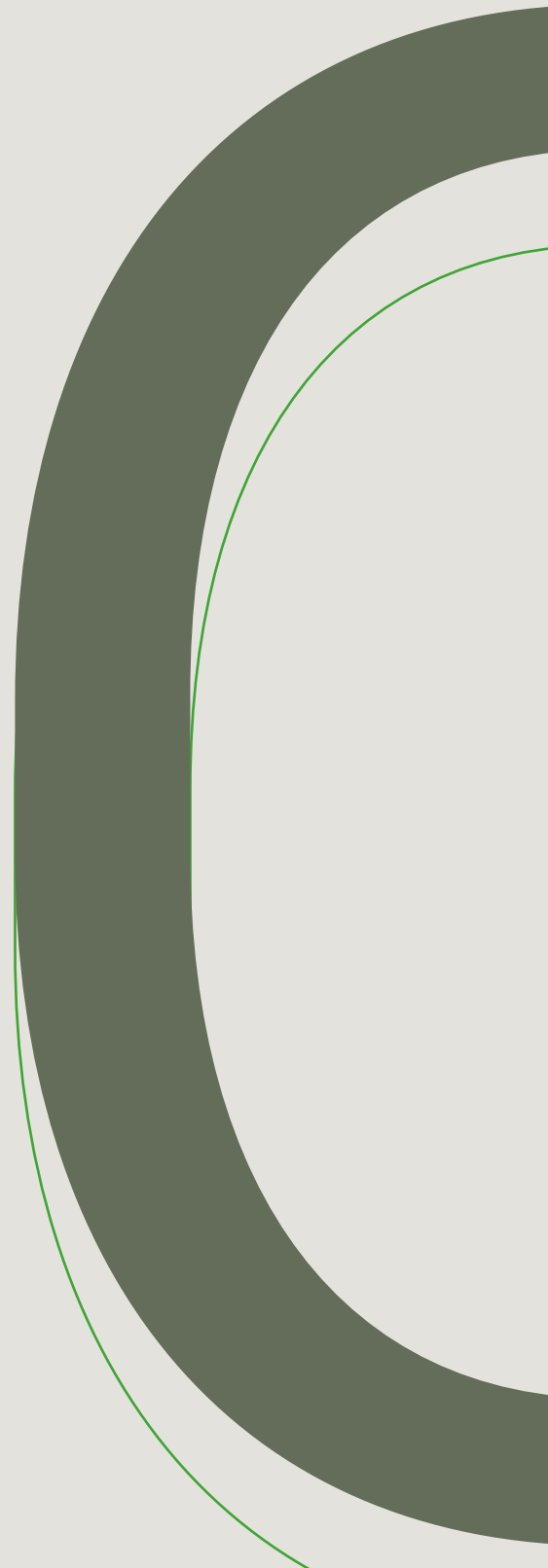


**ROBUST** KINGDOM

SAMLINGER





.....  
**Ansvarlig utgiver:** Indre Østfold kommune

**Tekst:** Anne-Kristin Imenes, anne.kristin.imenes@gmail.com

**Design:** Dalsgren designbyrå, www.dalsgren.no

**Illustrasjoner:** merfin / stock.adobe.com

**Foto:** Jonas Ingstad, www.jonasingstad.com

2. reviderte utgave, 1. opplag 2022

[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)



# Innhold

## **1: Positiv psykologi**

Huskeliste	4
Foredrag	5
Klasseromsundervisning	8

## **2: Ikke-voldelig kommunikasjon**

Huskeliste	10
Gymsaløkt	11
Klasseromsundervisning	13

## **3: Digital hverdag og hjernen**

Huskeliste	16
Foredrag	17
Klasseromsundervisning	19

## **4: Tristhet**

Huskeliste	21
Foredrag	22
Klasseromsundervisning	25
“Ole Brum og Nasse Nøff besøker Tussi”	28

## **5: Visualisering og mental trening**

Huskeliste	29
Foredrag	31
Klasseromsundervisning	34

## **6: Søvn**

Huskeliste	37
Foredrag	38
Klasseromsundervisning	41

## **7: Engstelse**

Huskeliste	44
Foredrag	45
Klasseromsundervisning	47
«Jævla snitch»	50

Ressurser	52
Dokumenter og skjema for print	53

# 1: Positiv psykologi

## Samlingens 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 flytopplevelser, som gir oss energi og gjør at vi glemmer tid og sted. Vi bør jakte på gleder, og styrke omsorg, stolthet og takknemlighet. Det hjelper oss gjennom motgang og styrker psykisk helse.

*Formål: Å lære om verdien av positive følelser, flytopplevelser 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 vet mer om hva positiv psykologi er
- Jeg kjenner til fem grep for økt hverdagsglede
- Jeg vet mer om tre viktige positive sosiale følelser: omsorg, stolthet og takknemlighet, og hvorfor disse er nyttige for helsen
- Jeg vet hva flyt er, og hvorfor flytopplevelse er nyttig 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 flyt (flow) i læringen

## Huskeliste:

- Les denne bakgrunnsartikkelen: [forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken](https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken)
- Les igjennom eksempelfortellingen og forbered høytlesningen: "Om pappa, hamster og døden" s. 125 ("Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018))
- Print ut og klipp opp setninger til oppgaven: "Uavsluttet setning" (ett sett til hver gruppe), se side 54
- Print ut arket med "16 typer gleder" til alle elevene, se side 55.

## Tips:

- Lag en tidsplan. 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

## 15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Pharrell Williams – Happy ([www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](http://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs))

**Vi har ikke kontroll. Ting skjer.** Livet er fullt av vonde og dårlige ting som kan suge kreftene ut av oss. Motgang kan føles som et desperantangrep, som Harry Potter opplever, hvor all glede og livsgnist forsvinner.

**Hva kan hjelpe oss til å takle motgang?** Dere har lært om Hjelpehånden. Hvordan var den igjen? La oss ta en kjapp repetisjon.

1. Først skjer det noe kjipt, som å bli syk eller dumpet av kjæresten.
2. Så finne ut av følelsene. Er jeg redd, lei meg, sint?
3. Så finne ut av tankene: Katastrofetankene, hevntankene, "jeg kommer ikke til å klare dette".  
Det var de tre første fingrene.
4. Så kan vi tenke videre, og lete etter de positive og støttende hjelpetankene (grønne tanker).
5. Vi kan prøve å gjøre noe annerledes, som å sove mer, gå ut, øve.
6. Helt til slutt bør vi tenke på hvem vi kan snakke med og som kan hjelpe oss, for det er ikke meningen at vi skal klare livet alene.

▶ **Filmeksempel:** Livet svinger (POFU) (1 min)

[www.facebook.com/pofu.psykologistudentenes.opplysningsarbeid/videos/196883124723910/](http://www.facebook.com/pofu.psykologistudentenes.opplysningsarbeid/videos/196883124723910/)

**Det er ikke alltid vi klarer å tenke smart, at vi har energi til det.** Når vi er langt nede, kommer de dårlige tankene som hagl. Vi blir fryktelig slitne. Sånne dager gjelder det bare å komme seg igjennom, så de går fort over. Eller vi kan forsøke å redde humøret, ved å gå på jakt etter hverdagsleder.

Hva er de fem viktigste hverdagsgledene for folk flest? Det prøvde den britiske regjeringen å finne ut av, og nedsatte et ekspertutvalg. De kom frem til fem råd hentet fra forskning, som på norsk er døpt om til fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse.

▶ **Filmeksempel:** Hva er hverdagsglede? (Rådet for Psykisk helse) (3:22 min)

[www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=\\_I51ozqfBT8](http://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=_I51ozqfBT8)

**For eksempel: Hvilke aktiviteter får deg til å glemme alt, glemme tid og sted?** Når har du "flow"? For å komme oss gjennom dårlige tider er det utrolig viktig at vi har noen morsomme ting å holde på med. Dette ble det forsket på etter andre verdenskrig. Hele byer ble ødelagt og mange mistet alt de hadde. De mistet jobbene sine, fine hus og sitt vanlige liv. Hva gjorde at noen ble helt ødelagt av det, mens andre klarte å komme seg og få det bra igjen, finne noe å leve for? Det viste seg at de som etter hvert fikk det bra igjen, var så heldige at de hadde en aktivitet de likte å holde på med. Denne aktiviteten gjorde dem glade, engasjerte, ivrige, og konsentrerte: de glemte tid og sted, tiden fløy. Det kunne være snekring, eller lage musikk, spille musikk, danse, tegne, male, strikke, bake, trene, lese bok. Når de gjorde den aktiviteten, så fikk de det bedre. Dermed ble begrepet "flow" oppfunnet. Det gjelder å gjøre ting som gir deg flow, eller flyt. Ting som gjør deg ivrig. Litt hver dag. Han som forsket på dette, heter Mihaly Csikszentmihalyi, en amerikansk psykolog.

## 15 minutters foredrag, forts.

Et tips er å jakte på gode følelser. Det finnes noen følelser vi bør prøve å ha mye av fordi de er spesielt bra for oss, og fordi de vil hjelpe oss å takle motgang. Vi har 16 typer glede å velge mellom. Har du opplevd alt dette? Hvis ikke, kanskje du skal gå på følelsesjakt, og prøve å oppleve så mange av disse som mulig?

**Øvelse:** Se på fem ansikter i fem sekunder. Hva ser du først?

Hva vi stråler er det som ofte fanger oppmerksomheten. Folk legger som regel mer merke til øynene og følelsene dine enn hår og klær.

Det er spesielt tre følelser det lønner seg å ha mye av: Nemlig stolthet, omsorg og takknemlighet. Litt rart kanskje, at det er bra å ha skikkelig mye stolthet? Men tenk på alternativet: Hva er det motsatte av å være stolt? Å ikke være særlig stolt av seg selv. Det vil si mer selvavsky, mer skam, underdanighet, underlegenhet, beskjedenhet? En ikke særlig stolt person klarer ikke å tenke så positivt om seg selv og egne bidrag. Undersøkelser viser at mennesker som er stolte gjør mer for andre helt av seg selv. En stolt rektor, en stolt lærer, en stolt fotballspiller, en stolt elev, en stolt storesøster, en stolt mamma, en stolt lege. De gjør mer for andre, og jobber hardere for andre, fordi de har lyst.

**Hvorfor er det bra å ha mye omsorgsfølelse?** Igjen kan vi tenke på alternativet – å ikke ha mye omsorgsfølelse. Det vil si mer ego, mer selvsentrert, mer selvopptatt, tenker mer på seg selv og egne behov enn andres. Det er lett å tenke seg hvem av disse to variantene som har det best. Det fine med å ha omsorg for andre er at vi plutselig glemmer oss selv. Vi får litt fri fra oss selv et øyeblikk. Når du kjenner omsorg blir det plutselig viktigere å hjelpe andre, og så glemmer du at du egentlig er trist.

**Ben Franklin-effekten:** Den mest effektive måten å få venner, og skape bånd mellom mennesker, hva er det? Svar: Å be om hjelp til noe. Det kalles «Ben Franklin-effekten», etter den amerikanske stats- og vitenskapsmannen. Franklin ba om å få låne en bok av en av sine «haterer», og dette snudde forholdet til et vennskap. Dette ble hans strategi: Han ba ulike folk om hjelp, og så endte det med at de ble venner. Årsakene kan være mange, men dere: Nesten alle mennesker liker å hjelpe andre. Da kjenner vi oss betydningsfulle. Om du viser tillit og ber meg om hjelp, da blir jeg glad. Jeg får en plass i livet ditt og kan bidra med noe som har verdi for deg.

Det fine som skjer når vi gjør noe for andre er at vi opplever takknemlighet tilbake. Takknemlighet er magisk. Takknemlighet gjør folk enda mer stolte og enda mer omsorgsfulle, som fører til enda mer takknemlighet, som fører til enda mer stolthet og enda mer omsorgsfølelse. En bra runddans med bra ting som skjer.

Noe av det lureste vi kan gjøre for å snu eget humør er å tenke på ting vi er takknemlig for, ting vi er stolte av, mennesker vi bryr oss om, og mennesker som bryr seg om oss. Om og om igjen bør vi minne oss selv. Tre ting hver kveld. Kan du klare det?

”Jeg er takknemlig for at jeg rakk skolen”

”Jeg er takknemlig for at jeg er ferdig med matteprøven”

”Jeg er takknemlig for at jeg er frisk”

”Jeg er takknemlig for at mamma og jeg er venner igjen”

## 15 minutters foredrag, forts.

- ▶ **Filmeksempel:** Harry Potter og fangen fra Azkaban (film 3). Scene: Harry Potter lærer å bekjempe desperanter som ville suge gleden og livet ut av ham. Han øvde et helt år. (Filmen må kjøpes og lastes ned på lokal maskin eller leies, f.eks fra Viaplay kr 39,-).

Vi trenger ikke være redde for vonde følelser som sinne, sorg, frykt og avsky. De er livsviktige følelser som har bevart menneskearten frem til nå. Det er dem vi kan takke for at vi lever. Det kan være godt å vite at alle følelsene egentlig bare prøver å hjelpe deg. Og de ønsker bare en belønning: Glede.

Det vi har lært om i dag kalles positiv psykologi. Positiv psykologi handler om å lære om det som hjelper, i stedet for å fokusere på problemer og vanskeligheter. Noen sier: Dette er selvfølgeligheter. Dette vet vi. Hvorfor skal vi lære om det vi vet, og det som skjer helt av seg selv? Da spør jeg: Men bruker du det? Ved å tenke helt bevisst og øve, styrker vi koblingene i hjernen. For å takle motgang bør vi systematisk øve på hverdagsgleder, stolthet, omsorg og takknemlighet, flow - og 16 typer gleder. I tillegg til at dagen din kan bli bedre her og nå, øker vi sjansen for at vi klarer å bruke noe av det når vi virkelig trenger det.

- ▶ **Filmeksempel:** Gratitude: The short film by Louis Schwartzberg (6 min)  
[vimeo.com/44131171?fbclid=IwAR2NiOGa77jL-FzNOgMpqlEke-Ow3TKmTcVE-SaQb3rHSyS5-yEJ8s5e61mE](https://vimeo.com/44131171?fbclid=IwAR2NiOGa77jL-FzNOgMpqlEke-Ow3TKmTcVE-SaQb3rHSyS5-yEJ8s5e61mE)





## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Repetere kunnskap, og dele i grupper

### DOBBELTSIRKLER- HVA HUSKER DU?

- Rydd vekk pultene
- 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
- *Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire (to og to par)*

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile.

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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: [www.youtube.com/watch?v=oDZ\\_NahfINo&list=RDoDZ\\_NahfINo&start\\_radio=1&t=43](http://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43)*

**Tid:** 15 min

**Formål:** Se noe utenfra, ta andres perspektiv

### OM PAPPA, HAMSTER OG DØDEN

Lærer leser eksempelfortellingen "Om pappa, hamster og døden" høyt 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 som de deler med gruppa. Det er fint å hjelpe hverandre. Læreren gir beskjed om hvem som begynner (for eksempel 3'erne). Bruk ordstyrer. Spørsmål som skal besvares:

- Hvordan viser hovedpersonen omsorg for dem han er glad i?
- Hvilken beslutning tar moren, som hun kan være stolt av?
- Hva er hovedpersonen takknemlig for?

**Tid:** 10 min

**Formål:** Reflektere, lytte og utvikle tanker sammen

### UAVSLUTTET SETNING, SE SIDE 54

Del ut ett sett med oppklippede, uavsluttede setninger til hver gruppe

- Én 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

#### Setninger:

Jeg blir stolt når...

Jeg blir takknemlig når...

Jeg kjenner hverdagsglede når...

Jeg liker å lære mer om...



**UAVSLUTTET SETNING FORTS.**

Jeg får energi av å...

Jeg opplever "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 ...

**Tid:** 5 min

**Formål:** Øve på takknemlighet

**TAKKNEMLIGHETSDAGBOK**

Skriv i loggboken din eller på mobilen, tre ting du er takknemlig for i dag. Gjør det nå. Gjør det så hver dag i en uke. Legg merke til hva det gjør med deg.

**Tid:** 10 min

**Formål:** Bli mer bevisst på flere følelser av glede

**GÅ PÅ FØLELSESJAKT ETTER 16 TYPER GLEDE, SE SIDE 55**

Hvilke av de 16 typene av glede som står på arket har du opplevd?

1. Sett kryss ved gledene du har opplevd
2. Sett ring rundt de gledene du ennå ikke har opplevd, men må gå på jakt etter
3. Del noen eksempler med din skulderpartner

**Tid:** 20 min

**Formål:** Oppleve fellesskap, lek og moro

**SI JA TIL ALT**

Denne øvelsen handler om å gi alt og juble så høyt du kan.

Sitt i en stor sirkel. En sier "Kom igjen alle sammen og hopp på ett bein". Da skal alle skrike høyt: "JAAA!". 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!"

**PÅ HYTTETUR (spørrelek)**

Elevene sitter i ring på stoler. 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.

**SYNG EN SANG PÅ BOKSTAVEN...**

Klassen deles inn i to lag. Det er en fordel å ha to 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 og innlevelse. Vinner av leken er det laget som først kommer til for eksempel 20 poeng.

# 2: Ikke-voldelig kommunikasjon

## Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn boken "Klassen" av Marte Spurkland (Cappelen Damm, 2017), og leser høyt "Daran" s. 36-40 om organisert slåssing og veien ut. Vi anbefaler også innkjøp av boken "Ikkevoldskommunikasjon. Giraffspråk – et språk for livet" av Marshall B. Rosenberg (Arneberg, 2006).

Samlingen handler om ikke-voldelig kommunikasjon. Gatemegling brukes som eksempel på slik kommunikasjon i praksis. "Kjærestevold" blir tematisert i klassene med film og spørsmål fra jegvet.no. Vold er ikke konflikt og skal ikke løses med megling, men stoppes. Nøkkelen til ikke-voldelige kommunikasjon er å få tak i følelsene som ligger bak, og klare å uttrykke egne følelser, og utforske den andres følelser og behov. Vi må trene i fredstid for å klare dette når det oppstår konflikt.

### Fremgangsmåten er slik:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Forstå situasjonen             | 5. Hva trenger du nå?                     |
| 2. Beskrive situasjonen objektivt | 6. Hvordan forstår den andre situasjonen? |
| 3. Hva føler du?                  | 7. Hva trenger den andre?                 |
| 4. Hva ønsker du skal skje?       |   |

*Formål: Lære en fremgangsmåte for ikke-voldelig kommunikasjon*

## 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.
- 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 kan en oppskrift på ikke-voldelig kommunikasjon
- Jeg vet hvordan objektiv kommunikasjon kan bidra til å løse konflikter
- Jeg vet hvorfor det er lurt å si hva jeg føler, ønsker og trenger fremfor å angripe
- Jeg vet hvorfor det er lurt å finne ut hva den andre føler, ønsker og trenger fremfor å angripe

## Mål lærere:

- Jeg forsøker å finne ut hva en elev føler, ønsker og trenger først og fremst
- Jeg øver på ikke-voldelig kommunikasjon med elever når vi har dialoger

## Huskeliste:

- Forbered høytlesning av "Daran" s. 36-40 i boken "Klassen", av Marte Spurkland
- Kopiere opp "Fremgangsmåte ved konflikter", se side 56, et eksemplar til hver gruppe. Heng opp i klasserommet.

## Tips:

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"

## 15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Laleh - "Takk Förlåt" [www.youtube.com/watch?v=t52rZS-XZ-w](http://www.youtube.com/watch?v=t52rZS-XZ-w)

**Hvordan kan du bli god til å løse konflikter? Det finnes en oppskrift som alle dyktige konfliktløserne kjenner.** Når Røde Kors holder kurs i det, kalles det gatemegling. Når Utenriksdepartementet lærer sine ansatte dette, kalles det diplomatiske ferdigheter. Denne oppskriften skal dere lære i dag.

Noen mener det må være lov å være sint, være lov å ta igjen. Det må være greit og nødvendig med litt vold. Det må være lov til å slå barna sine litt. Må være lov å fike til kjæresten sin når en krangler. Men verden trenger at vi lærer å snakke på en ikke-voldelig måte.

- ▶ **Filmeksempel:** Skam Sesong 2. Episode 8. <https://tv.nrk.no/serie/skam/sesong/2/episode/8/> avspiller Vold løser ingenting? William forsvarer vold. Nora er ikke enig.

**Da Trump traff Nord Koreas leder Kim Jong Un, holdt verden pusten.** Hva kom Trump til å si? Ville han klare å bevare roen og bidra til fred? Ville han klare å snakke slik at begge kunne beholde respekten og æren, og ikke bli ydmyket? Eller ville han si noe provoserende og lage mer konflikt? Noen mennesker kan gjøre oss redde.

**Klarer du å løse konflikter ved å snakke? Nå skal du lære en metode.** Se for deg en lærer som sier: "Vi har ikke tid til Robust Ungdom! Leking stjeler undervisningstid!". Jeg kan ta det personlig, bli sur og hisse meg opp: "Det hjelper ikke med en sur og stressa lærer heller, da presterer elevene i alle fall dårligere". Jeg kan bli dømmende og svare: "Noen er alltid sure og negative". Jeg kan svare nedlatende: "Du må jo skjønne at elevene presterer bedre når de trives, hallo?"

**Men hjelper det? Som regel ikke. I stedet kan jeg prøve å forstå hva som ligger bak.**

Er det slik at denne læreren egentlig er bekymret for at klassen ikke skal gjøre det så bra til eksamen? At læreren er redd for at dere ikke skal lære nok? At han er redd dere ikke skal klare å få de karakterene dere trenger for å komme inn på ønsket linje til høsten? Vi i Robust Ungdom mener på et faglig grunnlag at leken bidrar til at dere jobber bedre med fag, er det verdt å prøve?

**Kunsten er å prøve å forstå følelsene som ligger bak.** De fleste som er sinte, er egentlig lei seg. Eller redde. Eller usikre.

## 15 minutters foredrag, forts

Så vi går rett på, her er oppskriften på ikke-voldelig kommunikasjon.

1. Forstå situasjonen
2. Beskrive situasjonen objektivt
3. Hva føler du?
4. Hva ønsker du skal skje?
5. Hva trenger du nå?
6. Hvordan forstår den andre situasjonen?
7. Hva trenger den andre?

**La oss ta et konkret eksempel:** Mor kommer hjem fra jobb, er sliten og eksploderer: "Hvorfor har du ikke ryddet på kjøkkenet? Du er så lat! Rydd, ellers blir det ikke middag!"

Du kan:

- Skyld på: "Du klager alltid på meg!"
- Forsvare deg: "Ja, men du ryddet ikke i går..."
- Ta igjen: "Jeg vil ikke ha maten din, den er ikke noe god uansett!"

Om vi skal snakke ikke-voldelig, og følge oppskriften, gjør vi heller slik: Prøv å forstå mors følelser, for så å formidle dine egne følelser, og si unnskyld for det som faktisk er en glipp fra din side. For eksempel slik: "Jeg blir lei meg når du blir så sint, og er så rasende. Det gjør vondt. Jeg burde ha ryddet på kjøkkenet. Jeg glemte deg. Unnskyld. Jeg skjønner at det ikke er gøy å komme hjem til et rotete kjøkken. Spesielt ikke etter en lang dag på jobb. Du er sikkert sliten. Unnskyld. Jeg skal hjelpe deg."

**Når vi sier unnskyld, så pass på å ikke ødelegge unnskyldningen ved å føye på et MEN.**

I stedet bør vi si FORDI: "Jeg skjønner at du er sliten, fordi du har sikkert hatt en lang dag på jobb". FORDI virker positivt og forståelsesfullt.

Om du melder deg inn i Røde Kors ungdom, kan du lære mer om gatemegling i Norge.

- ▶ **Filmeksempel:** Røde Kors Gatemegling [www.youtube.com/watch?v=cEXVRtFi90M](http://www.youtube.com/watch?v=cEXVRtFi90M)

Her er et eksempel på gatemegling i Colombia.

- ▶ **Filmeksempel:** Colombia: Gatemegling hjalp Estiban vekk fra kriminalitet [www.youtube.com/watch?v=B1KHSJSdy64](http://www.youtube.com/watch?v=B1KHSJSdy64)

**Vi må trene i fredstid for å klare å snakke sammen på en god måte når det oppstår konflikt.**

## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele i grupper

### LINE-UP: ETTER ALFABETISK REKKEFØLGE PÅ FORNAVN

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.

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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](https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43)

**Tid:** 10 min

**Formål:** Se seg selv utenfra og andre innenfra

### DARAN

Lærer leser eksempelfortellingen "Daran" høyt Side 36-40 i boken "Klassen" av Marte Spurkland, Cappelen Damm 2017.

Spørsmål, samarbeidslæring to og to:

- Hvorfor sloss Daran?
- Hva dempet kamplysten?

**Tid:** 10 min

**Formål:** Tenke selv og tenke med andre

### FIRE HJØRNER – FIRE HANDLINGSALTERNATIVER

Hva ville du gjort i denne situasjonen? Lærer leser opp alternativer som hører til de fire hjørnene i klasserommet. Elevene velger hjørne etter hvilken handling de ville valgt. Lærer ber om en begrunnelse fra hvert hjørne. Det er lov til å endre mening/bytte hjørne underveis.

Hva jeg ville gjort hvis jeg var Daran i fortellingen (dvs: om noen krenket meg, truet meg, eller ville ta kjæresten min)?

1. Late som ingenting, overse, trekke meg unna
2. Ta igjen fysisk, gå til angrep
3. Snakke med kjæresten og venner om hva jeg opplever, tenker, føler
4. Planlegge en eller annen form for hevn

**Tid:** 10 min**Formål:** Lære om kjærestevold**KJÆRESTEVOLD – HVA ER DET?**Se film om kjærestevold (4 min): [www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-kjaeresterelasjoner](http://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-kjaeresterelasjoner)

Les opp situasjonene høyt for klassen, en om gangen. Hver gruppe summer 2 minutter rundt hver situasjon, før du tar neste.

- 1) Han leser meldingene
- 2) Hun kaster ting

**Viktig beskjed:** Vold kan like gjerne være å true, presse og skremme andre. Å gå og vente på at noen skal eksplodere kan være det verste. Vold er ikke konflikt, og skal ikke løses gjennom meglings. Vold skal stoppes.

**Tid:** 15 min**Formål:** Øve fremgangsmåte for ikke-voldelig kommunikasjon**ROLLESPILL**

1. Fordel roller:

- Én går inn for å lage konflikt
- Én er offer
- To er diplomater som skal bidra til konfliktløsning

2. Den som lager konflikt og offeret spiller en skikkelig konflikt (se forslag til fire typer konfliktsituasjoner under)

3. Diplomaterne avbryter og stiller de seks spørsmålene under til hver av partene, en om gangen, et spørsmål om gangen. En diplomat spør den ene, den andre diplomaten spør den andre. 1) Beskriv situasjonen objektivt 2) Hva føler du? 3) Hva ønsker du? 4) Hva trenger du? 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? 6) Hva trenger den andre?

4. Rollespill videre. Diplomaterne kan hjelpe til om det trengs

5. Bytt roller og prøv igjen. Trekk en ny lapp som beskriver en ny konfliktsituasjon

**Forslag på konfliktsituasjoner:****1. Du (mamma) kjefter på meg fordi jeg ikke har tatt ut av oppvaskmaskinen**

Om diplomaterne trenger litt ideer til hvordan løse konflikten, se forslag til løsning her:

- 1) Beskrive situasjonen objektivt: Jeg har ikke tatt ut av oppvaskmaskinen slik jeg skal. Du ber meg gjøre det
- 2) Hva føler du? Jeg er lei meg for at du blir så sint, det føles urettferdig
- 3) Hva ønsker du skal skje? Jeg ønsker at du kan si det på en hyggeligere måte
- 4) Hva trenger du nå? Jeg trenger at du gir meg en ny sjanse
- 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? Jeg skjønner at du blir sliten av å gjøre husarbeid alene
- 6) Hva trenger den andre? Hun trenger at jeg hjelper henne

**2. Du (læreren) min kjefter på meg og sier at jeg svarer frekt. Jeg får anmerkning**

- 1) Beskrive situasjonen objektivt: Lærer påpeker noe jeg sa eller gjorde
- 2) Hva føler du? Jeg er lei meg, det føles urettferdig. Jeg påpekte noe som var feil. Lærere skal ikke ha lov til å tulle med fakta
- 3) Hva ønsker du skal skje? Jeg ønsker at vi kan snakke om det, så han skjønner at jeg ikke mente å være frekk. Og at han tar bort anmerkningen
- 4) Hva trenger du nå? Jeg trenger at jeg kan få forklare meg, og at han hører på meg
- 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? Jeg tror at læreren kan bli irritert når jeg påpeker feil
- 6) Hva trenger den andre? Han trenger kanskje at jeg ikke påpeker feil så ofte, eller at jeg gjør det etter timen, isteden for i klassen

**3. Du snakker stygt om kjæresten min****4. Du beskylder meg for juksing, men jeg har ikke jukset**

**Tid:** 15 min**Formål:** Erfare at vi deler mer med andre enn vi tror. Styrke følelsen av fellesskap.**ALT DET VI DELER**Se film: dansk TV 2 "Alt det vi deler" [https://www.youtube.com/watch?v=B3\\_52CULpJg](https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg)

Les opp spørsmålene. De elevene som kjenner seg igjen i spørsmålet går frem til midten. På den måten dannes det en ny gruppe, avhengig av hva spørsmålet er. Poenget er at vi deler mer med andre enn vi ofte tror. Snakk gjerne litt med gruppen før de går ned.

- Hvem liker dyr?
- Hvem elsker å danse?
- Hvem har sett en UFO?
- Hvem liker å svømme i sjøen?
- Hvem tror på livet etter døden?
- Hvem har kjent seg utenfor?
- Hvem liker å være ute?
- Hvem liker å lese om forskning?
- Hvem kan spille et instrument?
- Hvem har lyst til å ta lappen (sertifikatet)?
- Hvem har sittet barnevakt i det siste?
- Hvem liker regn?
- Hvem synes det kan være vanskelig å si ifra?
- Hvem kan lage mat?
- Hvem er glad i pizza?
- Hvem kan snakke litt fransk?
- Hvem heier på Manchester United?
- Hvem er glad i å lese?
- Hvem liker tegneserier?
- Etc.

**Tid:** 20 min**Formål:** Dele glede**HI - HA - HO!**

Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelser. Bestem hvem som skal starte.

**Første taktslag:** Den som begynner legger håndflatene mot hverandre, strekker armene ut og higger i luften (som en samurai) mot hvem som helst annen i ringen og roper Hi!

**Andre taktslag:** Personen som blir pekt på legger håndflatene mot hverandre, strekker armene rett opp i luften, for å gjøre seg klar til hugg, og roper Ha!

**Tredje taktslag:** Personene på hver side av den som nå står med armene rett opp i luften legger håndflatene mot hverandre og higger, i luften, inn mot magen til den som står med armene rett opp og roper Ho!

**Nytt første taktslag:** Personen som nå står med armene rett opp i luften higger mot en ny person og roper Hi! Slik fortsetter leken. Det er om å gjøre å prøve å holde takten sammen. Når noen gjør feil, er det bare å se starte på nytt.

Se film av leken her: <https://www.facebook.com/watch/?v=1053707478108324>

**LIGGENDE 4-KLØVER UTEN STOLER**

Fire elever av samme kjønn skal sette seg ned på stoler og ligger med hodet i hverandres fang. Når alle er i riktig posisjon, fjerner stolene forsiktig. Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes. Leder i midten har ikke stol og må kapre seg en plass.

**LIKER DU NABOEN DIN?**

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned utenom en som står i midten. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" til en av de som sitter. Hvis eleven svarer "Ja", skal naboe- ne til vedkommende bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Dersom eleven svarer "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)", skal alle som har det, reise seg og bytte plass. Den i midten skal selv prøve å kapre en plass, slik at det blir en ny elev som skal stå i midten og stille spørsmål.

Eksempler på ting man kan si: "fotballinteresse", "som liker sjokolade", "kort hår", "blå genser", "t-skjorte", "høyde over 160cm", "politisk interesse", "iphone", "smykker", "neglelakk", "joggesko", "hettegenser", "som liker taco" ...

# 3: Digital hverdag og hjernen

---

## Samlingens innhold:

*Til denne samlingen anbefaler vi at klassen laster ned og tar i bruk Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019). Det er laget av ungdommer selv. Opplegget innebærer at elevene settes i ring og øver på mer åpen dialog. Etter tre år med Robust Ungdom, er mange klasser klare for det.*

Digitale medier er skreddersydd for at hjernen vår skal trives. Vi mennesker er laget for avhengighet. Digitale bekreftelser skaper fest i vårt indre belønningssystem og gir dopamindusj. Avvisning trigger derimot fryktsystemet og kan skape uro og frustrasjon. Avhengighet er når du vet at noe ikke er bra for deg, men ikke klarer å la være. Hyppig bruk av sosiale medier kan særlig påvirke jenters psykiske helse, via mindre søvn og mer netthets. Hyppig sjekking av mobil kan gjøre deg ufokuset, føre til flere feil, og tap av viljestyrke. Hjernen takler rett og slett multitasking dårlig. Det er mer avslappende for hjernen å se en film enn å skrolle.

*Formål: Lære mer om hvordan hjernen responderer på digitale medier*

---

## Organisering:

- 30 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.
  - 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 leker fra lekeheftet.
- 

## Mål elever:

- Jeg vet mer om belønningssystemet og fryktsystemet i hjernen
  - Jeg vet mer om hvordan sosiale medier kan påvirke psykisk helse
  - Jeg vet mer om effekten av multitasking
  - Jeg har lært hva avhengighet er
- 

## Mål lærere:

- Jeg har lest "Timen LIVET" og er forberedt på å gjennomføre en klassesamtale i ring
  - Jeg er mer bevisst på å snakke med elevene om digitale vaner
- 

## Huskeliste:

- To ballonger
  - Les heftet Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019).  
Heftet kan lastes ned her: [www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet](http://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet)
- 

## Tips:

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"

---



## 30 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Bruno Mars - 24K MAGIC [www.youtube.com/watch?v=UqyT8IEBkvY](http://www.youtube.com/watch?v=UqyT8IEBkvY)

Den digitale verden er designet for at hjernen vår skal like den. Nå skal jeg fortelle hvordan. Vi mennesker lærer fortore og opplever mer glede når vi får belønning, akkurat som dyr. Hjernen vår er faktisk så smart laget at den har et innebygd belønningssystem. Hver gang vi gjør noe godt som å spise, drikke, dusje, spise, eller få ros, får vi liten dusj belønning i hjernen – nok til at vi gleder oss til å gjøre det samme – igjen og igjen. Ah, det er så deilig! Dermed klarer hjernen å motivere oss til å gjøre kjedelig ting. Smart, ikke sant?

Hjernen vår er så glad i belønning at den helst vil ha det hele tiden. Etter hvert som skjermbruken blir en vane for oss trenger vi stadig mer for å oppnå samme belønnende effekt. Å runde et level er ikke nok, vi må videre. Kommentarer fra nære venner teller ikke så mye lenger, hjernen vil ha mer. De som laget Likes-knappen, visste at vi ville bli avhengige. Slike bekreftelser utløser så mye dopamin i hjernen vår at noen kaller det for "det digitale dopet".

*"Jeg har tatt meg selv i å gå ut av Facebook i ett sekund og inn igjen det neste – flere ganger på rad. Ut og inn og ut og inn. Helt zombie". Sa Sean Parker, tidligere toppsjef i Facebook. Og videre: "Jeg har enorm skyldfølelse... Vi har utnyttet en svakhet i den menneskelige psyken", og "Det handlet bare om hvordan vi skulle klare å kapre mest mulig av tiden og oppmerksomheten din".*

Er vi avhengige da? Tja, kanskje. Avhengighet er når du vet det ikke er bra for deg, men du klarer ikke å la være. Du vet du ikke bør svare på meldinger midt på natta, men du klarer ikke å la være. Du vet du bør kutte ned på spilling, fordi du tenker på det hele tiden, også på skolen, men du klarer ikke å la være. Om du faktisk klarer å motstå, er du ikke avhengig. Men om du fortsetter med noe som skader deg, forstyrrer deg og ødelegger for deg, og ikke klarer å stoppe, selv om du prøver, da er du avhengig.

Vi mennesker er laget for avhengighet. Avhengighet til andre mennesker, til bekreftelse, til kjærlighet, til mat, og varme og trygghet. Derfor føles bekreftelse så bra.

Sosiale medier handler om å få eller ikke få tilbakemeldinger fra andre. Når du ikke får bekreftelse fra andre mennesker, trigges alarm- og fryktsystemet i kroppen. Selv de minste tegn på å bli holdt utenfor, eller gå glipp av noe, kan hjernen vår oppfatte som farlig. Alarm i kroppen føles like vondt som belønning føles godt. Ikke rart vi gjør alt vi kan for å unngå ubehag og oppsøke bekreftelse.

Noen studier viser at sosiale medier også kan gjøre oss mer triste, og mindre fornøyde med oss selv. Det er på grunn av sammenligningsfella. Vi sammenligner oss med andre som er bedre, og da føler vi oss dårligere.

## 30 minutters foredrag, forts.

- ▶ **Filmeksempel: Digital detox i 48 timer**  
<https://www.youtube.com/watch?v=xkP5PEllQg0>  
 Husk å skru på engelsk teksting. Jentene i dette eksperimentet sov bedre, sov mer, gjorde mer, og fikk økt kreativitet. De ble mindre forstyrret av meldinger om kvelden.

Forskning viser at sosiale medier ikke er farlig i seg selv, men at det handler om *hvordan og hvor ofte* vi bruker dem.

Her er et eksempel: 10 000 britiske ungdommer i alderen 13-16 år ble fulgt i tre år. (Se referanser side 52). Forskerne fant en sammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og psykisk helse blant jentene, *men ikke blant guttene*. Hyppig bruk av sosiale medier ga

- økt eksponering for netthets
- mindre søvn
- mindre fysisk aktivitet

Hva er "hyppig" bruk? Her var det snakk om å bruke Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat eller WhatsApp, *tre ganger eller mer daglig*. Bruken økte med alderen, og 15-16 åringene var mest utsatt for å få dårligere søvn og psykisk helse.

Hva mer kan skje når vi stadig må kikke på mobilen? Vi liker å tro at vi kan multitasking. Selv om ikke andre kan, så kan jeg. JEG kan kjøre bil og tekste samtidig. JEG kan skrive mail og snakke i telefonen samtidig. JEG kan løse matteoppgaver samtidig som jeg chatter. Kan du egentlig det? Er du så effektiv som du føler deg?

Forskning viser at du kan gjøre mye på en gang, men ikke særlig bra. Det er belastende. Når du svitsjer mellom oppgaver, ender du med å fordele konsentrasjonen og energien tynt ut over. Du bruker opp kapasiteten din fortere enn du ellers ville gjort, og leverer dårligere arbeid. Du kan prøve å steke pannekaker samtidig som du snakker i telefon og skal hjelpe lillebror med lekser, men du ender med å brenne pannekakene...

Selvfølkelig kan vi multitasking av og til. Det går helt fint med lette oppgaver. Men svitsjing er ikke lurt når oppgaven krever konsentrasjon. For hver gang vi svitsjer, bruker vi i snitt 20 minutter på å komme tilbake til dyp konsentrasjon.

- ▶ **Film - Slik virker multitasking: Media multitaskers pay mental price (1:48 min)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=2zuDXzVYZ68>

"Smartphone coping". I klassene skal dere etterpå snakke mer om "smartphone coping". Vi trenger å øve på å finne en balanse. De færreste av oss klarer oss en hel dag uten telefonen, men kanskje vi kan klare en halv dag? Hva skjer om du tar digital pause i 24 timer – takler vennene dine det? Det er smart å snakke om sammen.



## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile.

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Sett stolene i ring
- 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: [www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4](http://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4)

**Tid:** 5 min

**Formål:** Strekke ut, venne seg til å være i ringen sammen

### ØVELSE I PROGRESSIV MUSKELAVSLAPNING "KONGEN BEFALER".

- Først ber du klassen gjøre øvelser med muskelspenning, med påfølgende avslapning – "stramme og slappe av". "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Klarer du å kjenne forskjell på hva en ansent muskel føles som, og hva en avslappet muskel føles som?"
- Deretter gjør dere de samme øvelsene, men nå som leken "Kongen befaler". Den som handler uten at kongen har befalt, må sette seg og telle til 20 før en kan bli med igjen.

#### Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Og slapp av!
- Hele låret: Stram lårmuskelen!
- Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Arm: Stram biceps! (stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene)
- rumpe: Press rumpeballene hardt sammen!
- Mage: Sug inn magen!
- Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust!
- Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene!
- Munn: Åpne munnen og strekk kjeven!
- Øynene: Lukk øynene hardt igjen!
- Ansiktet: Lag grimaser!

**Tid:** 40 min

**Formål:** Reflektere over dagens tema og utvikle tanker sammen

### TIMEN LIVET

Et råd fra unge selv, er å legge til rette for at elever må få snakke mer sammen om hvordan skolen og livet kjennes. Timen LIVET er en snakketime, om viktige tema for elevene. Samtalen må ledes av en lærer som klassen er trygg på.

- For å gjøre det tryggest mulig, må alle elever kunne se hverandre. Å sitte i en ring er best. Pass på at elevene ikke sitter i typiske grupper. Sitt annenhver gutt og jente. Skyv pultene inntil veggen
- Lærer innleder med spørsmål og styrer ordet slik at det går etter tur i ringen
- Det er lurt å arbeide fra starten av med at alle deltar. Derfor er oppvarming om noe som er lett å snakke om, svært viktig

**TIMEN LIVET FORTS.**

- Den voksne som leder praten må hele tiden inkludere alle. Ved å ta runder inviteres alle med. Elevene har lov til å si "pass"
- Praten skal oppleves trygg. Kommentarer og fliring må stoppes på en varm og ikke-dømmende måte
- Lærer starter alltid runden med å si noe selv, og går dermed foran med et godt eksempel
- Den voksne må vurdere når det er lurt å spørre oppfølgings spørsmål. Særlig hos stille elever kan det være avgjørende
- Alles bidrag er verdifulle og må anerkjennes med et smil, nikk og styrkende kommentar. Responsen kan være:
  - "Takk for at du deler"
  - "Takk, det kan nok flere kjenne seg igjen i"
  - "Takk, vi hører nå at vi tenker litt forskjellig, og det er bra"
  - "Fint, jeg hører at det du sier er viktig for deg"

Timen LIVET skal handle om ting elevene ønsker å prate om, for eksempel knyttet til dagens tema. Elevene inviteres til å foreslå. Hvis elevene ikke har forslag, kan læreren foreslå.

**Oppvarmingsrunde:**

- Mitt favorittgodteri (ufarlig oppvarmingsøvelse, alle skal kunne si noe)

**Forslag til temaspørsmål:**

- Hvordan bruker gutter og jenter sosiale medier forskjellig? Hva er likt?
- Hvorfor tror du forskere finner en sammenheng mellom sosiale medier og jenters psykiske helse, og ikke gutters psykiske helse?
- Hvordan er den digitale hverdagen bra for deg?
- Hvis du skulle laget deg tre gode digitale vaner - hva skulle de vært?
- Hva tror du bekymrer voksgenerasjonen aller mest med skjermbruk?
- Hva syns du om å ta digitale pauser?

**Tid:** 20 min

**Formål:** Ha det gøy sammen, og bli tryggere på hverandre

**BALLONGLEK**

Stå i ring. Kast ut tre ballonger og be elevene sende ballongene rundt i ringen uten være nær dem med hendene. Hold på så lenge det er gøy.

**SHERIFF**

Elevene står i en ring. Én utvelges til sheriff og stiller seg i midten. Sheriffen later som han holder en pistol i hånda og sikter på en i ringen mens han/hun sier: "PANG". Vedkommende må da kjapt dukke. Elevene som står på hver sin side av personen som dukker må så sikte på hverandre og forte seg å si PANG først. Den tregeste "taper" duellen, og setter seg ned/er ute. Slik fortsetter det til det kun er to igjen i ringen. Disse går videre til duell som går ut på at de stiller seg rygg mot rygg, og folder hendene som en pistol foran kroppen. Sheriffen bestemmer et mønster, for eksempel "en frukt". Sheriffen ramser opp en rekke ord "gulrot", "kål", "fisk", "potet"... "BANAN". For hvert ord tar duellantene et skritt fra hverandre. Når de hører frukten bli ropt opp er det om å gjøre å snu seg kjappast, si "PANG", og "skyte" den andre. Vinneren blir sheriff i neste runde. For å unngå for mye venting kan klassen deles i to ringer.

*Eksempler på mønster: "Et ord som inneholder bokstaven P", "noe du finner i havet", "en hovedstad" og så videre.*

# 4: Tristhet

---

## Samlingens 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 tegn på 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 ofte nok. Psykiske vansker er vanlig – 5 fakta om psykisk helse (quiz). Det hjelper å våge å sette ord på de sårbare følelsene våre.

*Formål: Lære om tristhet, psykiske vansker, selvmordsforebygging og hva vi kan gjøre*

---

## Organisering:

- 25 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.
  - 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 hva en depresjon er
  - Jeg vet mer om hva som kan hjelpe ved depresjon
  - 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 lærere:

- Jeg vet mer om hvordan jeg kan kjenne igjen tegnene på depresjon hos en elev
  - 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
- 

## Huskeliste:

- Print ut A5 folder "Hvor kan jeg få hjelp?", én til hver elev, se side 67
  - 5 store flip-over-ark og flere fargede tusjer, til oppgaven "Roterende grupper"
  - Print ut oppgavearkene til oppgaven "Roterende grupper", se side 57-61
  - 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
  - Ark til "Krøll- og kast". Ett ark til hver elev.
- 

## 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"
-

## 25 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Billie Eilish - Bury A Friend - [www.youtube.com/watch?v=RVc4kayC9bo](https://www.youtube.com/watch?v=RVc4kayC9bo)

### Hva er depresjon? Mange lurer på det.

- Å være trist kan sammenlignes med regn. På filmer pleier det å regne når noe trist skjer. Men du kan likevel se noen farger, du kan glede deg til noe hyggelig, du kan sette pris på ting, du får sove
- Depresjon kan sammenlignes med tung, tung tåke. Du kan bli sur, langsam, huske dårligere og føle deg likegyldig til alt. Gleden blir borte
- Mange blir engstelige i tillegg. Det er vanlig. Redd og trist hører sammen, det ene fører lett til det andre
- Mange tror at deprimerte mennesker ikke kan smile, og er triste hele tiden. Det stemmer ikke. Det går an å le og tøyse, men likevel være mørk på innsiden
- Depresjon kan være tegn på fysisk sykdom, så det er viktig å gå til fastlegen for å sjekke

Det er vanlig å føle det så tungt at man tenker "dette orker jeg ikke". "Jeg orker ikke å ha det sånn. Det kommer aldri til å gå over." Om lag 13 % av ungdom i alderen 15-16 år oppgir å ha hatt tanker som dette. I løpet av livet vil en stor andel av oss ha hatt selvmordstanker. Mange tror det er farlig å snakke om. At det blir verre og mer av det, om vi snakker om det. Men det er motsatt. Vi trenger å snakke om det. Å snakke kan være det mest hjelpsomme vi gjør.

**Suicide prevention/selvmordsforebygging:** Det er faktisk en sterk anbefaling fra helsemyndighetene å øve på å snakke om selvmord og tunge tanker. Det holdes kurs over hele verden for ungdommer og voksne. På verdensbasis er det flere som dør som følge av selvmord enn av drap og krig til sammen. Selvmord er den nest vanligste dødsårsaken for mennesker mellom 15 og 29 år<sup>1</sup>. Det er flest gutter som dør av selvmord.



### Filmeksempel: Teen Suicide Prevention

[www.youtube.com/watch?v=3BByqa7bhto&fbclid=IwAR30yQ\\_zpwl-UQgK2uFin8jw5FHxz-\\_Siy2i2-3ELJ871QWtNBV7-BPAVpg](https://www.youtube.com/watch?v=3BByqa7bhto&fbclid=IwAR30yQ_zpwl-UQgK2uFin8jw5FHxz-_Siy2i2-3ELJ871QWtNBV7-BPAVpg) (4 min)

Hvorfor er det viktig å spørre om selvmordstanker?

**Anbefalingen er at vi BØR spørre, rett ut: Hvordan har du det? Og så:** Er du så trist at du har tenkt at du ikke orker mer? At du vil dø? Har du tenkt tanken? Sannsynligheten er ganske stor for at vennen din svarer ja. Hva skal du si da? Vet du, du kan si mye av det samme som du ville sagt hvis vennen din hadde vondt i armen. Da spør du gjerne slik: "Hva har skjedd? Hvor skjedde det? Hvor lenge har det gjort vondt? Er det noe jeg kan gjøre? Skal jeg være hos deg? Jeg kan følge deg til noen?" Du kan ikke fikse armen, du kan ikke løse problemet, men du kan være der for vennen din. Gi omsorg, uten å dømme, og uten å be vennen din ta seg sammen.

<sup>1</sup> FN-sambandet. (2019). Verdensdagen for selvmordsforebygging (WHO). Hentet fra <https://www.fn.no/Om-FN/FN-dager/Kalender/Verdensdagen-for-selvmordsforebygging-WHO>

## 25 minutters foredrag forts.

Hva hjelper ved depresjon? Dere skal vite at depresjon alltid går over, men det kan ta tid, og man må være tålmodig. Tåken vil lette, det er lys i enden av tunnelen, og tunnelen varer ikke evig. I ventetiden gjelder det å få tiden til å gå. Søk tilflukt og avledning i aktiviteter som gjør at du kan glemme det vonde en liten stund. Om du kjenner deg ensom, så tilbring tid der det er mennesker.

**Hvor vanlig er det å streve psykisk?**

Det er mye vanligere enn mange er klar over. La oss ta en liten quiz:

**Hvor mange får en psykisk lidelse i løpet av et år?**

- A. 1 av 3 (*riktig svar*)
- B. 1 av 4
- C. 1 av 5

**Hvor mange får en psykisk lidelse i løpet av livet?**

- A. En fjerdedel
- B. En tredjedel
- C. Halvparten (*riktig svar*)

**Hvor mange 16 åringer opplever psykisk lidelse?**

- A. 1 av 5 (*riktig svar*)
- B. 1 av 3
- C. 1 av 8

**Hva er det tre vanligste psykiske lidelsene?**

- A. Tvangstanker, depresjon og angst
- B. Rusmisbruk, depresjon og angst (*riktig svar*)
- C. Spiseforstyrrelse, depresjon og angst

**Psykiske vansker kan ramme alle.** Du kjenner sikkert en eller flere som opplever dette nå. Hvorfor får vi det? Psykiske vansker er ofte en reaksjon på noe vi har opplevd. Det er alltid en grunn. Derfor bør vi spørre: Hva har skjedd?

**Mange blir redde når vi har det vanskelig.** Redde for at andre skal merke det. Redde for hva andre vil tro om oss. Redde for at vi holder på å bli «gale». Derfor skjuler vi innsiden vår. Det gjør at andre virker tøffe og mestrende, mens du selv kan kjenne deg sårbar og usikker. Livet svinger jo for alle, men det er ikke det vi viser frem. Livet svinger minimalt på Instagram. Vi sammenligner vår egen sårbare innside med andres tøffe utside. Da er det lett å kjenne seg unormal. Men hvis vi tør å snakke om det, vise innsiden ut, vil vi oppdage at andre også kan ha det vanskelig.

**Å ha en dårlig dag psykisk er akkurat like legitimt som å ha feber eller magesjau.** Kanskje gjør det at du trenger å ha en dag hjemme. Kanskje trenger du å sette av litt ekstra tid til noe som er bra for deg og som gir deg påfyll. Kanskje skal du snakke med noen du stoler på.

Hvorfor er det viktig å spørre om selvmordstanker? Svar: Fordi det forebygger selvmord

## 25 minutters foredrag forts.

- ▶ **Filmeksempel:** Alfred og Skyggen – en liten film om selvkritikk (5:26 min)  
[www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34&t=5s](http://www.youtube.com/watch?v=YX5Qoi2pD34&t=5s)

**Så hva er forskjellen på vanlige problemer og psykiske problemer?** Det er ikke lett å vite forskjellen. De ligner ganske mye på hverandre. Om du tenker deg en linje fra lite vansker til mye vansker, så er vanlige problemer i den ene enden og psykiske lidelser i den andre. Det handler om det samme, men styrkegraden er forskjellig. Psykiske lidelser er ikke noe veldig rart og annerledes, det er bare litt for mye av noe vanlig vi alle kan streve med.

**De fleste vanlige problemer går over av seg selv. Men noen ganger tar de overhånd.** Det kan oppleves litt som å sitte fast i et mareritt du ikke kommer ut av. Om vanskene gjør at du ikke klarer å fungere, så ta det på alvor. Det er lurt å søke hjelp tidlig, før ting har vokst seg stort, for da er det lettere å gjøre noe med det.

**Uansett hvor fælt vi har det inni oss, så blir det bedre.** Ubehag kommer. Og ubehag går. For hvert pust du tar, er du et steg nærmere utgangen av tunnelen. Ingen av oss er alene. Uansett hva vi står i. Vi må bare tørre å slippe folk inn. Da kan vi få hjelp.





## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele i grupper

### LINE-UP: ETTER NÅR DU 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.

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile. Skape positive tanker

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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: [www.youtube.com/watch?v=oDZ\\_NahfINo&list=RDoDZ\\_NahfINo&start\\_radio=1&t=43](http://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. "Trek 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"

**Tid:** 3 min

**Formål:** Se noe utenfra, ta andres perspektiv

### LÆRER LESER HØYT: OLE BRUM OG NASSE NØFF BESØKER TUSSI, SE SIDE 28

En vandrefortelling fra nettet, basert på en Disneyfilm.

**Tid:** 2 min

**Formål:** Informere og øke kunnskapen

### FOLDER: HVOR KAN JEG FÅ HJELP?, SE SIDE 67

Del ut folderen til alle i klassen. Fortell hvordan den er nyttig  
Les diktet av Trygve Skaug som står på folderen

**Tid:** 5 min

**Formål:** Øve på takknemlighet

### 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.

**Tid:** 30 min

**Formål:** Reflektere, lytte og utvikle tanker sammen

### ROTARENDE GRUPPER, SE SIDE 57-61

- Lag 5 stasjoner/bord. Legg ut én oppgave (ett oppgaveark) på hvert bord, sammen med tusjer og et stort flip-over-ark
- 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 skriver. Andre kan også skrive
- Gruppene får fem minutter på hvert bord

**ROTARENDE GRUPPER FORTS.**

**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 begrunnelser 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:** "Happy music/happy movies" liste. 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...)

**Fellessamtale.** Alle vertene oppsummerer fra sitt bord. Arkene henges opp i klasserommet.

**ALTERNATIV VARIANT, I STEDET FOR ROTARENDE GRUPPER:  
PLAKATVANDRING FRA GRUPPE TIL GRUPPE (30MIN)**

- Lag en plakat hvor det står: Hva er en god dag for barn/ungdom? - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne. Send videre til neste gruppe.
- Lag en plakat hvor det står: Ting jeg vil gjøre før jeg dør: - Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne. Send videre til neste gruppe.
- Lag en plakat hvor det står: Hva er et godt liv? - Be de andre elevene om å skrive på en eller flere ting på denne.
- Lag en plakat hvor det står: Mange synes fotball er veldig viktig. Hvorfor er fotball viktig? - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne?
- Lag en plakat hvor det står: Hvis jeg kunne forandre en ting i verden... - Be de andre elevene om å skrive en eller flere ting på denne.
- 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...)

**Tid:** 10 min**Formål:** Evaluere**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".

Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. "Skyteskiven" velger seg tre krøllete ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

**Tid:** 10 min**Formål:** Evaluere**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.



## Ole Brum og Nasse Nøff besøker Tussi

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.

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

# 5: Visualisering og mental trening

## Samlingens innhold:

Visualisering er en form for mental trening som handler om å se for seg scenarier eller hendelser i hodet før de oppstår i virkeligheten. Det er viktig at kroppen er avspenning og avslappet, og at man bruker sansene (syn, hørsel, lukt, smak, kroppslig fornemmelse) slik at den mentale opplevelsen blir så lik virkeligheten som mulig. Dette er en teknikk som kan brukes i forkant av situasjoner som fører med seg stress og/eller ubehag, for eksempel: eksamen, muntlige fremføringer, flyskrekk, sosial angst og liknende. Visualisering kan redusere kroppslig og mentalt stress, og gjøre at elevene mestrer hverdagen og situasjoner bedre.

*Formål: Utvikle kunnskap om visualisering, og lære praktiske øvelser for å mestre stress*

## Organisering:

- 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en nærværstrener. Ca 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene.
- 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 visualisering er
- Jeg har lært hvordan jeg kan bruke visualiseringsteknikk for å redusere stress/spenningsnivå, og roe ned kroppen

## Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen og presentasjonen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene, og kunne gi god veiledning til elevene underveis
- Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen
- Være tilstede i gymsalen sammen med elevene. Delta og/eller hjelpe til ved uroligheter/behov

## Huskeliste:

Nærværstrener (i gymsal):

- Matter og pledd (én/ett per elev)
- Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)
- Lader og/eller batterier
- Penn og papir (elevene må få beskjed om å ta med dette)

Lærere (i klasserom):

- Print ut spørsmålsark til oppgaven "Synkronsnakk/tohodet troll"
- Test ut app'en "White Noise" på forhånd
- Se filmklippene "Nå målet ditt", "Ola Halvorsen" og "Visualisering av OL-løype" på forhånd
- Klassene som starter i gymsalen fortsetter med Robust Ungdom i klasserommene etterpå (1,5 time)
- Klassene som må vente med gymsaløkten starter først med Robust Ungdom i klasserommene før de går til gymsalen, deretter fortsetter klassen med Robust Ungdom i klasserommene etterpå. Tilpass opplegget til din klasses timeplan

## Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at 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
- Gjør tilpasninger etter behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om

## 30 minutters gymsaløkt: Pust

Veileder til nærværstrenerne

Logistikk (oppmøte i gymsal):

1. økt: 08.30-09.30. 2. økt: 09.35-10.35. 3. økt: 10.50-11.50.

4. økt: 12.30-13.30. 5. økt: 13.40-14.35

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H
1. ØKT								
2. ØKT				Gymsal 09.35		Gymsal 10.05		
3. ØKT					Gymsal 10.50		Gymsal 11.20	
4. ØKT	Gymsal 12.30							Gymsal 13.10
5. ØKT		Gymsal 13.35	Gymsal 14.05					

Nødvendig utstyr:

- Matter og pledd (én matte og ett pledd per elev)
- Musikk-kilde (PC, cd-spiller, mobil eller liknende)
- Høytaler
- Ekstra lader/batterier
- Penn og papir (elevene tar med selv)

Rigging (før elevene kommer):

- Arranger mattene på gulvet med litt plass i mellom. Lærerens matte ligger foran (på langs/vannrett). Elevenes matter spres ut i rommet på tvers/loddrett (motsatt vei av lærerens). Når elevene ligger på mattem vil de da ligge med føttene mot læreren. Legg ett pledd klart ved hver matte som eleven kan bruke hvis de fryser (det blir kaldt i gymsalen)
- Sørg også for at nødvendig utstyr er koblet opp på forhånd (lydkilde og høytaler)
- Demp lyset i salen
- (Heng eventuelt opp en "ikke-forstyrre-lapp" på gymsal-døren så man unngår at andre kommer inn og forstyrrer mens samlingen pågår)

Ta i mot elevene:

- Når elevene ankommer be dem legge fra seg sko, yttertøy og mobiler før de finner seg en plass/matte. De kan sette seg med ansiktet mot lærerens matte. Gi beskjed om at teppene ikke skal røres før det gis beskjed om det, og at ingen må flytte på mattene

## Program (30 min)

Eksempel på bakgrunnsmusikk til øvelsene: <https://m.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4>

**Tid:** 5 min

**Formål:** Presentere temaet, sette rammer, og avklare forventninger

### INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med visualisering og mental trening, som er dagens tema. Mitt navn er (...), og vi skal ha 30 minutter sammen her i gymsalen hvor dere skal få følge meg gjennom 3 enkle øvelser. Målet er at dere skal lære noen øvelser som dere kan "ta med dere hjem" og bruke i hverdagen for å stresse ned.

**Visualisering** er, kort fortalt, en form for mental trening som handler om å se for seg scenarier eller hendelser i hodet før de oppstår i virkeligheten. Det er viktig at kroppen er avspenning og avslappet, og at man bruker sansene (syn, hørsel, lukt, smak, kroppslig fornemmelse) slik at den mentale opplevelsen blir så lik virkeligheten som mulig. Man kan bruke visualisering i forkant av situasjoner som du vet gjør deg stresset, eller som du synes er ubehagelig. For eksempel: Før eksamen, muntlige fremføringer, flyskrekk og liknende. Visualisering kan redusere kroppslig og mentalt stress, og gjøre at dere mestrer hverdagen og situasjoner bedre. Visualisering er mye brukt i idrett, og i business-sammenheng. Mange store ledere visualiserer før de skal holde viktige taler for eksempel. Men, det kan også brukes i hverdagssammenheng. Derfor skal dere lære om dette.

Deres eneste oppgave denne økta er å være i totalt stillhet, og følge meg og det som blir sagt. Lukke munnen og lytte med ørene. 30 minutter går utrolig fort så bruk dette som en mulighet til å koble helt ut og slappe av. Dette er DIN tid. Så glem alle andre og fokuser på deg selv.

Vi skal starte med en liggende pusteøvelse så dere kan legge dere ned på ryggen. Ta gjerne teppet over deg hvis du vil.

**Tid:** 10 min

**Formål:** Lære forskjell på bryst-pust og dyp-pust

### ØVELSE 1: DYP PUST - MED KROPPSSCAN

Kjenn at du ligger godt, med bena litt fra hverandre så hoftene får slappet av. Armene ligger ned langs siden, med litt avstand fra kroppen. Håndflatene vender opp mot taket, og hodet hviler tungt mot gulvet så nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen.

Så retter du oppmerksomheten på pusten. Pust inn gjennom nesa, og ut gjennom munnen. Bare observer først. Hvordan lungene fylles med oksygen på innpust og tømmes på utpust. Ta noen dype pust her, mens du kjenner at kroppen slapper mer og mer av. Legg hendene på magen og kjenn at magen fylles som en ballong med luft på innpust. Og synker sammen på utpust mens du tømmer lungene for luft. Trekk pusten sakte inn, helt ned i magen, og pust langsomt ut. Pass på at innpust og utpust er ca like lange. Ta noen dype pust her og kjenn at du gir slipp på hver eneste lille muskelcelle i kroppen. Kjenn at du slapper mer og mer av.

Så kan du legge armene ned på matten igjen, og rette oppmerksomheten på føttene dine. Kjenn etter hvordan føttene føles. Er de kalde? Varmer? Avslappede? Tenk at du slipper alle spenninger du har og lar føttene hvile godt. Kjenn deretter etter hvordan leggene og knærne kjennes ut. Gi slipp også her. Så retter du oppmerksomheten mot lårene og hoftepartiet. Kjenn at du slapper godt av i hoftene og la lårene slappe av enda mer. Kjenn at bena synker ned mot bakken og blir tyngre og tyngre. Så

retter du oppmerksomheten mot korsryggen, og oppover hele ryggraden. Kjenn at du gir slipp på alle spenninger du har i ryggen. Slapp ennå mer av i ryggen, fra korsrygg og opp mot skuldrene. Og magen og brystkassen. Kjenn at du slapper av også i dette området. Gi slipp! Så kjenner du etter i skuldrene. Hvordan kjennes skuldre og nakke ut? Hvis du kjenner noen spenninger eller stivheter her, så gi slipp på disse. Kjenn at du slipper kroppen ned mot matten og hviler ennå mer. Kjenn så på armene, hele veien helt ned i fingerspissen. Gi slipp på armene. Kjenn at de blir tunge. Til slutt kan du kjenne på hode og ansiktet. Hvordan kjennes det ut? Be hodet og ansiktet om å slappe av, la alle spenninger forsvinne, og tenkt at hodet blir tyngre og tyngre. Kjenn nå hvordan hele kroppen hviler godt på matta. Og hvor avslappet du er akkurat nå.

**Så kan du så smått begynne** å bevege litt på fingre og tær... Gjøre små bevegelser med armer og ben... Vekke hodet og nakken ved å forsiktig vri hodet fra side til side. Og etter hvert lukke opp øynene og strekke deg så lang du er. Gjerne gjespe om det kjennes riktig ut. Kom rolig opp i sittende stilling, med ansiktet mot meg.

**Spør hvordan det kjennes ut.** Om noen føler seg mer avslappet? Si at når kroppen og hodet er så avslappet kan man begynne å visualisere. Man, kan også visualisere uten å kjøre en lang avspenningsøvelse først, men man er enda mer konsentrert og mottakelig for å visualisere hvis man føler seg avslappet.

**Tid:** 10 min

**Formål:** Øve på visualiseringsteknikk i praksis

## ØVELSE 2: Å VISUALISERE ET MÅL

Nå skal vi øve oss på visualisering. Dere kan ta frem penn og papir (det kan være greit at dette er lagt frem i starten av timen så de slipper å bruke mye tid på å hente dette). Dette arket er privat og det du skriver skal ikke vises til noen.

**Det første du gjør er å velg deg et mål du har.** Det kan være en stor drøm, eller noe du ønsker å få til eller bli bedre på (kan være hva som helst). For eksempel "være rolig og trygg når jeg holder presentasjoner i klassen", "bli bedre i matematikk", "score flere mål i fotball", "være mindre avhengig av sosiale medier". Skriv ned målet som en slags overskrift på arket. (Gi elevene litt tid til å tenke).

**Lukk så øynene og se for deg hvor du befinner deg** når du skal trene på dette. Hvor begynner du? Hvor befinner du deg? Hvordan ser det ut der? Hvilke detaljer ser du? Når du har dette klart for deg lukker du opp øynene, og skriver så dette ned på arket slik: "Jeg er på/i/ved....." Jo mer detaljer du får ned jo bedre.

**Lukk så øynene igjen og bestem deg for hvilke følelser du ønsker å ha** inni deg når du øver på målet ditt. Lag et mentalt bilde på hvordan denne følelsen kjennes ut i kroppen din. For eksempel sterk, tøff, uredd, glad, energisk... Kjenn etter i kroppen hvordan disse følelsene kjennes ut. Lukk så øynene opp og noter dette ned på arket ditt slik: "Jeg føler meg....."

**Lukk så øynene igjen og se/kjenn etter flere detaljer** for hvordan du øver på dette målet. Hva må du gjøre for å få det til? Se for deg at du starter et sted og jobber deg mot målet. Alle stegene du må ta. Hvilke detaljer du ser. Hvilke følelser har du i kroppen. Kjenn etter hvor bra du føler deg når du mestrer, og oppnår målet ditt! Se for deg dette som en film. En film du kan spille om og om igjen, og perfektionere for hver gang. Og du lykkes hver gang. Hver gang når du målet ditt. (Gi elevene litt tid). Når dere har sett denne filmen i tankene noen ganger lukker dere opp øynene og skriver ned de siste detaljene slik: "Jeg....." (i nåtid, beskrivelse på hvordan dette utføres). Husk å beskriv farger, lukter, lyder, smaker, fornemmelser, inntrykk...



Les så brevet inni deg, og gjør justeringer og utfyllinger dersom det trengs. Nå har dere visualisert! Dette kan øves mentalt på mange ganger hjemme. Bruk det dere har skrevet som en bruksanvisning, øv på det mentalt, og gjør det deretter i det virkelige liv.

(Det er viktig å ikke rushe i denne øvelsen. La elevene få god tid til å lukke øynene og visualisere hver minste detalj. Men la øvelsen ikke vare mer enn 10 minutter).

**Tid:** 5 min

**Formål:** Lære et verktøy for å bli bevisst tanker og mestre stress

### ØVELSE 3: STEMPLE TANKER

Siste øvelse heter "å stemple tanker". Dere kan i skredderstilling, eller på knærne hvis det er bedre. Lukk øynene og hvil. I denne øvelsen skal vi observere tankene våre, og kategorisere dem ved å gi dem et "stempel", ett ord, og deretter legge dem i en skuff. Tanker med samme stempel legges i samme skuff. For eksempel: Det kommer en tanke som handler om noe som skjedde i timen i stad – da stemples denne tanken med "SKOLE". Denne legges ned i en skuff merket med ordet "SKOLE". Neste tanke kan kanskje handle om mat, burger for eksempel. Da stemples tanken med "MAT" og legges i en skuff som er merket med dette ordet.

**Så da starter vi.** Rett deg godt opp i ryggen og la armene hvile på knærne. Fokuser innover og sitt i stillhet en liten stund. Finn pusten. Kjenn at du puster godt og dypt inn. Og langsomt ut. Så kan du begynner å legge merke til om det kommer noen tanker. Ikke kontroller eller korrigere dem, bare observer. De tankene som kommer, kommer. Når du registrerer en tanke stempler du den slik det passer, og legger den ned i en skuff. Fortsett slik noen minutter (la elevene sitte i stillhet en stund).

**(Etter noen minutter kan du fade musikken og samtidig si):** Fint. Bra. Nå har du ryddet opp i tankestrømmen din ved å kategorisere tankene i ulike skuffer. Da kan du vie oppmerksomheten din tilbake hit, og lukke opp øynene igjen.

*Spør hvordan det var: Hadde dere mange tanker? Var det få? Ingen? Var det mange tanker av samme kategori? Var det noen kategorier som utpekte seg? Eller tanker som kom flere ganger? Fortell at dette er en fin øvelse å gjøre dersom man føler seg stresset og/eller bare trenger en time-out. Tanker man tenker mye på og som kommer igjen mange ganger, er ofte ting som tar stor plass og fører til stress i kroppen (hvis de ikke er lystbetonte og positive tanker). Det er fint å være bevisst på dette fordi det kan hjelpe oss til å finne ut av hva vi skal fokusere mindre på og hva vi skal fokusere mer på. For eksempel, hvis det kommer mange skoletanker kan vi jobbe med å koble mer av skole på fritiden, og gjøre lystbetonte ting som tar oppmerksomheten bort fra skolen.*

Jeg håper dere har lært litt mer om visualisering, og hvordan dette kan brukes. Ta gjerne med dere denne lærdommen inn i deres egen hverdag og bruk den når dere trenger det. Tusen takk for veldig bra innsats, og ha en riktig fin dag videre. Det har vært kjempegøy å være sammen med dere.

## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele i grupper

### LINE-UP: ETTER ANTALL SØSKEN

Elevene stiller seg opp på en rekke etter spørsmålet: "Hvor mange søsken har du?". Etter at elevene har stilt seg opp gis elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver. Gruppene setter seg sammen i klasserommet.

**Tid:** 3 min

**Formål:** Øke kunnskapen om visualisering

### VIS KORTFILMEN: NÅ MÅLET DITT (KORT FORTALT - LIVSMESTRING)

Filmen kan hentes fra [www.avsentralen.no](http://www.avsentralen.no) eller <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/8/avspiller>

**Tid:** 2 min

**Formål:** Øke forståelsen av hvordan visualisering fungerer i praksis, gjennom humor

### VIS FILMKLIPPET: OLA HALVORSEN

Man blir hva man tenker at man er og hva man visualiserer. Vis et praktisk eksempel på dette fra 2. episode av NRKs "Førstegangstjenesten" (2020). Trykk på linken under og spill av fra 03:07-04:24 <https://tv.nrk.no/serie/foerstegangstjenesten/sesong/1/episode/2/avspiller>  
Filmen kan også lastes ned fra [www.avsentralen.no](http://www.avsentralen.no)

**Tid:** 20 min

**Formål:** Praktisk øvelse i å tenke, visualisere, fantasere og sette ord på

### DRØMMEFANGER - ENKEL VISUALISERING TO OG TO

Gruppen deler seg i to, og jobber sammen i par. Elevene finner frem penn og papir og skriver ned tre ting de drømmer om akkurat nå, slik:

1. "Akkurat nå drømmer jeg om..."
2. "Akkurat nå drømmer jeg om..."
3. "Akkurat nå drømmer jeg om..."

Det kan være alt fra store til små mål/ønsker (for eksempel: "sjokolade", "å reise til Bahamas", "å få meg en god utdanning", "å gjøre det bra på neste prøve", "å bli proff fotballspiller"...).

Den ene starter med å lese opp disse for sin partner. Partneren stiller så fire spørsmål for å mest mulig detaljer, start med den første drømmen og gjør ferdig spørsmålene før du går løs på drøm nr. 2. De fire spørsmålene er:

- Hvorfor er dette viktig for deg?
- Hva er det første du må gjøre for å oppnå dette?
- Hvilke andre ting må du gjøre for å oppnå dette?
- Hvordan vil det føles dersom du oppnår dette?

Bruk god tid på å tenke/svare. Partneren kan gjerne komme med forslag eller innspill. Bytt deretter roller.

**Tid:** 3 min

**Formål:** Konkret eksempel på bruk av visualisering i idrett

### VIS KORTFILMEN: VISUALISERING AV OL-LØYPE, AMERIKANSK LANGRENNSLØPER

Konkret eksempel på bruk av visualiseringsteknikk i langrenn <https://m.youtube.com/watch?v=pZf24MEemKI>  
(Before She Skis the Cross-Country Course. Inside an Olympic Athlete's Mind.)

**Tid:** 10 min**Formål:** Lære et stress-mestrings-verktøy, bli bevisst og sette ord på egne følelser og tanker**KJÆRE MEG, SE SIDE 63**

Dette er en teknikk for å overkomme motgang. Du skal skrive et personlig brev til deg selv, enten på papir eller PC. Dette er et personlig brev som ikke skal vises til andre. Glem grammatikk, skriv rett ut det du føler.

**Instruks:**

- Velg en situasjon du syntes var ubehagelig eller vanskelig, eller der du kjente på et høyt stress/press (for eksempel kjærlighetssorg, skuffelse over en skole- eller idrettsprestasjon, da kjæledyret eller noen nære døde)
- Skriv ned hva du tenkte/følte i denne situasjonen, og hvordan du hadde det akkurat da. Avslutt med noen positive ord som kan gi håp, trøst og motivasjon
- Skriv brevet i "jeg-form"

Før elevene går i gang, les høyt eksempelet på side 63, om hvordan det kan gjøres. Sett gjerne på litt lav bakgrunnsmusikk: <https://www.youtube.com/watch?v=6R3fYEFCZz8> (Ludovico Einaudi - Oltremare)

**Tid:** 10 min**Formål:** Bli kjent med et annet stress- mestrings-verktøy**BLI KJENT MED EN APP**

Appen "White Noise" lastes gratis ned fra AppStore (NB: Inneholder også lyder som koster penger, disse er merket med hengelås. De lydene som er gratis er merket med en sirkel). Elevene laster ned appen og dere navigerer sammen gjennom de første oppstartssidene. Elevene får litt tid for seg selv til å bli kjent med appen og de lydene som finnes der. Appen og lydene kan brukes i elevenes hverdag når de trenger avkobling, eller brukes som bakgrunnslyd mens de gjør mindfulness-øvelser, lekser, eller andre aktiviteter.

**Tid:** 5 min**Formål:** Samarbeide, lytte, fantasere og visualisere**SYNKRONSNACK/TOHODET TROLL, SE SIDE 65**

Lærer deler ut spørsmålsarket (se vedlegg). Ingen ser på arket før læreren setter i gang øvelsen. Elevene danner to par (troll). Legg en arm rundt partneren din. Det ene trollet stiller en rekke spørsmål til det andre (leser av disse fra spørsmålsarket). Det andre trollet skal svare synkront, med én stemme, ved å improvisere og føle/kjenne etter hva den andre har tenkt til å si. Svar med lange setninger, ikke kun ett ord. Svaret trenger ikke være riktig, man kan gjerne finne på tulleting. Det viktigste er at man sier det samme og at trollet har én stemme. Bruk fantasien og ha det gøy! Bytt om på rollene etterpå.

Hvis det er fem på gruppa er det ingenting i veien for at trollet kan være trehodet.

**Tid:** 10 min**Formål:** Tenke, visualisere og fantasere gjennom lek**KORTSKALLE**

Be elevene lage grupper på 4-5 personer. Elevene finner frem penn og en papirlapp og skriver ned navnet på en velkjent person/figur (ingen må se hva som skrives). Fest så lappen i pannen på naboen (til venstre) uten at vedkommende ser hva som står på lappen. Lappen kan festes med teip eller på en annen kreativ måte. Gruppen tar stein-saks-papir om hvem som skal starte, gå deretter med klokken for videre rekkefølge.

Målet er å finne ut av hvem person elevene "er", dette gjøres ved å stille lukkede-spørsmål til resten av gruppen (altså JA eller NEI-spørsmål). For eksempel: "er jeg gutt?", "er jeg fra Norge?", "er jeg en tegneseriefigur?". Alle kan svare. Det er kun lov til å stille ett spørsmål for hver gang. Personen som gjetter riktig først vinner, men leken fortsetter til alle har gjettet hvem de er.

---

**Tid:** 10 min

**Formål:** *Opplive fellesskap, samarbeid, trivsel og fantasi*

### **ENSTAVELSESFORTELLING**

Gruppen sitter eller står i en ring. De skal sammen fortelle en historie ved og si ett ord hver, av gangen slik:

Person 1: Det...

Person 2: var...

Person 3: en...

Person 4: gang...

Person 5: en...

Person 6: liten...

Dersom man ønsker å gjøre leken vanskeligere kan man fortelle en historie men bruke alfabetet som regel. Slik at første person starter med et ord på A, og neste må si et ord som starter på B, og så videre. Øv på å øke tempoet, og kjør gjerne flere runder. Kan også gjøres på engelsk.

---

# 6: SØVN

---

## Samlingens innhold:

Ulike spørsmål og svar om søvn: Hvorfor trenger vi å sove? Hva skjer når vi sover? Den indre søvnklokken – hva gjør den? Hva gjør du om du ikke får sove? Er det normalt å våkne om natten? Kan du ta igjen søvn på dagtid? Er det noe spesielt som kjennetegner søvnen til ungdom? Hvorfor er det viktig å ha en god kveldsrutine?

*Formål: Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene*

---

## 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.
  - 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 hvorfor vi trenger å sove
  - Jeg kjenner de viktigste søvnrådene
- 

## Mål lærere:

- Holde et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid
- 

## Huskeliste:

- Kopiere skjemaet "Søvnhygiene" til alle elevene, se side 64
  - Kopiere opp oppgaven «Adjektivhistorie om søvnrådene som virker» (ett eksemplar per gruppe), se side 65-66
  - Se igjennom TED-talk med Matt Walker, "Sleep is your superpower"
  - Til tegneoppgaven "Dette kan vi om søvn": Flip-over-ark (ett til hver gruppe) og fargetusjer til alle
- 

## Tips:

- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at 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"
-

## 15 minutters foredrag

Rolig inngangsmusikk: Pentatonix - "Halleluja" - [www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hhpoQ](http://www.youtube.com/watch?v=LRP8d7hhpoQ)

**Hva er søvn godt for?** Om vi lever til vi er 81 år, bruker vi én tredjedel av livet på å sove eller 29 år. Når vi trenger å sove så mye må det jo være viktig?

**En stor norsk studie** blant videregående-elever viste at de som la seg før kl 23 nesten hadde en karakter høyere i snitt (0,7) enn de som la seg klokken to. Du lærer dårligere og husker mindre om du legger deg sent. <sup>1 2</sup>.

**Lite søvn er mer skadelig enn mange er klar over.** Det er om natten kroppen produserer "killer cells" og fornyer immunforsvaret. Om du sover lite, øker risikoen for å bli forkjølet, øker risikoen for depresjon, at du får kortere lunte og takler utfordringer dårligere <sup>3</sup>. Du får mer smerter i hodet og musklene, og kan komme til å ta mer smertestillende <sup>4</sup>. Jeg skal forklare hvorfor: Hvis vi ikke sover nok, blir ikke kroppen og hjernen vasket. Vasking, rydding, og reparasjon av celler er nødvendig for at vi skal fungere normalt.

**Alvorlig søvnmangel påvirker vekten.** Vi spiser mer når vi sover for lite. Fire dager med lite søvn (mindre enn fem timer) kan være nok til at vi går opp i vekt. Det er også sånn at risikoen for diabetes firedobles i tillegg til en økt risiko for hjerte-karsykdommer.

- ▶ **Film:** BBC dokumentaren "Den viktige søvnen". Spor 19.30/22.00 minutter – 27.10 minutter. Om å ta avgjørelser/gambling uten søvn, og fare for vektøkning. Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

**Hvorfor går det ikke så bra å legge seg kl 03.00 stadig vekkt?** Søvnen din styres av en indre døgnklokke. Alle cellene i kroppen har en klokke de følger. Den indre klokken vil vekke deg til samme tid neste morgen, ofte uansett hvor trøtt du er.

**Kan vi ta igjen søvn på dagtid?** Ja, noe, men vi får ikke samme søvnkvalitet. Du sover ikke så dypt, og du drømmer ikke så godt. Den indre døgnklokken vil forstyrre deg. Klokken sier at du skal spise, tisse, og bevege deg om dagen – ikke sove. Legger vi oss kl 23 kan vi lett sove 8 timer. Men legger vi oss kl 0700 om morgenen vil de fleste våkne etter 4,5 timer.

**Døgnklokken kan variere litt fra menneske til menneske.** Noen elsker å trene tidlig om morgenen, andre klarer ikke løpe en meter før klokken er minst 12. Dette handler om døgnrytme, og at vi er laget ulike når det gjelder når vi er på topp i løpet av døgnnet.

**For å at kroppen og søvnen skal fungere stabilt, er det mye viktigere å stå opp til samme tid hver dag, enn å legge seg til samme tid.** Uansett når du la deg, bør du stå opp til ca samme tid, og helst ikke mer enn to timer senere enn du pleier. Du trenger lys inn på øynene til samme tid. Da blir døgnklokken din riktig døgnrytme-justert, og du unngår forskjøvet døgnrytme.

**Hvordan får vi dyp søvn?** Det gjelder å opparbeide *søvntrykk* på dagtid. Søvntrykk betyr å opparbeide tretthet. Tretthet får vi når vi er aktive og gjør mye forskjellig i løpet av dagen. Så gjelder det å holde seg våken frem til den tiden da du pleier å sovne. Fokuser på å være våken når du er våken, ikke bruk din våkne tid på å prøve å sove eller hvile, fordi det gir deg bare enda dårligere søvn til natten. Ungdom bør sove mellom 8 -10 timer.

**Hva gjør du om du ikke får sove?** Det kan være lurt å unngå å se på klokken om natten dersom du har for vane å telle hvor mange timer som er igjen til du må opp. Du blir bare stresset av det.

**Den vanligste grunnen til store søvnvansker er bekymring, stress og vonde tanker.** Om du strever med søvn på grunn av problemer i omgivelsene dine, eller ting som har hendt deg, er det viktig at du snakker med noen og søker hjelp.

**Etter en halv time bør du faktisk stå opp.** Det høres kanskje rart ut, men det er bedre å stå opp og gjøre noe passelig sløvende enn å ligge i sengen og vri seg. Vanskelige tanker trigger stress, som igjen motvirker søvn. Når du står opp lærer du hjernen din å assosiere sengen med søvn og ikke alt mulig annet. Men pass på, så du ikke setter i gang med noe som er altfor morsomt og engasjerende. Hold deg unna sterkt lys. Du kan for eksempel lese en kjedelig bok, se på tv uten lyd, rydde, skrive. Når trøttheten kommer igjen, gjør du et nytt forsøk på innsoving.

#### **Men jeg våkner om natten – er det normalt?**

Ja. Vi har mange søvnfaser i løpet av natten. Mellom dyp søvn og drømmesøvn har vi perioder med lett søvn, og da er det vanlig å våkne opp litt. Periodene med lett søvn blir verre om du er stresset eller aktivert før du legger deg. Men husk at å sove dårlig i perioder eller en natt uten søvn er vanlig og ikke farlig. Det er lite søvn over lang tid som ikke er bra for oss.

**Hva gjør du siste timen før du legger deg?** Gjør du noe rolig og avslappende, så du kjenner at du blir trøtt. Det er viktig å unngå sterkt lys og blått lys fra skjerm. Lyset vil vekke hjernen din. Kjenner du følelsen av å være trøtt – for så å bråvåkne på badet, når du pusser tennene i sterkt lys? Det blå lyset lurer hjernen til å tro at det ikke er natt og kan forsinke innsovingen din med ca en halv time<sup>5</sup>.

**Pass på så du ikke fryser, kroppen klarer ikke å sovne om den er kald.** Derfor kan det være lurt med varmeflaske, pysj eller sokker på føttene. Da sovner du raskere. Varm dusj er et bra triks for å sovne<sup>6</sup>.

**Visste du at ungdom trenger å sove litt lengre om morgenen enn voksne?** Det skyldes biologiske endringer i kroppen. Disse endringene gjør at ungdom kan ha vanskeligere for å bli trøtte om kvelden. Derfor anbefaler forskere at skolen ikke starter for tidlig. Da presterer elevene

bedre. Når skolen starter senere, får elevene bedre karakterer, bedre psykisk helse og mindre fravær<sup>7 8</sup>.

**Prøv å bli glad i å sove om natten. Det vil hjelpe deg i livet. Søvn er medisin.** Dyrene vet det – de sørger for å sove mye. Mennesker er den eneste arten som med vilje frarøver seg søvn. Kanskje vi har noe å lære av dyrene?

---

<sup>1</sup> Dommerud, T. Ungdom som legger seg før kl 23, har best karakterer. Aftenposten. (04.02.2016). <https://www.aftenposten.no/norge/i/Q7PP/ungdom-som-legger-seg-foer-kl-23-har-best-karakterer?>

<sup>2</sup> Hysing, M., Harvey, A.G, Linton, S.J., Askeland, K.G., & Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.12373>

<sup>3</sup> Graven, A. R. (2013, 12. desember). Søvnvansker kan gi 16-åring depresjon. Hentet fra <https://forskning.no/sykdommer-sovn-forebyggende-helse/sovnvansker-kan-gi-16-aringer-depresjon/591875>

<sup>4</sup> Jacobsen, H. B. & Jakobsen, H-P. (2017). Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag.

<sup>5</sup> Bjorvatn, Bjørn. (2016). Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

<sup>6</sup> Langeland, A. W. (2020). Våkne opp! Om søvnens psykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

<sup>7</sup> Norsk psykologforening. Ane Wilhelmsen Langeland: Søvnrådene som virker [Videoklipp]. (04.06.2018). <https://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi>

<sup>8</sup> Estensen, M.B. Amerikansk studie: Ungdom trenger å sove lengre om morgenen. VG nett. (11.02.2016). <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/E7EG/amerikansk-studie-ungdommer-trenger-aa-sove-lengre-om-morgenen>

<sup>9</sup> Lundetræ, R. S. & Bjorvatn, B. (2016) Kartlegging av søvnvansker hos norske ungdommer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/S%C3%B8vnavaner%20hos%20norske%20ungdommer.pdf>



# Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Dele i grupper

## LINE-UP: ETTER HVOR MANGE TIMER DU SOV FORRIGE NATT

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.

**Tid:** 5 min

**Formål:** Øve på positive tanker

## HVA ØNSKER JEG FOR NESTE NATT?

- 1) Skriv ned noen tanker om hva du ønsker å få ut av sovetiden om natten. Lag et notat. For eksempel drømme, hvile, få igjen krefter, ta igjen søvn, roe ned og så videre.
- 2) Sett deg et mål for når du skal være i seng.
- 3) Hva vil du gjøre for å bli trøtt?

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

## NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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: [www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4](http://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4)

**Tid:** 10 min

**Formål:** Lære om søvn

## FILM "SLEEP IS SUPERPOWER"

Se de 4 første minuttene av TED talk med Matt Walker, "Sleep is your superpower". [www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM](http://www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM). Se resten av filmen i en engelsktime.

### Summing med skulderpartner i 2 minutter:

- Hvilke positive effekter av søvn merker du best?
- Hva tror du er den optimale søvnlengden for deg?

**Tid:** 15 min

**Formål:** Tenke selv og tenke med andre

## SØVNHYGIENE, SE SIDE 64

- Del ut arket "Søvnhygiene" (hentet fra Helsedirektoratets søvnkurs) til elevene
- Elevene fyller så ut dette skjemaet
- Snakk deretter med skulderpartner i 1 minutt (hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med?)
- Del så med gruppen. Ordstyrer leder runden
- Talspersonen deler noen av gruppens tanker med klassen

**Tid:** 10 min**Formål:** Reflektere og ta valg**HJØRENØVELSE: DETTE MENER JEG OM SØVN**

Lærer peker ut hvilket hjørne som er "vet ikke", "kanskje", "enig", "uenig". Rydd alle pultene til side. Lærer sier en påstand. Still deg i det hjørnet som du føler er mest riktig for deg. Lærer tar en runde: Hvem vil si noe om valget sitt?

- Søvn er viktigere enn trening
- Søvn har ikke prioritet i samfunnet vårt
- Ingen bør sende meldinger etter kl 2300
- Jobbe mye og sove lite er status
- Mobiltelefonen bør lade et annet sted enn på soverommet
- Det vanskeligste med å få nok søvn er å slutte i tide med det som er gøy
- Søvn føles som borkastet tid

**Tid:** 15 min**Formål:** Bli bevisst på søvnrådene på en morsom måte**ADJEKTIVHISTORIE OM SØVNRÅDENE SOM VIRKER, SE SIDE 65-66**

- Del ut arkene som skal brukes
- Elevene fyller ut arket sammen i gruppa. Alle bidrar med så mange rare og morsomme adjektiver som mulig
- Sekretæren på gruppen skriver adjektivene inn i historien
- Etterpå skal talspersonen lese opp historien for resten av gruppen
- Heng gjerne opp i klasserommet
- De som ønsker, kan se denne filmen på You Tube: "Søvnrådene som virker" [www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi](http://www.youtube.com/watch?v=icZbJ9hkdoi)

**Tid:** 15 min**Formål:** Aktivere og repetere, bruke flere sanser**TEGNEOPPGAVE: DETTE KAN VI OM SØVN**

Hver gruppe får utdelt ett stort flip-over-ark og fargetusjer. Gruppen skal tegne: "Dette kan vi om søvn". Gruppen hjelper hverandre med ideer til tegningene. Tegn noe du kan om søvn.

**Her er noen forslag:**

- Hvorfor vi trenger å sove?
- Hva skjer når vi sover?
- De viktigste søvnrådene

**Tid:** 20 min**Formål:** Aktivere. Leke. Dele glede.**20 SPØRSMÅL**

En person på hver gruppe velger en person som alle vet hvem er. Elevene på gruppen skal prøve å gjette hvem du har valgt ved å stille ja/nei-spørsmål. De har 20 forsøk. Den som klarer å gjette riktig får være den neste til å velge en ny kjent person.

**HER SITTER JEG**

Alle har hver sin stol. Én står i midten, og en stol står tom i sirkelen. Den som er i midten skal prøve å sette seg ned på en av stolene, og de som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette. Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden på stolen og sier "Her sitter jeg", før han flytter seg til den ledige stolen. Den som nå fikk en ledig stol på sin høyre side gjør det samme: sier "Her sitter jeg" og flytter seg til den ledige stolen. Tredjemann som nå fikk en ledig stol til høyre for seg skal nå slå hånden på den ledige stolen og si "Her sitter \*NAVN\*". Da

må \*NAVN\* forlate sin plass for å sette seg der. I det en person har sagt "Her sitter jeg" eller "Her sitter \*NAVN\*", er stolen opptatt og den i midten kan ikke sette seg der. Her gjelder det å være rask så den i midten ikke klarer å sette seg. Dersom man sier feil, må man bytte med den i midten. Dersom den i midten klarer å sette seg før navn eller "Her sitter jeg" er sagt, må den som da sitter til venstre for den som var i midten, reise seg og stå i midten.

### HOPPET HAKK TIL HØYRE

Alle sitter på stoler i en sirkel. Læreren/lekeleder står utenfor sirkelen. Lederen ramser opp ting som: "Alle som har...":

- ...hvite sokker
- ...hund
- ...rødt hus
- ...liker fisk
- ...stod opp før halv åtte
- ...la seg før 23.00
- ...liker is
- ...misliker lekser
- ...er venstrehendte
- ...er takknemlige
- ...liker fotball
- ...spiller dataspill

Hver gang noen kjenner seg igjen i utsagnet, skal de hoppe ett hakk til høyre. Dersom noen sitter der, skal vedkommende sette seg på fanget til denne personen. Dersom den som allerede sitter der også skal flytte seg på grunn av utsagnet, flytter han/hun seg FØR personen rekker å sette seg på fanget. Dersom man ikke rekker å flytte seg, eller allerede har noen på fanget får man ikke flytte seg før personen har flyttet seg (hoppet videre ett hakk bort). Dersom begge to kjenner seg igjen i neste utsagn får kun den øverste flytte seg. Førstemann som kommer gjennom en hel runde har vunnet.

*Ekstraoppgave film: Se hele TED-talk filmen (20 minutter) i en engelsktime. Matt Walker "Sleep is superpower": <https://www.youtube.com/watch?v=5MuiMqhT8DM>*

# 7: Engstelse

---

## Samlingens innhold:

*Til denne samlingen anbefaler vi at klassen laster ned og tar i bruk Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019). Det er laget av ungdommer selv. Opplegget innebærer at elevene settes i ring og øver på mer åpen dialog.*

Å være redd er like legitimt som å ha feber. Alle blir redde. Det er et naturlig instinkt. Kroppen mobiliserer for å beskytte oss mot fare. Alarmsystemet slås på med fulle sirener. Vi får vondt i magen, blir kvalme og skjelver. Hvordan skille mellom vanlig frykt og angst? Hva gjør vi med frykten og alarmreaksjonen i kroppen? Fryktreaksjonen vår (fight – flight – freeze) er voldsom av en grunn. Uten den hadde ikke menneskeheten overlevd – du kan takke den for at du lever. Men om frykten får styre for mye, vil den vokse og ta over stadig nye områder. Den vil ta fra deg frihet og glede, og få deg til å tro at verden er farligere enn den er. Når vi er redde er det vanskelig å vurdere fare objektivt. Derfor er det viktig å søke hjelp for å utforske, utfordre og finne måter å leve med engstelse, så den ikke tar overhånd.

*Formål: Lære om engstelse, og hva vi kan gjøre*

---

## Organisering:

- 25 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.
  - 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 hva angst er
  - Jeg vet mer om hva som kan hjelpe ved frykt og engstelse
- 

## Mål lærere:

- Jeg vet mer om hvordan jeg kan kjenne igjen tegnene på engstelse hos en elev
  - Jeg vet mer om hva jeg kan gjøre for å hjelpe
  - Jeg vet hvor elever kan få hjelp og har en oversikt over hjelpeinstanser hengende i klasserommet (se folder fra samlingen om tristhet)
- 

## Huskeliste:

- Les heftet Verktøy: Timen LIVET fra Forandringsfabrikken (2019). Heftet kan lastes ned her: <https://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet>
  - Les kronikken "Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?", se side 50-51
  - Les bakgrunnsinformasjon om kronikken bakerst i heftet, se side 68
  - Vær godt forberedt på å gjennomføre en klassesamtale i ring
  - Kopiere opp noen eksemplarer av diktet "Våg å være" av Hans Olav Mørk, se side 69
  - Ark til "Kast- og krøll"
- 

## Tips:

- 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"
-

## 25 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Ina Wroldsen - Styggen på ryggen  
<https://www.youtube.com/watch?v=1fJtfv-FA>

Å streve med engstelse er en av de tre største folkelidelsene. Det er kjempevanlig. Derfor er det viktig å snakke om. Vi må snakke om hvor redd det går an å bli, hvor normalt det er, og hva vi kan gjøre for å hjelpe hverandre med det.

- ▶ **Film:** P3 forklarer: Hvorfor får vi panikkanfall? <https://youtu.be/SXsuV9u8Rk0>

**Å være redd er like legitimt som å ha feber.** Alle blir redde. Det er et naturlig instinkt. Fryktraksjonen vår (fight – flight – freeze) er voldsom av en grunn. Uten den hadde ikke menneskheten overlevd – du kan faktisk takke den for at du lever. Kroppen mobiliserer stadig vekk for å beskytte oss mot fare. Alarmsystemet kan bli slått på med fulle sirener. Vi kan få vondt i magen, bli svimle og få pusteproblemer.

**Kroppen vår spiller noen ganger ikke på lag.** Den kan reagere så heftig at det blir et problem i seg selv. Vi kan bli redde for å bli redde, fordi det er så ubehagelig å få sånne alarmreaksjoner. Da kan vi ende opp med å la være å ta bussen eller gå på kjøpesenteret, i TILFELLE kroppens alarm løper løpsk igjen. Vi kan komme til å unngå situasjoner for sikkerhets skyld. Slik kan frykten få makt over oss og begynne å styre livene våre.

- ▶ **Film:** NRK Psykisk helse (norsk dramaserie). Sesong 5, episode 2 "Pust".  
<https://tv.nrk.no/se?v=MSUB05000618&t=118s>

Mai har angst for å være sammen med andre mennesker. Selv om hun ønsker å være usynlig så trenger hun også å bli sett.

**Å være engstelig for å være sammen med folk er vanlig.** Én av fire nordmenn skulle ønske at de var MER sosiale enn de er<sup>1</sup>. At man innimellom gruer seg for å vise seg ute blant folk skjer de fleste. Sosial angstlidelse er først når man trekker seg unna det meste av omgang med andre mennesker, fordi man er redd for hva andre mennesker tenker om en; redd for deres kritiske blikk<sup>2</sup>.

**Sosial angst rammer 13 prosent av oss,** men det finnes andre angster også, som edderkoppfobi, flyskrekk, oppkastfobi og sprøytefobi. Mange vil streve med ulike former for angst løpet av livet, opp mot en femtedel av oss. Angst er vanlig.

**Hva kan du gjøre med frykten og alarmreaksjonen i kroppen?** Om du følger frykten og gjør som den sier, kan den vokse og ta over stadig nye områder. Den kan ta fra deg frihet og glede, og få deg til å tro at verden er farligere enn den er. Derfor må frykten UTFORSKES. Er det en reell grunn til å være redd? Og så må frykten UTFORDRES. Noen ganger må du gjøre ting som er skummelt, selv om du har høy puls og intens hjertebank. Alarmreaksjoner i kroppen er ikke farlige eller skadelige, bare svært ubehagelige og skremmende. De går alltid over, som regel i løpet av en halvtime - time. Om vi AKSEPTERER at kroppen gjør som den gjør, i stedet for å

## 25 minutters foredrag

kjempe imot, vil reaksjonene gå fortere over. Det gjelder å øve på holde ut, puste med magen, og fokusere på noe annet til kroppen har roet seg.

**Å utforske og utfordre engstelse helt alene er ikke så lett.** Vi kan trenge hjelp av andre, men da må vi våge å være åpne. Vi må våge å vise noe av innsiden vår. Andre trenger å få vite for å kunne hjelpe. De fleste har nok med seg selv, kjemper med sine egne frykter, og er ikke tankelesere.

**Vi kan hjelpe hverandre med å ta i bruk verktøyene** vi har lært i Robust Ungdom: Å roe kroppen ned med pusten. Strekke kroppen og slappe av. Se ting i perspektiv. Velge hva du fokuserer på. Sette deg små mål og øve. Ta en ting av gangen. Snakke vennlig til deg selv. Snakke med noen andre og hente støtte. Tørre å vise innsiden ut.



---

<sup>1</sup> Helsedirektoratet. (2019, 08. januar). Folk vil leve sunnere, men trenger motivasjon. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/folk-vil-leve-sunnere-men-trenger-motivasjon>

<sup>2</sup> Norsk Forening for Kognitiv Terapi. (u.å.). Sosial angstlidelse. Hentet fra <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/sosial-angstlidelse/>

## Klasseromsundervisning

**Tid:** 5 min

**Formål:** Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

### NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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](https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&start_radio=1&t=43)
- "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt"
- "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av". Gjenta tre ganger
- "Trek pusten dypt inn gjennom nesene 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"

**Tid:** 10 min

**Formål:** Øvelse i å se noe utenfra, og ta andres perspektiv

### LÆRER LESER HØYT: "JÆVLA SNITCH! HVORFOR GIKK DU TIL POLITIET?", SIDE 50

(Jonas Andreassen, Aftenposten, 04.05.2020) Se bakgrunnsinformasjon, side 67. <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/VbvPar/jaevla-snitch-hvorfor-gikk-du-til-politiet-jonas-andreassen?#xtor=RSS-3>

**Hovedbudskap:** Ikke vær redd for å si ifra til en voksen!

Engstelighet og frykt må ikke stå i veien for å si ifra. Å si ifra til en voksen om alvorlige ting, kan være nødvendig. Å si ifra er noe som er forventet av deg, og en helt riktig handling. Husk at lærere og andre ressurspersoner har taushetsplikt. Det er mange trygge voksne å snakke med.

I neste øvelse skal dere sitte sammen i en ring. Dere bruker kronikken som et utgangspunkt for en felles samtale om tema "Engstelse". Se forslag til refleksjonsspørsmål, side 48

**Tid:** 30 min

**Formål:** Reflektere, lytte og utvikle tanker sammen

### TIMEN LIVET

Et råd fra unge selv, er å legge til rette for at elever må få snakke mer sammen om hvordan skolen og livet kjennes. Timen LIVET er en snakketime, om viktige tema for elevene. Samtalen ledes av en lærer som klassen er trygg på.

- For å gjøre det tryggest mulig, må alle elever kunne se hverandre. Å sitte i en ring er best. Pass på at elevene ikke sitter i typiske grupper. Sitt annenhver gutt og jente. Skyv pultene inntil veggen
- Lærer innleder med spørsmål og styrer ordet slik at det går etter tur i ringen
- Det er lurt å arbeide fra starten av med at alle deltar. Derfor er oppvarming om noe som er lett å snakke om, svært viktig
- Den voksne som leder praten må hele tiden inkludere alle. Ved å ta runder inviteres alle med. Elevene har lov til å si "pass"
- Praten skal oppleves trygg. Kommentarer og fliring må stoppes på en varm og ikke-dømmende måte
- Lærer starter alltid runden med å si noe selv, og går dermed foran med et godt eksempel

**TIMEN LIVET FORTS.**

- Den voksne må vurdere når det er lurt å spørre oppfølgings spørsmål. Særlig hos stille elever kan det være avgjørende
- Alles bidrag er verdifulle og må anerkjennes med et smil, nikk og styrkekommentar. Responsen kan være:
  - "Takk for at du deler"
  - "Takk, det kan nok flere kjenne seg igjen i"
  - "Takk, vi hører nå at vi tenker litt forskjellig og det er bra"
  - "Fint, jeg hører at det du sier er viktig for deg"

Timen LIVET skal handle om ting elevene ønsker å prate om, for eksempel knyttet til dagens tema. Elevene inviteres til å foreslå. Hvis elevene ikke har forslag, kan læreren foreslå.

**Oppvarmingsrunde:**

- Mitt favorittchips (ufarlig oppvarmingsøvelse, alle skal kunne si noe)

**Forslag til spørsmål om engstelse:**

- Hva er mange ungdommer redde for i dag?
- Er gutter og jenter redde for forskjellige ting?
- Hva tror du voksne er mest redde for?
- Hvordan kan voksne gjøre det trygt for barn og unge å snakke?
- En gang jeg var redd
- Hva er fordeler med å være redd?
- Hva er ulemper med å være redd?
- Noe jeg er stolt over å ha klart, selv om jeg var redd
- Hva er å være modig?

**Tid:** 5 min**Formål:** Øve perspektiv**VÅG Å VÆRE, SE SIDE 69**

Les diktet "Våg å være" av Hans Olav Mørk. Diktet kan leses fra ark, eller direkte fra presentasjonen. Dere kan velge mellom to fremgangsmåter:

- 1) La alle i ringen lese høyt én setning hver etter tur (det er 25 setninger).
- 2) Velg tre elever som har lyst til å lese høyt. De kan lese ett vers hver.

**Spørsmål til alle i ringen:**

Hvilken strofe i diktet likte du best? Hvorfor?

**Tid:** 5 min**Formål:** Øve på takknemlighet og perspektiv**TAKKNEMLIGHETSØVELSE**

Alle som ønsker deler en ting de er takknemlige for i dag. Lærer starter med å gi 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.



---

**Tid:** 10 min

**Formål:** Evaluere

### **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".

Deretter krølles arket. Hvem vil være dagens skyteskive? Den frivillige stiller seg opp med ryggen til klassen. Alle kaster sitt krøllete ark på likt. Tell til tre. "Skyteskiven" velger seg tre krøllete ark og leser opp. Det er bra å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

---

**Tid:** 20 min

**Formål:** Oppleve fellesskap, lek og moro

### **LEKER**

La noen elever ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid før samlingen. Klassen kan også lage ønskeliste. Bruk lekeheftet som ligger her: [www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

Er det noen leker som ikke har vært lekt på en stund?

---

## «Jævla snitch!!! Hvorfor gikk du til politiet??»

av Jonas Andreassen, Politibetjent, Oslo Politidistrikt  
3. mai 2020

Gjengitt med tillatelse

Plutselig er det å si ifra til en voksen blitt verre enn å rane noen.

I starten av det nye året ble en ung gutt på 15 år ranet av tre unge gutter i Oslo. En av ranerne viste frem en kniv, og utbyttet av ranet var en klokke.

Gutten fikk raskt kontaktet foreldrene sine, som gjorde det voksne bør gjøre i slike tilfeller: De ringte politiet.

Politiet var kjappe med å identifisere gjerningspersonene, og kort tid etter sto politiet hjemme i stuen hos en av dem. I jakkelommen hans fant politiet klokken og kniven som ble vist frem under ranet. Godt politiarbeid!

Patruljen tok deretter kontakt med foreldrene til gutten som ble ranet, for å fortelle den gode nyheten. Gjerningspersonene var tatt, ransutbyttet var sikret. Så kom reaksjonen til offeret: «Faen!

Hvorfor reagerte han som han gjorde?

### DU MÅ IKKE SI DET TIL NOEN

Han var sint fordi foreldrene involverte politiet. Og han var redd. Redd for at han nå må se seg over skulderen når han er ute og går, redd for represalier fra gjerningspersonene fordi han «snitcha».

Hvis du er ungdom i dag og blir utsatt for urett, må du ikke si det til noen. Ikke si det til mamma, ikke si det til pappa, ikke si det til lærerne, og for all del, ikke involvér politiet. Gjør du det, er du en «snitch».

Ikke bare er det gjerningspersonene som kaller deg «snitch», men hele skolen snakker om at du «snitcha, din morrapuler ...».

Ja, jeg skrev gjerningspersonene. De opererer sjelden alene.

De er mange, og de har gjerne hele vennegjengen i ryggen. Hva skal du gjøre, annet enn å si at du ikke er «boss»? Annet enn å kysse skoene, se i kameraet, gi fra deg jakken, og ta imot slagene? For hvert slag blir du sintere og sintere og sintere, men du er like forbanna hjelpeløs.

Hvis du sier ifra til mamma og pappa, må du iallfall forsikre dem om at de faen ikke må gå til politiet. Du må få mamma og pappa til å skjønne hvor farlig det er der ute, hvor tøft miljøet er, at du ikke vil at dette skal bli noen sak, at du ikke vil være redd.

### DU MÅ IKKE TA TAK I HENDELSEN

Jeg snakket med en kollega her om dagen. Siden han jobbet i politiet, ble han spurt av en nabo om å videreformidle til oss på forebyggende at sønnen i huset var blitt fratatt jakken sin av en navngitt gutt.

«Fin jakke! Kan jeg få den?» Noen dager senere sendte sønnen melding til gutten og spurte om han kunne få tilbake jakken sin. «Har den ikke lenger ...»

Ikke mer. Ikke mindre. Fire ord.

Så da sier man ifra til pappa at den jakken, den får jeg ikke tilbake.

Pappa føler han må si noe til noen, så han sier ifra til politimannen han kjenner, men sier samtidig at dette ikke skal tas tak i. Ingen skal foreta seg noe med denne gutten. Han tenkte bare det var greit for oss å vite. Informasjon om alvorlig kriminalitet uten avsender.

For hva skjer med sønnen hans hvis politiet oppretter sak, drar hjem til gutten, ransaker, plasserer han i sofaen og viser

moren hans utskrift av de fire ordene han skrev til sønnen?  
Hva venter sønnen hans da?

«Jævla snitch!!! Hvorfor gikk du til politiet??»

### **FARLIG Å LA TAUSHET OG FRYKT RÅDE**

Plutselig er det å si ifra til en voksen blitt verre enn å rane noen. Det kan iallfall mange ganger føles sånn, for fokuset på «snitchingen» overskygger fort ranet.

«Greit at du ble rana, men «snitch» gjør du faen ikke, rotte!»

Vi må være trygge, gode voksne som jobber sammen for å stoppe denne kulturen. Hvis ikke vil den bare fortsette å vokse. Hver gang noen velger taushet i frykt for represalier, får kulturen næring.

Hvis politiet skulle unngått å følge opp saker i frykt for represalier mot fornærmede, kunne vi like gjerne legge ned arbeidet vårt og la trusselutøvere få styre fritt. Bare gi dem definisjonsmakten over hva som er rett og galt og la dem være lovgiver, dommer og bøddele i samfunnet.

Istedenfor må vi følge opp alle disse sakene, igjen og igjen og igjen, og vise våre barn og unge at de får hjelp når de trenger det og at de må fortsette å gjøre det vi har lært dem siden de var små: Si ifra til en voksen.

### **DE ER IKKE MONSTRE**

Vi må fortsette å lære våre barn og unge at vi skal stå opp mot urett og ikke la frykten stoppe oss. Ikke bare for seg selv, men for hverandre også.

Ikke kall vennen din «snitch». Ikke gjør det! Hold heller rundt hverandre, vis støtte og stå sammen. Sammen er dere utrolig sterke.

Vi som jobber tett på ungdommen, vet at det oppleves farlig der ute, farligere enn det faktisk er. Vi vet at de som raner, truer og banker ikke er monstre, men ungdommer med egen bakgrunn og egne utfordringer.

Vi vet at disse guttene og jentene ofte ikke er tøffere enn andre, men at de også er ungdommer som trenger hjelp. Vi må slå ned på uretten de begår, men også hjelpe dem slik at det ikke skjer igjen.

Mange av dem trenger noen som setter ordentlige grenser, en pappa som er til stede eller en mamma som ikke slår. De trenger noen som sier ifra. Noen som sier ifra til en voksen. Vi må tørre å ansvarliggjøre dem for handlingene deres, men også holde rundt dem, og gi dem en klem når de trenger det.

Det er det kanskje ingen andre som gjør.

### **MINE RÅD TIL FORELDRE MED UNGDOMMER SOM SLITER**

Jeg er klar over at det ikke alltid er lett å være forelder. Spesielt ikke når barna kommer hjem og er blitt utsatt for noe som er svært skremmende, livredde for å fortelle det til noen, for gjør de det, så skal de «blæstes». Om de derimot sier ingenting, er de det perfekte offeret, samtidig som de gir hele denne ødeleggende kulturen næring.

Så hva kan foreldrene si til ungdommene? Hvilke råd kan de gi? Dette:

Ikke la disse guttene og jentene få styre dere med trusler. Ikke la dere kve til å være det perfekte offer. Dere må gjøre dere til de dårligste og kjipeste ofrene der ute, slik at risikoen for å bli tatt er mye større enn gevinsten av ugjerningen. Dere må vise at dere ikke aksepterer å bli ranet, truet, slått og tvunget til å kysse sko, men at dere istedenfor står opp mot urett – og sier ifra til en voksen.

### **HJELP FOREBYGGENDE POLITI Å HJELPE**

Hva kan man som foreldre gjøre, da? Hva skal man gjøre når man slites mellom følelsen av å måtte handle og redselen for at barnet skal bli utsatt for represalier? Hva kan man gjøre der man sitter mellom barken og veden?

Ta kontakt med forebyggende politi! Vi er tett på ungdommene deres, vi kjenner miljøene de beveger seg i, og vi vil gjøre det vi kan for å hjelpe dere med å belyse alternativene i en mørk situasjon. Kanskje kan vi gjøre en stor og skummel verden til et litt mindre og tryggere sted.

Vi kan hjelpe dere med å stå opp mot urett og stille dem som utfører ugjerningene til ansvar for handlingene sine. På den måten kan vi kanskje også hjelpe de barna der ute som trenger at noen sier ifra til en voksen, som trenger å bli stilt til ansvar, som trenger grenser, og som trenger at noen ser dem når kanskje ingen andre gjør det.

På den måten kan vi sammen hjelpe barna våre.

# RESSURSER:

## POSITIV PSYKOLOGI I PRAKSIS

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>

### Foredrag:

Rådet for psykisk helse (2019, 15. August). Tips for økt hverdagsglede. Hvilke grep kan den enkelte gjøre for å påvirke sin psykiske helse? [Videoklipp] Hentet fra [https://psykiskhelse.no/nyheter/nye-videoer-hverdagsglede?fbclid=IwAR3xZUzY7UOav-pzcefkWl2Gz3nGv\\_JelELKxupPAm-zKYBKOLDReWfX3aSg](https://psykiskhelse.no/nyheter/nye-videoer-hverdagsglede?fbclid=IwAR3xZUzY7UOav-pzcefkWl2Gz3nGv_JelELKxupPAm-zKYBKOLDReWfX3aSg)

Seligman, M. (2002). Ekke lykke. Positiv psykologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget.

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. 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](https://www.nrk.no/kultur/xl/njal-engsaeth-intervjuer-paul-ekman_-_hvorfor-har-jeg-ikke-det-bedre-_nar-jeg-egentlig-har-alt__1.14777613)

De Steno, D. (2018). Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride. London: Pan Macmillan.

Spilde, I. (2008, 24. januar) Jakten på lykken. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi-stub/2008/04/jakten-pa-lykken>

## IKKE-VOLDELIG KOMMUNIKASJON

Rosenberg, M. B. & Carlsen, M. (2006). Ikkevoldskommunikasjon. Giraffspråk – et språk for livet. Oslo: Arneberg.

Salaby Gyldendal Norsk Forlag. (u.å.). Hva er kjærestevold? [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-kjaeresterelasjoner>

Spurkland, M. (2017). Klassen. Fortellinger fra et skoleår. Oslo: Cappelen Damm.

The Center for Nonviolent Communication. (u.å.). Hentet fra <http://www.cnvc.org/>

## DIGITAL HVERDAG OG HJERNEN

Forandringsfabrikken. (2019). Verktøy: Timen LIVET. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet>

### Foredrag:

Hafstad, A. (2019, 19. august). Hyppig bruk av sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse. Hentet fra <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/19/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-pavirker-unge-jenters-psykiske-helse/>

## TRISTHET

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

## VISUALISERING OG MENTAL TRENING

Kitefaster. (2019). White noise [App]. Hentet fra <https://apps.apple.com/no/app/white-noise/id1083248251?l=nb>

Torp, T. K. (2017, 13. november). Mental trening forandrer hjernen og reduserer stress. Hentet fra <https://forskning.no/sosiale-relasjoner-hjernen-psykologi/mental-trening-forandrer-hjernen-og-reduserer-stress/310173>

## SØVN

Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (2016, 20. september). Søvnhygiene - gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovn sykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>

Helse Bergen Haukeland Universitetssykehus. (u.å.). Nettside: Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno) <https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovn sykdommer-sovno>

## ENGSTELSE

Forandringsfabrikken. [2019]. Verktøy: Timen LIVET. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/nytt-hefte-timen-livet>

"Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?" [Internett]. Oslo. Aftenposten.no [hentet 2020]. Tilgjengelig fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/VbvPar/jaev-la-snitch-hvorfor-gikk-du-til-politiet-jonas-andreassen?#xtor=RSS-3>



**DOKUMENTER OG  
SKJEMA FOR PRINT**



# UAVSLUTTET SETNING

Klipp opp ett sett til hver gruppe

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 "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 ...

## 16 TYPER GLEDE



SYNSGLEDE



BERØRINGSGLEDE



TRIUMF



SMAKSGLEDE



LYDGLEDE



STOLTHET



LUKTGLEDE



FORNØYELSE



HØYSTEMTHET



TILFREDSHET



BEGEISTRING



TAKKNEMLIGHET



LETTEELSE



UNDRING



SKADEFRYD



EKSTASE

# FREMGANGSMÅTE VED KONFLIKTER

1. Forstå situasjonen
2. Beskrive situasjonen objektivt
3. Hva føler du?
4. Hva ønsker du skal skje?
5. Hva trenger du nå?
6. Hvordan forstår den andre situasjonen?
7. Hva trenger den andre?



## 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...

## **BORD 4: HAPPY MUSIC/HAPPY MOVIES-LISTE**

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 felles.

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

## SYNKRONSNAKK/TOHODET TROLL

### Det første trollet stiller følgende spørsmål om USA

1. Hvor mange stater er det i USA?
2. Hva synes du om President Trump, nevntre ting?
3. Hva er det beste med USA?
4. Hvis du kunne flyttet til USA hvor ville du bodd?
5. Hvem er den beste artisten i USA, og hvorfor?
6. Hva synes du om the Kardashians?
7. Hva betyr "Los Angeles"?
8. Nevntre ting du kan gjøre i Las Vegas
9. Hva er den største sporten i USA, og hvorfor?
10. Hva kalles det amerikanske flagget?

### Det andre trollet stiller spørsmål om Norge:

1. Hvor mange mennesker bor det i Norge?
2. Hva heter den nye kommunen som Askim er en del av?
3. Hva er Norges sydligste punkt?
4. Hva er det beste med Norge?
5. Hvis du skulle reist på ferie i Norge, hvor ville du reist?
6. Hva er det verste med Norge?
7. Hva synes du om statsminister Erna Solberg, nevntre ting?
8. Hvem er den beste artisten i Norge, og hvorfor?
9. Hvis du tenker å studere i Norge etter videregående, hvilken by ville du studert i?
10. Hva er nordmenn mest stolte over?

# KJÆRE MEG

(Eksempel på hvordan å skrive brev til meg selv)

Kjære Petter!

Dette er så jævlig vondt. Jeg føler hat, sinne, frustrasjon og tristhet. Det føles så urettferdig. Akkurat nå kjennes det ut som at kroppen ikke helt vet hva den skal gjøre. Jeg tror kanskje den har lyst til å gråte eller hyle høyt og slå. Hardt. Eller løpe. Løpe, løpe, løpe og ikke stoppe. Jeg vet ikke. Det kjennes samtidig ut som at jeg ikke klarer å flytte på meg. Kroppen føles rar og tung. Nesten nummen. Bedøvd. Jeg klarer ikke puste ordentlig heller. Pusten virker litt stressa, og kort. Det kjennes ut som jeg ikke får nok luft. Men det gjør jeg jo.

Hvorfor slo hun opp? Jeg skjønner ingenting. Jeg er i sjokk. Klarer ikke å sove. Hvorfor klarer jeg ikke tenke på noe annet? Hvorfor klarer jeg ikke å skru av? Jeg er ikke trøtt i det hele tatt, og klokka nærmer seg 03.30. Det begynner å bli lyst ute. Jeg må jo sove, jeg skal jo snart opp.

Det eneste jeg kan tenke på er henne og hvor surrealistisk og vondt dette er. Jeg leser gamle meldinger igjen og igjen. Stalker henne på snap, insta og messenger og ser på gamle bilder. Hater tanken på at hun skal være sammen med noen andre. Det vet jeg ikke om jeg takler.

Heldigvis har jeg mange gode venner og fotballen, og en bra familie jeg kan snakke med. Jeg må vel stå i det verste nå? Det kan vel bare gå oppover herfra? Jeg får prøve å fylle dagene med ting jeg synes er gøy, så jeg holder meg litt opptatt. Jeg vet jo at dette ikke varer for evig. Ingenting gjør det. Og jeg kommer til å klare det, det er bare veldig vondt akkurat nå. Men jeg er sterk.

# SØVNHYGIENE

Sett kryss i den ruten for hver påstand som passer best for deg.

	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjeldent	Aldri
1. Jeg tar blunder på dagtid som varer i en time eller mer.					
2. Jeg legger meg på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
3. Jeg står opp på ulike tidspunkt fra dag til dag.					
4. Jeg trener slik at jeg blir svett i løpet av den siste timen før jeg legger meg.					
5. Jeg oppholder meg lengre i sengen enn jeg burde to eller tre ganger i uken.					
6. Jeg bruker tobakk eller koffein i løpet av de siste 4 timene før jeg legger meg eller etter at jeg har lagt meg.					
7. Jeg gjør ting som kan gjøre meg våken før leggetid (for eksempel: bruker nettbrett, rydder).					
8. Jeg går til sengs når jeg føler meg stresset, sint, «er ute av meg» eller nervøs.					
9. Jeg bruker sengen min til andre ting enn søvn (for eksempel: se TV, lese, spise).					
10. Jeg sover i en ukomfortabel seng (for eksempel: dårlig madrass eller pute).					
11. Jeg sover i et ukomfortabelt soverom (for eksempel: for lyst, overfylt, for varmt, for kaldt, for bråkete).					
12. Jeg gjør viktig arbeid før jeg går til sengs (for eksempel: lekser, lese til prøve, planlegge).					
13. Jeg tenker, planlegger eller bekymrer meg når jeg er i sengen.					

Alle disse tingene kan påvirke søvnen negativt.

Snakk med skulderpartner: **Hvilke av disse tingene har du lyst til å gjøre noe med?**



# ADJEKTIVHISTORIE OM SØVNRÅDENE SOM VIRKER

De .....rådene om søvnhygiene virker! Man må følge flere ..... søvnhygieneråd samtidig i minst 2-3 ..... uker før de faktisk virker. Jo lengre du er våken, jo større blir ditt indre .....«søvntrykk». Når du har vært lenge våken, får du mer dyp .....søvn og du går raskere inn i den .....dype søvnen. Fokuser på å være våken når du er våken, bruk den ..... kroppen og det .....hodet! Tren eller gå gjerne en .....tur i dagslys, så har du dekket to søvnhygieneråd på en gang.

Prøv å unngå .....søvntyver. En .....lur på dagtid ødelegger for kvelden. Andre .....søvntyver er .....energidrikker, nikotin og koffein sent på dagen, .....trening rett før leggetid, engasjerende .....aktiviteter som ikke gir deg muligheten til å merke at du er trøtt og trenger å legge deg, .....diskusjoner, .....klokketitting og .....grubling når du egentlig kunne ha sovet.

Når du står opp på noenlunde samme tidspunkt hver dag, stilles din indre .....døgnrytme. Du har en slik .....«klokke» i hjernen, men alle .....cellene i kroppen din har også en døgnrytme. Har du tenkt på hvorfor du kan gå mange .....timer uten .....mat om natten?

Døgnrytmen styrer .....hormoner som gjør at vi ikke blir sultne om natten. Har du merket at du ofte må på do på et ganske fast tidspunkt? Igjen snakker vi om en døgnrytme i ditt .....fordøyelsessystem.



Om du står opp på de samme tidene hver .....dag, blir du også trøtt på ganske like tider om kvelden. På denne måten er det også lettere å få nok søvn.

Lag deg en .....rutine som du forsøker å gjøre noenlunde lik hver kveld. Gjerne noe litt passivt, som gjør at du kjenner trøttheten. Lese en .....bok, se et .....program, prate med .....venner, noe du liker.

Vi sover best når det.....soverommet er passe mørkt og har passe temperatur. Når vi er passe mette og når vi føler oss sånn passe fornøyd. Prøv derfor å unngå .....krangler og .....diskusjoner om kvelden. Har du mange .....bekymringer, så skriv dem ned, og utsett å gjøre noe med .....problemer til neste dag.

Det kan være lurt å unngå å se på den .....klokken om natten. Du må ikke telle hvor mange .....timer som er igjen til du må opp. Pass på at den .....hjernen assosierer sengen til søvn og ikke alt mulig annet. Det vil si at det er lurt å unngå å jobbe på .....pc, se .....TV og .....mobiltelefon i sengen.

## HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

Denne folderen gir deg tips til hvor du eller andre kan søke hjelp hvis du tror det er behov for det.

Ta vare på folderen – plutselig kommer den til nytte!



*All den dritten  
du har der  
sånt skal ingen gå  
og drasse på alene  
det hjelper ingen  
du må snakke med noen  
som har sett dritt før  
som vet hva som skal til  
for å få fyr på de greiene der*

Trygve Skaug  
«Følg med nå» (Cappelen Damm, 2019).

Gjengitt med tillatelse

## Hjelpetjenester

I tillegg finnes det nettsteder, chat, og telefoner der man kan få støtte og svar på spørsmål. Alle tjenestene er gratis. Her er noen av dem:

### ALARMTELFONEN

**FOR BARN OG UNGE**

Døgnet rundt på telefon hvis

det er vanskelig hjemme.

**TF: 116 111**

**www.116111.no**

### SNAKK OM PSYKEN

Prat eller chat anonymt om alt

mulig med frivillige fra Blå Kors.

**www.snakkompsyken.no**

### UNG.NO

Mye informasjon og mulighet

for å stille anonyme spørsmål.

**www.ung.no**

### HELSEUTVALGET

Spørsmål rundt forelskelse, kjønns-

seksualitet, identitet og sikker sex.

Du kan chatte eller ringe.

**TF: 23 35 72 00**

**www.helseutvalget.no**

### ROS – RÅDGIVNING OM SPISFORSTYRRELSER

For alle som opplever strev

med mat, kropp og selvfølelse.

**TF: 948 17 818**

**www.netros.no**

### KORS PÅ HALSEN

Prat eller chat anonymt om alt

mulig med frivillige fra Røde Kors.

**TF: 800 333 21**

**www.korspahalsen.no**

### SI DET MED ORD

For deg som foretrekker å skrive.

**www.sidetmedord.no**

### BARSNAKK

Anonym chatte-tjeneste for

dem som har foreldre eller

andre med et rusproblem.

**www.barsnakk.no**

## Hjelpapparatet

Husk at det ikke er nødvendig å vite hva som er problemet for å ta kontakt. Ingen problemer er for små. Her er noen av stedene du kan få hjelp:

**HELSESYKKEPLIER:** Er utdannet sykepleier, har videreutdanning, og kan mye om de fleste problemer ungdom kan sitte med, både fysiske og psykiske.

**FASTLEGEN:** Det er alltid lurt å sjekke fysisk helse når vi har det vanskelig. Fastlegen kan også mye om psykiske vansker, og kan henvise til andre fagfolk.

**PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TJENESTE (PPT):** PPT samarbeider med skolen for å hjelpe barn og unge med fagvansker, men også psykiske vansker. Du selv og foreldrene kan ta kontakt, og lærer kan hjelpe deg.

**PSYKISK HELSETJENESTE FOR BARN OG UNGE:** Et gratis tilbud i kommunen. Her jobber ulike fagpersoner: Lavterskel.

**HELSESTASJON FOR UNGDOM:** Gratis rådgivning om kosthold, prevensjon, sex, psykø, rus, søvn, etc.

**PSYKISK HELSEVERN BARN OG UNGE (BUP):** Ulle fagfolk som hjelper barn og unge med alt av psykiske vansker. Henvising til BUP kan fås av lege eller psykolog.

# ”JÆVLA SNITCH! HVORFOR GIKK DU TIL POLITIET?”

Bakgrunnsinformasjon til samtale om teksten

*Gjengitt med tillatelse*

Vi har snakket med Jonas Andreassen, politi og forfatter av kronikken. Han er tydelig på hovedbudskapet til barn og unge:

## **Ikke vær redd for å si ifra til en voksen!**

Engstelighet og frykt må ikke stå i veien for å si ifra. Å si ifra til en voksen er ikke å snitch. Å si ifra er noe som er forventet av deg, og en helt riktig handling. Husk at lærere og andre ressurspersoner har taushetsplikt. Det er mange trygge voksne å snakke med.

## **Hvorfor si ifra til venner?**

I tillegg til å klare å stå opp for seg selv (og tørre si ifra), må man også jobbe med å tørre å si ifra til kompis sin, hvis han/hun oppfører seg dumt eller har tenkt til å gjøre noe dumt mot noen andre. Dette kan stoppe kompis fra å gjøre noe veldig dumt og skade andre. Mange tør ikke si ifra på grunn av frykt.

## **Hva er konsekvensene for ungdom som gjør kriminelle handlinger?**

Politiet hører ofte ”Jeg er under 15 år. Driter i politiet. De kan ikke gjøre noe, eller straffe meg”. Det er viktig å informere om at kriminelle handlinger kan få andre store konsekvenser. For det første vil barnevern og psykisk helsevern for barn og unge (BUP) trekkes inn. Dersom det er en veldig alvorlig forbrytelse, kan du få ungdomsstraff. Det vil bli opprettet straffesak. Selv om den henlegges, vil navnet og handlingen likevel registreres. Dersom man får saker på seg etter fylte 15 år vil alle tidligere saker kunne gjøre at man får enda strengere dom som 15+ åring.

## **Hvordan brukes sosiale medier til å skape frykt?**

En effektiv måte å skape frykt på er å bruke sterke virkemidler i sosiale medier. Bilder blir iscenesatt med for eksempel mange maskerte mennesker, balltre og skummel tekst. Det hele er iscenesatt for å se skumlere ut enn det faktisk er. På den måten er bruken av sosiale medier med på å bidra til skremsel og et skjevt bilde av virkeligheten.

## **Hva ligger bak ungdomskriminalitet?**

Ungdomskriminalitet er ofte en direkte konsekvens av indre smerte. Mange bærer mye vondt på innsiden. Å utøve vold fungerer bra, føles godt og kan handle om en slags mestringsfølelse. Det kan være lettere å ty til vold dersom man ikke klarer å uttrykke seg. Da blir man fysisk i stedet, og kan oppleve at det har effekt. Når andre blir redde, kan du kjenne at du får makt over dem. Jo reddere andre blir, jo mer maktfølelse.

Ungdomskriminalitet kan også handle om gruppepress og miljøet rundt. Det kan være forventet av deg at du handler på en spesiell (kriminell) måte. Noen kommer inn i dårlige roller allerede i barnehagen og barneskolen. Noen blir tidlig utnyttet, presset eller dårlig behandlet. Noen blir mobbet og vil ta igjen. Ungdomskriminalitet handler om at man velger gal handlingsmåte. Forebyggende enhet i politiet jobber med å lære ungdommer å bytte handlingsmåte. Hvilke andre alternative handlingsmåter finnes?

## VÅG Å VÆRE

Våg å være ærlig.

Våg å være fri.

Våg å føle det du gjør.

Si det du vil si.

Kanskje de som holder munn,  
er reddere enn deg.

Der hvor alt er gått i lås,  
må noen åpne vei.

Våg å være sårbar.

Ingen er av stein.

Våg å vise hvor du står.

Stå på egne bein.

Sterk er den som ser seg om  
og velger veien selv.

Kanskje de som gjør deg vondt,  
er svakest likevel.

Våg å være nykter.

Våg å leve nå.

Syng, om det er det du vil,  
gråt litt, om du må.

Tiden er for kort til flukt.

Bruk den mens du kan.

Noen trenger alt du er,  
og at du er sann.





