

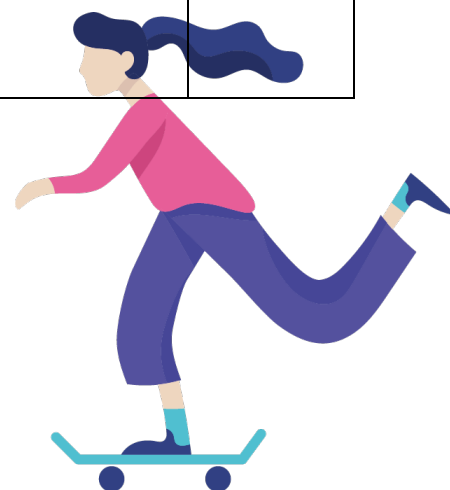
SAMLINGSBESKRIVELSE: MILJØ

8. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025



www.robustungdom.no

TEMA	MILJØ	FORMÅL
Samling innhold	Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper "Den store Mummiboka" (Aschehoug, 2013). Flere av fortellingene egner seg godt i livsmestringsundervisning. Helse er mer enn kropp. Helse er også tanker og følelser. Å skape helse for seg selv og andre - hvordan gjør vi det? De syv psykiske helserettighetene forteller hva alle mennesker trenger for å ha det bra; Identitet, mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltagelse og fellesskap. Når vi opplever gode ting sammen med andre produserer kroppen "nærhetshormonet" oxytocin. Hormonet styrker immunforsvaret og beskytter mot dårlig stress. Det er bra for oss å dele, trøste, hjelpe andre, gi klemmer og vise takknemlighet. Det er ikke meningen at vi skal klare livet alene, det er meningen at vi skal hjelpe hverandre. Lek er ikke "bare lek", men en effektiv måte å skape positive fellesskapsopplevelser som styrker kropp, prososial atferd og psykisk velvære.	Lære at psykisk helse er noe vi skaper hver dag i måten vi er på mot hverandre
Organi- sering	• 15 minutters plenumsforedrag v/rektor eller 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 mer om hvordan skape god psykisk helse for meg selv og andre • Jeg vet hva oxytocin er og hvordan det påvirker psykisk og fysisk helse • Jeg vet mer om hvorfor det er viktig å leke	
Mål lærere	• Jeg vet mer om hvordan lek, nærhet og omsorg virker positivt på psykisk helse, fysisk helse og prososial atferd • Jeg prøver å gjøre noe hyggelig sammen med elevene hver dag	
Husk	• To post-it lapper til hver elev • Ett ark på hver gruppe til oppgaven "Ideverksted" • Ballonger, 2-3 stk totalt.	



	• Forbered høytlesningen "Det usynlige barnet" av Tove Jansson (du må komprimere fortellingen, se anvisning lenger ned) • Les artikkelen: "Det gode blikket er en kur for usynlighet" av Eirik Høyne https://psykologisk.no/2018/11/det-gode-blikket-er-en-kur-for-usynlighet/	
Tips	• Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse • Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre • Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse • Prioriter tid til å leke	
20 min	Ballonglek med navn Hvilke to navn i klassen er etter deg i alfabetet? Du har ansvar for å si disse navnene i løpet av leken, men også andre navn. Klassen har et felles ansvar for at alle skal bli nevnt. • Skyv pulter og stoler inntil veggene • Start med én ballong • Læreren sier ett navn og slår ballongen opp i luften • Personen med navnet må skyndte seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller ned på gulvet • Det er om å gjøre å holde ballongen i luften hele tiden • For å få fart i leken kan flere ballonger være i luften samtidig • Navnene må ropes høyt Sittende ballonglek Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen • Sitt tett sammen • En ballong legges på et fang • Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet • Det er ikke lov å bruke hendene eller sparke med føttene • Flere ballonger kan være i aksjon på en gang, det er morsommere "Jeg vil bli kjent med alle som..." • Alle sitter i en ring på stoler med unntak av én som står i midten. <u>Det skal mangle én stol.</u> • Den i midten sier: "Hei, jeg heter... og vil bli kjent med noen som ... (f.eks liker pizza)". De det gjelder må reise seg og løpe tvers over sirkelen for å finne en ny stol, også den som stilte spørsmålet. Det er ikke lov å sette seg på de nærmeste stolene. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål. Spørsmål som gjelder alle er morsomt. • Eksempler på spørsmål:	Øve på sam- arbeid og kommu- nikasjon Oppleve felles glede og trivsel



	- "Jeg vil bli kjent med personer som liker dyr" - ".... spiser brød" - "....har sokker på seg" - "....liker sjokolade" Tips: Skriv gjerne noen forslag til spørsmål på tavlen.	
5 min	Line-up – etter avstand fra skolen Alle stiller seg på en rekke etter: "Hvor langt bor du fra skolen?" (fra lengst borte til nærmest). 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	Dele inn i grupper
	Lag gruppebord (4 på hvert bord)	
5 min	Hvileøvelse: 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 • Siden det er første gang, skal vi følge en film på Youtube: "Pusten og følelsene – en liten film om hvordan du kan bruke pusten til å hjelpe følelsene dine" av Anne-Hilde Lystad (5 min) https://www.youtube.com/watch?v=C2m_wlMtwuU&feature=youtu.be	Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile
5 min	Terningkast Vi tar temperaturen på klassemiljøet med spørsmålet "Hvordan har du det i klassen?" • Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel. • Lappen brettes og lærer samler inn. <u>NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen!</u> • 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
15 min	Lærer leser høyt utdraget fra Tove Janssons fortelling "Det usynlige barnet" (Den store Mummiboka, S 63-74. Aschehoug, 2013). Les utdrag, for eksempel: 63-64, 68-69, 70-71, 72-73. Stopp opp underveis, og legg inn ett minutt summeoppgaver følgende steder i teksten:	Ettertanke og refleksjon



	1) "Jeg har truffet tanten og hun var nifs. Ikke sint, skjønner dere, sinne kan en forstå. Hun var bare iskald og ironisk." Spørsmål: Hva er å være ironisk? 2) "Sier hun noe", spurte mummipappa. "Nei. Men tanten har hengt en bjelle rundt halsen på henne for å vite hvor hun er." Spørsmål: Hva tror du skal til for at Ninni skal bli synlig igjen? 3) "- Elskling, du er et fjols, sa mummimamma ergerlig. – Du må da begripe at du ikke skal minne ungen om det der. Plukk epler og ikke tøys sånn. De plukket epler. Ninnis føtter ble tydeligere igjen etter hvert og klatret opp i et tre." Spørsmål: Hva tror du gjorde at føttene til Ninni forsvant? 4) "Og hun lo så hele bryggen ristet. - Hun har visst aldri ledd før, sa Tootikki forbløffet. - Jeg syns dere har forandret ungen så hun er blitt verre enn lille My. Men hovedsaken er jo at hun synes. Det kan vi utelukkende takke mormor for, sa mummimamma." Spørsmål: Hva fikk Ninni til å bli sint? Hva fikk Ninni til å bli glad?	
10 min	Pokerfjes og en hyggelig opplevelse Første del: • Lag par på to og to • 1'erne går ut på gangen. De får følgende instruksjon: "Fortell om en hyggelig opplevelse til partneren din. Uansett reaksjon, skal dere bare fortsette å fortelle" • 2'erne blir igjen i klasserommet. Når 1'erne kommer inn og begynner å fortelle skal de lytte, men være helt fryst i ansiktet og virke uinteresserte. Avslutt når læreren klapper i hendene, etter ca 1 minutt Andre del: • 1'erne går ut på gangen igjen. 2'erne blir igjen i klasserommet • 1'erne får igjen den samme instruksjonen (om å fortelle om den gode opplevelsen) • 2'erne skal denne gangen vise normal ansiktsmimikk og vise interesse ved å nikke, smile, og bruke lyder som "mhm", "oj" og liknende • Når læreren klapper i hendene avsluttes andre del, etter ca 1 minutt • Deretter kan rollene byttes om og hele øvelsen gjentas, slik at alle får prøvd seg i alle roller.	Oppleve avvisning



	Tredje del: • Gruppen snakker sammen i to minutter om følgende spørsmål: • "Hvordan føles det når den som lytter er fryst i ansiktet og gir uttrykk for å være uinteressert?" • "Hvordan føles det når den som lytter følger med og gir respons?" Avslutt øvelsen med å si følgende: <i>Grunnen til at vi gjør denne øvelsen er for å kjenne litt på effekten av det å bli møtt på en avvisende og utestengende måte. Kanskje er personen bare trøtt, sliten, eller rett og slett uinteressert. Uansett - det skaper ubehag hos oss alle, enda vi vet det bare er et eksperiment.</i> <i>Øvelsen viser også at krenkelse/mobbing kan skje på mange måter. Vi tåler alle slike øyeblikk med avvisning eller manglende interesse, men om dette blir et mønster og vedvarer over tid kan det medføre store vansker for oss. Ignorering, avvisning og utestengelse er mobbing. Da er det grunn til å si ifra.</i>	
10 min	Tre-trinns intervju: Tre vennlige handlinger noen har gjort mot deg • Alle sitter i grupper på tre eller fire. En utnevnes til talsperson for gruppen • 1`erne intervjuer 2`erne, og 3`erne intervjuer 4`erne i 2 min slik: "Fortell om tre vennlige handlinger noen har gjort mot deg i det siste og som gjorde deg glad". Deretter bytter de rolle og intervjuer med samme spørsmål • Til slutt: Parene snur seg mot hverandre. Alle forteller etter tur, hva de har hørt fra sin intervjupartner I plenum: Lærer ber for eksempel alle talspersonene reise seg samtidig. Hver av disse kommer med et eksempel på vennlig handling fra sin gruppe.	Bli bevisst verdien av vennlig handling
10 min	Idéverksted: Du hører til i klassen og vi savner deg når du er borte • Jobb i grupper • Elevene får i oppgave å besvare følgende spørsmål sammen: 1) Hva er hyggelig å gjøre når en ikke er på skolen, for å vise at hen er savnet? Hvem kan gjøre det? 2) Hva er hyggelig å si når en i klassen kommer tilbake? (Og hva er ikke hyggelig å si?) • Én utnevnes til sekretær og skriver ned gruppens beste idéer på et ark • Talspersonen fra hver gruppe gir eksempler på svar	Bli bedre kjent og vise omsorg for hverandre



	Lærer tar vare på svarene og bruker disse til å lage en felles klassestrategi for når en elev er borte	
	Skyv pulter til side og sett dere i ring. Eller sitt i ring på gangen.	
5 min	Evaluering og oppsummering Klassen setter seg i en ring igjen (gjørne på gulvet) - Lærer sender en ballong (eller en annen gjenstand) rundt i ringen. Den som har ballongen kan svare på spørsmålet. Det er lov til å si pass. - Lærer forteller selv: Hva har jeg sett, hørt og lært? - Spør: "Hva har du begynt å tenke på?" - Spør: "Hvorfor gjør vi dette?"	Evalueresamlingen
	Sosial lekse: Gjør en vennlig handling hver dag, hjemme eller på skolen. Skriv ned hva du gjør slik at din læringspartner kan intervju deg senere.	Inspirere til vennlig handling

Anne-Kristin Imenes

Ressurser:

Fuglehaug, W. (2013, 10. Februar). Svakere karakterer på skoler med mye mobbing. *Aftenposten*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/norge/i/g7PrB/svakere-karakterer-paa-skoler-med-mye-mobbing>

Hørthe, E. (2018, 11. oktober). *Det gode blikket er en kur for usynlighet*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2018/11/det-gode-blikket-er-en-kur-for-usynlighet/>

Jansson, T. (2013). Det usynlige barnet. I Tove Jansson: *Den store Mummiboka*, s 63-74. Oslo: Aschehoug.

