verdens fremste ekspert på følelser hjelper meg å forstå. (16 typer gleder). Hentet fra https://www.nrk.no/kultur/xl/njal-engsaeth-intervjuer-paul-ekman_-_hvorfor-har-jeg-ikke-det-bedre_-nar-jeg-egentlig-har-alt_-1.14777613
- Seligman, M. (2002). *Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skåber, L. (2018). *Til ungdommen*. Oslo: Pitch Forlag.
- Spilde, I. (2008, 24. januar). Jakten på lykken. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi/jakten-pa-lykken/978759>