

1: Miljø

Samlingens 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.

Formål: Lære at psykisk helse er noe vi skaper hver dag i måten vi er mot hverandre

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 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, prososial atferd og læringsmiljø
 - Jeg prøver å gjøre noe hyggelig sammen med elevene hver dag
-

Huskeliste:

- En 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
 - Les artikkelen: "Det gode blikket er en kur for usynlighet" av Eirik Hørthe: 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 en halv time til å leke
-

15 minutters foredrag

*Inngangsmusikk og film: I det elevene kommer inn kan du vise «Robust ungdom i Askim»
<https://www.youtube.com/watch?v=aRXOK0v120g>*

Hva skal til for at vi skal ha det bra? Vi lærer mye om å ta vare på kroppen, trene, spise sunt og pusse tenner. Vi lærer å passe oss i trafikken, men hva med å ha det bra med oss selv? Hva med tanker og følelser? Det trenger vi også å lære om.

Hva er det aller viktigste for helsen vår? Harry Potter opplevde mye vondt, men så får han komme til en skole hvor han kjenner at han hører til. Han får to gode venner. Han oppdager at han kan noe – spille rumpeldunk! Han møter noen lærere som vil hjelpe han, og blir venn med en miljøarbeider han kan gå til når livet er vanskelig: Gygrid. Han blir kjent med historien sin og hvem foreldrene var. Disse tingene; Å bli kjent med seg selv gjennom andre, å høre til, kjenne at du betyr noe for noen, at noen vil hjelpe deg, at du er god til noe, er noe av det aller viktigste for helsen vår .

Derfor er det et problem når én av fem sier at de ikke passer inn i skolen (PISA undersøkelse 2016 . Ensomhet er en større årsak til frafall i videregående skole enn karakterer fra ungdomsskolen .

Ungdata-tallene fra Askim 2018 viste at 34 % av jentene og 17 % av guttene hadde vært ganske, eller veldig mye, plaget av å føle seg ulykkelig, trist eller deprimert i løpet av den siste uken. 41 % av jentene og 20 % av guttene følte at alt var et slit. 28 % av jentene og 20 % av guttene hadde hatt store søvnproblemer den siste uken før spørreundersøkelsen. 27 % av jentene og 12 % av guttene svarte at de var plaget av ensomhet .

Vi kan bli motløse av mange grunner, som stress på skolen, dårlig søvn, krancling hjemme. Miljøet rundt oss har mye å si for hvordan vi føler oss. Derfor startet vi Robust Ungdom, for å prøve å gjøre noe med det.

Dårlig miljø suger energi og selvfølelse. Godt miljø er lønnsomt. En norsk undersøkelse med over 7000 norske elever viste at det var svakere karakterer på skoler med mye mobbing. Det gjaldt for alle elever, alle skåret i snitt én karakter lavere på disse skolene. Det er jo ikke så rart om vi tenker etter. Du rekker ikke opp hånda om du er redd for at andre skal himle med øynene eller le .

Dårlig miljø er skadelig. Det øker risikoen for sykdom, infeksjoner og tidlig død. Barn som blir mobbet blir oftere syke . Ensomhet er stressende for kroppen, det stresser immunforsvaret .

Godt miljø er bra for helsa. Vi lever lengre, vi tåler sykdommer bedre. Mennesker som bryr seg om andre mennesker får positive helseeffekter av det.

Kan vi bevise det? Ja! Når vi gjør noe godt sammen med andre mennesker, produserer kroppen oxytocin, også kalt for "kosehormonet". Dette hormonet styrker hjertet og immunforsvaret. Det beskytter oss mot sykdom. Det hjelper kroppen til å tåle stress. Oxytocin selges som nespray på apoteket. Det gjør oss snillere, mer hjelpsomme og mer sosiale .

15 minutters foredrag, forts.

Burde ikke alle sprayes med oxytocin om det virker så bra? Joda, men det blir dyrt. Dessuten går effekten fort over. Den billigste måten å få tak i oxytocin på er å gi en klem. Eller kose med en hund, holde en baby, hjelpe noen, smile og få et smil tilbake. Når du gjør disse tingene får du en dusj av helsebringende oxytocin i kroppen din. Bamseklemmer kan faktisk beskytte deg mot influensa.

Hva gir mest lykke? Å ha det gøy eller å gjøre noe for andre? Å gjøre en vennlig handling har en overlegen langtidseffekt. Hver gang du gjør noe bra for et annet menneske skjer det noe styrkende med din kropp, og med den andres kropp. Begge får en dusj med oxytocin.

Rektor Humlesnurr var en klok rektor. Han visste at å gjøre gode ting for andre var viktigere enn karakterer. Det tok han hensyn til når han delte ut poeng.

- ▶ **Filmeksempel:** «Harry Potter og de vises stein» (første film, nest siste scene 33).

Å lage godt miljø er nyttig for deg, og det vil hjelpe de rundt deg. Du lager helse når du lager godt miljø. Derfor handler Robust ungdom mye om hvordan vi kan gjøre bra ting sammen. Én måte er å leke. I løpet av disse tre årene skal dere lære mange nye leker som kan brukes til å bli kjent og bygge fellesskap.

Ikke tull med leken! Lek er ikke bare lek, men det motsatte av stress. Lek gjør at vi smiler mer, og puster annerledes. Vi glemmer det vonde et lite øyeblikk. Vi øver på å ikke ta oss selv så høytidelig. Vi ser hverandre og deler gode følelser. Vi trenger ikke leke lenge for at det skal virke, bare noen minutter kan være nok.

Right to play - www.righttoplay.no

Den norske organisasjonen Right to play sørger hvert år for at over to millioner barn, som lever i områder med fattigdom, krig og uro, får lek og aktivitet inkludert i sin hverdag. I tillegg til å være en positiv opplevelse for barna fører tilbudet deres til blant annet:

- Mer inkluderende lokalsamfunn
- Mindre vold blant elevene
- Bedre resultater i skolen

- ▶ **Vis filmklipp fra You Tube:** *The Clowns Helping Refugee Childen til Laugh/Amazing Humans* www.youtube.com/watch?v=mYBhgUnpQmE&t=3s

For å oppsummere: Det er ikke meningen at vi skal klare livet alene. Det er meningen at vi skal hjelpe hverandre. Å hjelpe hverandre er bra for kroppen og beskytter oss mot skadelig stress. Vi tåler mer, orker mer og lever lenger. Hva gjør vi når en i klassen ikke kommer på skolen? Hvordan viser vi at en elev er savnet og at vi bryr oss? Det er en av oppgavene dere skal arbeide med i klasserommet.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

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. Fordel roller: Enere, toere, treere og firere. Hver skriver sitt nummer på en lapp på pulten.

Tid: 5 min

Formål: Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

HVILEØVELSE: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Nå skal du øve på å puste langsomt og rolig. 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_wIMtwuU&feature=youtu.be

Tid: 5 min

Formål: Vi følger med på trivselen i klassen for å kunne gjøre tiltak

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?

Tid: 15 min

Formål: Ettetanke og refleksjon

DET USYNLIGE BARNET

Lærer leser høyt utdraget fra Tove Janssons fortelling "Det usynlige barnet" (Den store Mummiboka, S 63-74. Aschehoug, 2013). Les utdrag: 63-64, 68-69, 70-71, 72-73.

Stopp opp underveis, og legg inn ett minutt summeoppgaver følgende steder i teksten:

1. "Jeg har truffet tanten og hun var nifs. Ikke sint, skjønnere, 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?

Tid: 10 min**Formål:** Demonstrere avvisning**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 byttes rollene om og hele øvelsen gjentas, slik at alle får prøvd seg i alle roller

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: *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. 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.*

Tid: 10 min**Formål:** Bli bevisst verdien av vennlige handlinger**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 (1, 2, 3 og 4) forteller hverandre hva de har hørt fra sin intervjupartner

I plenum: Lærer ber for eksempel alle talspersonene reise seg samtidig. Hver av disse kommer med eksempler på vennlige handlinger fra sin gruppe.

Tid: 10 min**Formål:** Bli bedre kjent og vise omsorg for hverandre**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 elev ikke er på skolen, for å vise at hun/han er savnet? Hvem kan gjøre det?

IDÉVERKSTED FORTS.

2) Hva er hyggelig å si når en i klassen kommer tilbake? (Og hva er ikke hyggelig å si?)
Enerne er ordstyrer og sender ordet rundt. Toerne er sekretær og skriver ned gruppens beste idéer på et ark. Treerne er talsperson og leser opp gruppens svar.

- Talspersonen fra hver gruppe gir eksempler på svar
- Lærer tar vare på svarene og bruker disse til å lage en felles klassestrategi for når en elev er borte

Tid: 20 min

Formål: Øve på samarbeid og kommunikasjon. Oppleve felles glede og trivsel

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, deretter én til, og så enda en ballong
- Læreren sier ett navn og slår ballongen opp i luften
- Personen med navnet må skynde seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller for langt ned
- 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 flyttes fra fang til fang, og følge sirkelen
- Det er ikke lov å bruke hendene
- Flere ballonger kan være i aksjon på en gang

JEG VIL BYTTE PLESS MED ALLE SOM...

- Alle sitter i en ring på stoler med unntak av én som står i midten, som ikke har stol. Den i midten skal kapre seg en stol ved å få flest mulig til å reise seg og bytte plass.
- Den i midten sier: "Jeg vil bytte plass med alle som liker pizza". De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne en ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål
- Eksempler på spørsmål: som liker dyr, har blå bukser, liker fotball
- Det kan være lurt at alle tenker seg litt om før leken starter, slik at alle har tenkt ut spørsmål de kan stille. Leken er morsomst når spørsmålene gjelder mange som reiser seg på likt.

Tid: 5 min

Formål: Evaluere samlingen

EVALUERING OG OPPSUMMERING

Klassen blir sittende i ringen

- Lærer sender en ballong (eller kosedyr) rundt i ringen. Den som har ballongen kan si noe. Det er lov til å si pass.
- Hva har vi lært i dag?
- Hvorfor gjør vi dette?
- Lærer forteller selv: Hva har jeg sett, hørt og lært?

Formål: Inspirere til vennlige handlinger

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.