

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

1. utgave, 1. opplag 2020

www.robustungdom.no



Innhold

1: Miljø

Huskeliste	4
Foredrag	5
Klasseromsundervisning	7

2: Pust

Huskeliste	10
Gymsaløkt	11
Klasseromsundervisning	15

3: Tanker

Huskeliste	18
Foredrag	19
Klasseromsundervisning	21
«Presentasjon på engelsk»	23

4: Følelser

Huskeliste	24
Foredrag	25
Klasseromsundervisning	27
«Meldingen»	29

5: Søvn

Huskeliste	30
Foredrag	31
Klasseromsundervisning	33
«Søvn, tanker, følelser»	36

6: Selvfølelse og press

Huskeliste	37
Foredrag	38
Klasseromsundervisning	40
«På TikTok sprer hatet seg som et dødelig virus»	44

7: Dårlig råd

Huskeliste	45
Foredrag	46
Klasseromsundervisning	47

Ressurser	50
Dokumenter og skjema for print	51

1: Miljø

Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper «Den store Mummiboka» (Aschehoug, 2013). Flere av fortellingene egner seg godt i livsmestringsundervisning.

Helse er mer enn kropp. Helse er også tanker og følelser. Å skape helse for seg selv og andre - hvordan gjør vi det? De syv psykiske helserettighetene forteller hva alle mennesker trenger for å ha det bra; Identitet, mening, mestring, tilhørighet, trygghet, deltagelse og fellesskap. Når vi opplever gode ting sammen med andre produserer kroppen "nærhetshormonet" oxytocin. Hormonet styrker immunforsvaret og beskytter mot dårlig stress. Det er bra for oss å dele, trøste, hjelpe andre, gi klemmer og vise takknemlighet. Det er ikke meningen at vi skal klare livet alene, det er meningen at vi skal hjelpe hverandre. Lek er ikke "bare lek", men en effektiv måte å skape positive fellesskapsopplevelser som styrker kropp, prososial atferd og psykisk velvære.

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

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet mer om hvordan skape god psykisk helse for meg selv og andre
- Jeg vet hva oxytocin er og hvordan det påvirker psykisk og fysisk helse
- Jeg vet mer om hvorfor det er viktig å leke

Mål lærere:

- Jeg vet mer om hvordan lek, nærhet og omsorg virker positivt på psykisk helse, fysisk helse og prososial atferd
- Jeg prøver å gjøre noe hyggelig sammen med elevene hver dag

Huskeliste:

- En Post-It lapper til hver elev
- Ett ark på hver gruppe til oppgaven "Ideverksted"
- Ballonger, 2-3 stk totalt
- Forbered høytlesningen "Det usynlige barnet" av Tove Jansson
- Les artikkelen: "Det gode blikket er en kur for usynlighet" av Eirik Hørthe: psykologisk.no/2018/11/det-gode-blikket-er-en-kur-for-usynlighet/

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse
- Prioriter en halv time til å leke

15 minutters foredrag

*Inngangsmusikk og film: Idet elevene kommer inn kan du vise «Robust ungdom i Askim»
<https://www.youtube.com/watch?v=aRX0K0v120g>*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15 minutters foredrag, forts.

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

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

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

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

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

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

Right to play - www.righttoplay.no

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

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

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

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

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER AVSTAND FRA SKOLEN

Alle stiller seg på en rekke etter: "Hvor langt bor du fra skolen?" (fra lengst borte til nærmest). Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver.

Tid: 5 min

Formål: Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre.
Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten.
Det virker beroligende på kroppen
- Siden det er første gang, skal vi følge en film på Youtube: "Pusten og følelsene – en liten film om hvordan du kan bruke pusten til å hjelpe følelsene dine" av Anne-Hilde Lystad (5 min)
https://www.youtube.com/watch?v=C2m_wIMtwuU&feature=youtu.be

Tid: 5 min

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

TERNINGKAST

Vi tar temperaturen på klasse miljøet med spørsmålet "Hvordan har du det i klassen?"

- Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel.
- Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen!
- Neste økt/neste dag: Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?

Tid: 15 min

Formål: Erttertanke og refleksjon

DET USYNLIGE BARNET

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

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

1. "Jeg har truffet tanten og hun var nifs. Ikke sint, skjønner dere, sinne kan en forstå. Hun var bare iskald og ironisk." **Spørsmål:** Hva er å være ironisk?
2. "Sier hun noe", spurte mummipappa. "Nei. Men tanten har hengt en bjelle rundt halsen på henne for å vite hvor hun er." **Spørsmål:** Hva tror du skal til for at Ninni skal bli synlig igjen?
3. "- Elskling, du er et fjols, sa mummimamma ergerlig. – Du må da begripe at du ikke skal minne ungen om det der. Plukk epler og ikke tøys sånn. De plukket epler. Ninnis føtter ble tydeligere igjen etter hvert og klatret opp i et tre." **Spørsmål:** Hva tror du gjorde at føttene til Ninni forsvant?
4. "Og hun lo så hele bryggen ristet. – Hun har visst aldri ledd før, sa Tootikki forbløffet. – Jeg syns dere har forandret ungen så hun er blitt verre enn lille My. Men hovedsaken er jo at hun synes. Det kan vi utelukkende takke mormor for, sa mummimamma." **Spørsmål:** Hva fikk Ninni til å bli sint? Hva fikk Ninni til å bli glad?

Tid: 10 min**Formål:** Demonstrere avvisning**POKERFJES OG EN HYGGELIG OPPLEVELSE**

Første del:

- Lag par på to og to
- 1'erne går ut på gangen. De får følgende instruksjon: "fortell om en hyggelig opplevelse til partneren din. Uansett reaksjon, skal dere bare fortsette å fortelle"
- 2'erne blir igjen i klasserommet. Når 1'erne kommer inn og begynner å fortelle skal de lytte, men være helt fryst i ansiktet og virke uinteresserte. Avslutt når læreren klapper i hendene, etter ca. 1 minutt

Andre del:

- 1'erne går ut på gangen igjen. 2'erne blir igjen i klasserommet
- 1'erne får igjen den samme instruksjonen (om å fortelle om den gode opplevelsen)
- 2'erne skal denne gangen vise normal ansiktsmimikk og vise interesse ved å nikke, smile og bruke lyder som «mhm», «oj» og liknende
- Når læreren klapper i hendene avsluttes andre del, etter ca 1 minutt
- Deretter byttes rollene om og hele øvelsen gjentas, slik at alle får prøvd seg i alle roller

Tredje del:

Gruppen snakker sammen i to minutter om følgende spørsmål:

- "Hvordan føles det når den som lytter er fryst i ansiktet og gir uttrykk for å være uinteressert?"
- "Hvordan føles det når den som lytter følger med og gir respons?"

Avslutt øvelsen med å si følgende: *Grunnen til at vi gjør denne øvelsen er for å kjenne litt på effekten av det å bli møtt på en avvisende og utestengende måte. Kanskje er personen bare trøtt, sliten, eller rett og slett uinteressert. Uansett - det skaper ubehag hos oss alle, enda vi vet det bare er et eksperiment. Øvelsen viser også at krenkelse/mobbing kan skje på mange måter. Vi tåler alle slike øyeblikk med avvisning eller manglende interesse, men om dette blir et mønster og vedvarer over tid kan det medføre store vansker for oss. Ignorering, avvisning og utestengelse er mobbing. Da er det grunn til å si ifra.*

Tid: 10 min**Formål:** Bli bevisst verdien av vennlige handlinger**TRE-TRINNS INTERVJU**

Tre vennlige handlinger noen har gjort mot deg

- Alle sitter i grupper på tre eller fire. En utnevnes til talsperson for gruppen
- 1'erne intervjuer 2'erne, og 3'erne intervjuer 4'erne i 2 min slik: "Fortell om tre vennlige handlinger noen har gjort mot deg i det siste og som gjorde deg glad". Deretter bytter de rolle og intervjuer med samme spørsmål
- Til slutt: Parene snur seg mot hverandre. Alle (1, 2, 3 og 4) forteller hverandre hva de har hørt fra sin intervjupartner

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

Tid: 10 min**Formål:** Bli bedre kjent og vise omsorg for hverandre**IDÉVERKSTED**

Du hører til i klassen og vi savner deg når du er borte

- Jobb i grupper
- Elevene får i oppgave å besvare følgende spørsmål sammen:
 - 1) Hva er hyggelig å gjøre når en elev ikke er på skolen, for å vise at hun/han er savnet? Hvem kan gjøre det?

IDÉVERKSTED FORTS.

2) Hva er hyggelig å si når en i klassen kommer tilbake? (Og hva er ikke hyggelig å si?)

Én utnevnes til *sekretær* og skriver ned gruppens beste idéer på et ark

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

Tid: 20 min

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

BALLONGLEK MED NAVN

Hvilke to navn i klassen er etter deg i alfabetet? Du har ansvar for å si disse navnene i løpet av leken, men også andre navn. Klassen har et felles ansvar for at alle skal bli nevnt.

- Skyv pulter og stoler inntil veggene
- Start med én ballong
- Læreren sier ett navn og slår ballongen opp i luften
- Personen med navnet må skyndte seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller for langt ned
- Det er om å gjøre å holde ballongen i luften hele tiden
- For å få fart i leken kan flere ballonger være i luften samtidig
- Navnene må ropes høyt

SITTENDE BALLONGLEK

Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen

- Sitt tett sammen
- En ballong legges på et fang
- Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet
- Det er ikke lov å bruke hendene eller sparke med føttene
- Flere ballonger kan være i aksjon på en gang

JEG VIL BLI KJENT MED ALLE SOM....

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

Tid: 5 min

Formål: Evaluere samlingen

EVALUERING OG OPPSUMMERING

Klassen blir sittende i ringen

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

Formål: Inspirere til vennlige handlinger

SOSIAL LEKSE

Gjør en vennlig handling hver dag, hjemme eller på skolen. Skriv ned hva du gjør slik at din læringspartner kan intervju deg senere.

2: Pust

Samlingens innhold:

Pusten er kanskje vårt viktigste verktøy mot stress. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere pusteteknikk utvikler vi. Pusten blir kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Langvarig stress kan ha en rekke negative effekter på helsen. Ved å puste saktere og dypere kan vi dempe stressreaksjonen i kroppen. Dette kalles dyp pust, eller abdominal pust. Da vil puls og blodtrykk senkes, fordøyelsen bedres og kropp og sinn bli roligere.

Formål: Økt kunnskap om pust og pusteteknikk for å mestre stress og øke livskvalitet

Organisering:

- 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en nærværstrener. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før
Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet mer om hva stress er og hva det gjør med kroppen
- Jeg har lært at pust er en viktig faktor for å stresse ned
- Jeg kan forskjell på brystpust og dyp pust
- Jeg kjenner til flere enn ett verktøy jeg kan bruke for å koble av/stresse ned

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene, og 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

Lærere (i klasserom):

- Print ut (eller last ned) spørsmålsark til "Fleip eller fakta – pustequiz"
- Print ut svarark til "Fleip eller fakta – pustequiz" (ett fleip-ark og ett fakta-ark per gruppe)
- Print ut aktivitetsark til "Lappeleken" (én til hver gruppe), må også klippes opp
- Ballonger (Én per elev, men ha med noen i reserve)

Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre
- Husk å prioritere tid til å leke

30 minutters gymsaløkt: Pust

Veileder til nærværstrenere

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	Klasse I
1. ØKT	Lærer Gymsal 08.30	Lærer Gymsal 09.00							
2. ØKT	Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 09.35	Lærer Gymsal 10.05					
3. ØKT			Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 10.50	Lærer Gymsal 11.20			
4. ØKT					Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 12.30	Lærer Gymsal 13.00	
5. ØKT							Lærer	Lærer	Lærer Gymsal 13.30

Nødvendig utstyr:

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

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 matten 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-forstyr-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: www.youtube.com/watch?v=IFcSrYw-ARY

Tid: 5 min

Formål: Presentere temaet, sette rammer, og avklare forventninger

INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med pust og avspenning. Denne Robust Ungdom-samlingen handler om stressmestring, og hvordan vi kan bruke pusten til å roe ned. Nå er det sikkert mange av dere som er veldig spente på hva vi skal gjøre. Og det vi skal gjøre er egentlig veldig enkelt. Vi skal øve på å ikke gjøre noen ting. Eller det vil si jeg skal guide dere gjennom 3 korte hvileøvelser der vi skal fokusere på pusten, og rett å slett bare "være".

Pusten er kanskje det aller viktigste verktøyet vi har for å stresse ned, og håndtere stress og press og mas. Jo mer travle og stressende liv vi lever, dess dårligere puster vi. Uten at vi tenker over det blir pusten kortere og mer overfladisk, med bevegelse kun øverst i brystet. Dette kalles brystpust. Slik pusting, og stress over lang tid kan ha en rekke negative effekter på helsen vår, både fysisk og psykisk. Men ved å puste sakter og dypere, såkalt dyp-pust (eller abdominal pust) kan vi dempe denne stressreaksjonen i kroppen. Det er nesten som en bryter som slås av. Når vi puster dypt og rolig går pulsen og blodtrykket ned, fordøyelsen blir bedre, og kropp og sinn bli roligere. Og dette er mye bedre for oss.

Dere får ÉN oppgave denne økta, og det 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: 10-15 min

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

ØVELSE 1: DYP PUST - LIGGENDE PUSTEØVELSE

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 opp mot taket. Hodet hviler tungt mot gulvet og nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen.

Fokusér på å lande, kjenn gulvet under deg, og slipp alle spenninger du har i kroppen. La kroppen bli tung, og enda tyngre, og enda tyngre. Tenk at kroppen flyter utover gulvet som gelé. Mykt, tungt, og flytende. Tenk at du fokuserer innover i deg selv. Og kjenn hvor deilig det er å bare ligge her og hvile. Å ikke gjøre noe som helst.

Rett så oppmerksomheten din på pusten. Registrer hvordan du puster akkurat nå. Hvordan kjennes pusten ut, bare registrer? Puster du med munnen, eller med nesa? Eller kanskje begge to? Hvordan kjennes tempoet og rytmen ut? Kjenn hele tiden at kroppen slapper av og at du tillater deg selv å slippe alle spenninger. Kjenn at du blir tyngre.

Så vil jeg at du skal puste inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. Fyll lungene med luft hver gang du puster inn. Og tøm lungene helt når du puster ut. Når du kjenner at kroppen er klar puster du inn gjennom nesa igjen. Ta noen lange dype pust her, helt ned i magen. Pust rolig og dypt i ditt eget tempo.

Så kan dere legge hendene på magen, rett under navlen. La dem hvile her, og kjenn hvordan magen hever seg opp mot taket når du puster inn, og synker ned igjen når du puster ut. Tenkt at du fyller luft helt ned i magen, ned mot hendene dine på innpust. Og ved utpust går luften fra magen, opp mot lungene og ut munnen. Gjør dette noen ganger.

Så kan dere legge armene tilbake på matta igjen og ligge en liten stund med vanlig pust. La kroppen puste som den vil uten at dere kontrollerer den. Hvordan føles pusten ut nå? Sammenliknet med i stad da vi begynte øvelsen, kjenn etter. Så kan dere begynne å forsiktig bevege litt på føtter og hender, vekke kroppen litt igjen. Beveg litt på armer og ben, og vri hodet litt forsiktig fra side til side. Så kan dere lukke opp øynene, og komme tilbake til rommet. Strekke dere litt, så lange dere er. Og gjespe hvis det kjennes godt. Og så kan dere sette dere rolig opp med ansiktet mot meg, enten i skredderstilling eller på knærne hvis det kjennes bedre ut.

Nå har dere øvd på dyp-pust eller abdominalpust. Hvordan var det? Klarte dere å slappe av? Kjente dere at magen hevet seg når dere pustet inn? Endret pusten seg noe gjennom øvelsen? Dette er en øvelse dere kan gjøre når dere kjenner at dere trenger å slappe av litt. Når dere har mye å gjøre, rett før dere skal sove eller når dere føler dere stresset.

Tid: 3 min

Formål: Øve på dyp-pust

ØVELSE 2: S-PUST - SITTEDE PUSTEØVELSE

Nå skal vi bli sittende, enten i skredderstilling eller på knærne. I denne øvelsen skal vi gjøre noe som heter S-pust. Her skal vi puste inn med nesa og ut gjennom munnen. Når vi puster ut skal vi samtidig si Sssssss (som en slange). Helt til vi ikke har mer luft å puste ut. Her er det viktig at vi sitter rett i ryggen, så rett deg godt opp og tenk at nakken er lang. Slapp av i skuldrene og armene, legg gjerne hendene på knærne. Hold fokus på nedre del av magen hele tiden og kjenn at magen blåser seg opp når du puster inn, akkurat som da vi lå på gulvet.

Vi gjør: 5 pust med øynene åpne, og 5 pust med øynene lukket

Da begynner vi: trekk pusten godt inn gjennom nesa, magen utvider seg, og pust ut: SSSSSssssss. Tøm lungene alt du har. En gang til, pust inn....

Hvordan var det? Var det vanskeligere eller lettere å utvide magen når dere satt?

Tid: 5 min

Formål: Lære et stress-mestrings-verktøy.

Øve på å slippe pusten fri, spenne av i kroppen, og hvile.

ØVELSE 3: FANTASIREISE - LIGGENDE AVSPENNING

Siste øvelse er en avspenningsøvelse. Nå har vi jobbet en del aktivt med pusten, så nå skal dere få slippe pusten fri og bli med på en fantasireise til deres eget "safe place". Så da kan dere legge dere ned på ryggen igjen. Bruk gjerne teppet hvis dere synes det er kaldt.

Så kjenner du at du slapper godt av i hele kroppen, fra topp til tå. Kjenn at beina er litt fra hverandre, armene ligger avspente langs kroppen og håndflatene vender opp mot taket. Kjenn at kroppen blir tyngre og tyngre, og at du slapper av i alle musklene, store som små. Kjenn at hodet er tungt og hviler på matta.

Så retter du fokus innover i deg selv. Glem alt som er rundt deg. Tillat deg selv å drive av gårde med tankene og fantasien din noen få minutter. La kroppen puste fritt uten korreksjon eller styring. Slipp pusten fri.

Program (30 min) forts.

Så ser du for deg at du reiser til et sted som er fylt med ro og trygghet, og varme. Det kan være et kjent sted som du har vært før, eller et nytt sted du ser for deg i tankene. Et slags fantasistad. Dette er ditt private fristed. Et sted du kan oppsøke og drømme deg bort til når du trenger å slappe av. Du bestemmer selv hvordan det ser ut der. Se for deg at du sitter og ser utover stedet ditt, og kjenn på varmen som er her. Se for deg at det er en klar og varm dag. Temperaturen er helt perfekt og behagelig. Du føler deg veldig rolig og avslappet her. Hør etter på stillheten som omgir deg. Kanskje er du inne. Eller ute. Kanskje omgis du av natur, trær og blomster, eller vann. Uansett hva du ser, og hva som befinner seg der er det rolig og harmonisk. Og uansett hva slags lyder du hører er de beroligende og behagelige. Vær her en liten stund nå og bare slapp helt av for deg selv.

...etter hvert kan dere rette oppmerksomheten tilbake til rommet. Dere kan når som helst besøke dette stedet igjen når dere har behov for å hvile. Le litt på føtter og hender. Armer og bein. Og forsiktig på hodet. Lukk opp øynene og kom sakte opp til sittende på matta.

Da var vi igjennom øvelsene, og dere har forhåpentligvis fått en god porsjon med hvile og lært litt om pust og hvordan man bør puste. Ta gjerne med dere disse øvelsene hjem og bruk de når dere har behov for det.

Takk for oppmerksomheten deres og for en veldig fin økt med dere. Ha en fortsatt fin dag.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER HÅRLENGDE

Alle stiller opp på en rekke etter: "Hvor langt hår har du?" Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper på fire som setter seg sammen i klasserommet.

Tid: 12 min

Formål: Øke kunnskapen om stress og stressmestring

VIS FILMEN: SLIK HJELPER EIN STRESSBALL MOT STRESS (NRK NEWTON)

Filmen kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/> eller vises fra Youtube: <https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJFCklo>

Tid: 20–30 min

Formål: Lære om forskjellige verktøy mot stress gjennom lek, og øve på trygghet og kommunikasjon

LAPPELEKEN, SE SIDE 52

- Én person på hver gruppe utneves til "starter", av læreren
- Læreren deler ut lappene som skal brukes (disse er klippet opp på forhånd). Lappene legges i en haug midt på bordet, med ordsiden ned. På lappene står det ulike aktiviteter som kan benyttes for å stresse ned
- Alle på gruppen spiller mot hverandre, og det er om å gjøre å gjette flest mulig lapper gjennom tre runder. Én lapp gir ett poeng. Lappene telles opp etter hver runde, og legges sammen til slutt.
- De tre rundene er som følger:
 - 1. runde: Beskriv aktiviteten med ord og setninger uten å nevne selve ordet i forklaringen. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned
 - 2. runde: Mim aktiviteten, bruk kun kroppsspråk. Runden er ferdig når det ikke er flere lapper i haugen. Tell dine lapper og legg alle lappene tilbake i haugen, med ordsiden ned
 - 3. Runde: Beskriv aktiviteten med kun ett ord. Det er ikke lov til å bytte ord eller si noe mer enn det ene ordet. Når alle lappene er borte fra haugen legger man sammen alle sine poeng, fra alle rundene. Personen med flest poeng totalt vinner
- Starter'en begynner alltid runden med å trekke en lapp og beskrive/mime aktiviteten til de andre. De andre gjetter samtidig. Den som gjetter riktig først får lappen/poenget, og er neste person til å trekke lapp og beskrive/mime til de andre

Tid: 10–15 min

Formål: Øke kunnskapen om pust, og øve på samarbeid og kommunikasjon

FLEIP ELLER FAKTA - PUSTEQUIZ, SE SIDE 54 OG 55

- Elevene forblir i gruppene
- Lærer deler ut ett Fleip- og ett Faktaark til hver gruppe, disse skal gruppene bruke for å avgjøre sine svar
- Læreren leser opp 10 påstander om pust. Lagene avgir sine svar på likt ved å holde opp enten sitt fleip- eller faktaark. Gi elevene litt tid til å diskutere påstanden innad i gruppen
- Laget med flest riktige svar vinner

Tid: 5-10 min**Formål:** Øve på dyp pust (abdominal pust)**UTDELING AV BALLONGER**

- Alle elevene får utdelt én ballong hver. NB! Gjør en avtale med elevene om at:
- Ingen blåser opp og slipper ballongen, eller slår knute på den før de har fått beskjed. Ballongene skal brukes til lekene under
- Ingen tar hull på ballongen før alle lekene er ferdig, og lærer gir beskjed. Ballongene skal sprekkes samtidig, til avtalt tid. Det gir trening i "lyd/stressmestring" for dem som ønsker dette. Resten bør få lov til å gå ut

BALLONGPUST - VI ØVER PÅ DYP PUST

- Gi elevene følgende instruksjoner:
- Prøv å blåse opp ballong med brystpust (overflatepust). Hva skjer? Skulderpartnerne deler sine erfaringer med hverandre (1-2 min)
- Bruk så dyp pust og magemusklene til å blåse opp ballongen på nytt. Prøv gjerne ett par ganger. Hvordan kjennes dette ut? Hvordan er det annerledes fra brystpust-blåsing? Del erfaringene med skulderpartnerne 1-2 min

Tid: 15 min**Formål:** Øve på samarbeid, kommunikasjon, trygghet og ha det gøy**BALLONGLEK, LAGARBEID**

- Del inn i grupper på 5-6, og gi hver gruppe en ballong (bruk gangen også)
- Gruppen stiller seg i sirkel og holder hverandre i hendene, én utnevnes til lagleder
- Ballongen skal holdes borte fra gulvet ved å slå på den, uten å slippe hender. Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen rett til å bruke hendene. Lagleder bestemmer en ny kroppsdel som skal brukes til å holde ballongen i lufta. Dersom ballongen berører gulvet, bestemmer lagleder enda en ny kroppsdel og slik fortsetter det. Hold hender hele tiden
- Til slutt skal gruppen "bære" ballongen fra en ende av rommet/gangen til den andre, uten å slippe hverandres hender

Tid: 15 min**Formål:** Ha det gøy og oppleve fellesskap**UTVIKLINGSLEKEN MED STEIN-SAKS-PAPIR**

Alle krabber rundt på gulvet som amøber, og tar stein-saks-papir med hverandre. Vinneren utvikler seg til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. NB! Taper man en stein-saks-papir-konkurranse, ramler man ned et hakk. Slik ser de forskjellige stadiene ut:

Amøbe: krabber rundt på gulvet og sier "sssss"

Dinosaur: gå krokete, samle hendene foran deg som tyrannusaurusen, klor rundt deg og si "wrææh-wrææh"

Menneske: gå rundt med stil og smil blidt

Prins/prinsesse: sving en arm over handa og si "ding-ding-ding" med høy, pipete stemme

Konge/dronning: still deg opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre deltagerne har



3: Tanker

Samlingens innhold:

Denne samlingen bruker «Psykologisk førstehjelpskrin» av Solfrid Raknes (www.solfridraknes.no) - gjengitt med tillatelse. Se: www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/. Her finner du også Hjelpehånden.

Hjelpehånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser. Først må vi forstå hva som skjer. Så må vi anerkjenne vonde følelser og tanker, ikke overse eller ignorere dem. Det er viktig å bli forstått. Deretter kan vi gå videre, og hjelpe oss selv og andre med å lete etter alternative tenke- og handlemåter. Vi bør også søke støtte hos andre mennesker.

Formål: Lære om tanker, problemløsning og de seks stegene i Hjelpehånden

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet hva selvsnakk er
- Jeg vet hva negative automatiske tanker er, og røde og grønne tanker (ikke-hjelpsomme og hjelpsomme tanker)
- Jeg vet hvordan jeg kan bruke "hjelpehånden" til å rydde i tankene mine

Mål lærere:

- Jeg kan bruke hjelpehånden til å rydde i eget stress
- Jeg kan bruke hjelpehånden til å møte elevers følelser og tanker på en empatisk måte, for deretter å hjelpe dem til å "tenke videre" og se flere muligheter

Huskeliste:

- Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes. Klassesett kan bestilles på www.gyldendal.no
- Alle elever må få en "hjelpehand" i farger som de kan fylle ut
- Du trenger en rull med glatt hyssing eller stivt garn
- Les igjennom fortellingen du skal lese høyt for klassen om engelskpresentasjon

Tips:

- Denne filmen kan hjelpe deg til å være forberedt til arbeid i klassen: www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4
- En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Ikke snakk for mye. Legg vekt på samarbeidslæring. Gjør plenumspraten kort
- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars

Hva gjør vi med tankene våre? I løpet av en dag tenker vi tusenvis av tanker, så mange som 50 000. De fleste er ubevisste og automatiske. Hjernen er som en radio som snakker hele tiden.

Det er lett å tro at tanker er fakta. Men tanker er ikke sannheten. Tanker er gjetninger. Vi bruker tanker til å fylle inn informasjon vi ikke har. Vi kan ikke lese andres tanker, men vi prøver å gjette. Om vi tror at tanker er sannheten kan det skape problemer for oss.

For eksempel om noen ikke hilser på deg i gangen. Hjernen begynner å gjette med en gang, og som regel noe negativt: "Han er sur på meg", eller "han liker meg ikke". Men årsaken kan like gjerne handle om noe helt annet, som at han ikke har sett deg, at han gikk i egne tanker eller at han har en dårlig dag.

Hverdagen er full av vanskelige situasjoner, som at noen sier noe dumt, at vi gruer oss, at vi kjenner press. Det kan gi vonde følelser. Vi kan bli redde, frustrerte, usikre, oppgitte, skuffet, lei oss. For å komme videre, er det viktig å finne ut av hva vi føler. Det er ikke alltid så lett.

Så har vi tankene. Automatiske tanker er ofte negative. Hjernen vår tenker mer negativt enn positivt helt av seg selv. Vi kan ikke noe for det. Hjernen vår er steingammel, og i steinalderen var det lurt å tenke mange bekymringstanker for å overleve alle farene. Det er slitsomt at hjernen har så lett for å tenke negativt. De negative, røde tankene kan føre til at vi gir opp, utsetter, ikke orker, eller tør mindre. Prøv å få tak i de negative, automatiske tankene. Hva sier du egentlig til deg selv? Det er først når vi blir klar over tankene at vi kan gjøre noe med dem.

Nå skal vi lære en måte å rydde i slitsomme tanker på. Vi skal bruke Hjelpeshånden som Solfrid Raknes har laget, og lære seks spørsmål som kan hjelpe oss når vi har det vanskelig.

1. **Hva er den vanskelige situasjonen?** En matteprøve, eller en krangel?
2. **Hva føler du?** Er du kanskje både frustrert, skuffet og engstelig på en gang?
3. **Hvilke tanker har du i denne situasjonen?** Prøv å få tak i de negative automatiske tankene. Vi kaller det "røde tanker".
4. Mange gjør steg nummer 1, 2 og 3 helt av seg selv, men stopper der. Vi må øve på å finne alternative forklaringer som trøster og hjelper. **Vi kaller det "grønne tanker". Finnes det mer omsorgsfulle måter å snakke til deg selv på?**
5. Det femte steget handler om å gjøre noe annerledes. **Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv?**
6. Til slutt kan du tenke: **Hvem kan hjelpe meg?** Prøv å finne ut hvem som kan gi deg støtte. Vi har det alle bedre om vi snakker sammen og hjelper hverandre med små og store problemer. Kan læreren din hjelpe deg med engelskpresentasjonen? Kan moren din høre deg?



Filmeksempel: Å prøve og feile - Psykologisk førstehjelp
www.youtube.com/watch?v=KKGQ8rwlHS8

15 minutters foredrag forts.

Et eksempel: En jente var så lei seg fordi skulderpartneren hennes stadig vekk skjøv sin pult vekk fra hennes pult. Det var akkurat som om han ikke ville sitte ved siden av henne. Hun følte at han mislikte henne. Tenk hvis hun luktet vondt? Da vi brukte hjelpehånden fant vi ut at hun hadde brukt de tre første stegene i hjelpehånden, men ikke det femte og det sjette. Hun fikk i hjemmeoppgave å lete etter alternative forklaringer, og undersøke mer både med læreren og gutten. Det viste seg at skulderpartneren ikke hadde det så greit han heller. Han ville ikke at hun skulle se bøkene hans, han følte seg ikke noe flink.

Som jeg sa, så er hjernen mer negativ enn positiv. Alle tenker vi dumme tanker. Vi kan ikke noe for det. Det er helt normalt. Så hva er en god måte å styre tankene på? Vi kan begynne med å ikke være så strenge med oss selv, men heller akseptere at vi har de tankene vi har.

▶ **Filmeksempel:** Atle Antonsen har laget en bra sketsj om sinnekontroll - "Ting som irriterer" www.youtube.com/watch?v=rDAZy3Sm0g0&t=15s.

Det er ikke om å gjøre å leke "være glad leken" og overse vonde følelser. Det er viktig å kunne snakke om både røde og grønne følelser og tanker, og gi dem plass. Samtidig kan vi lære oss noen verktøy for å komme ut av negative tankemønstre. Da må vi øve, for hjernen er ikke så god til å tenke hjelpsomme og trøstende tanker av seg selv.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER HØYDE

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver gruppe.

Tid: 5 min

Formål: Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre.
Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten.
Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4

Tid: 10 min

Formål: Refleksjon, ettertanke og se seg selv utenfra

LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN "PRESENTASJON PÅ ENGELSK", SE SIDE 23 AV ANNE-KRISTIN IMENES

2 minutter summing med skulderpartner:

- Hva ville du sagt til din venn om han/hun gruet seg til presentasjoner?

Tid: 15 min

Formål: Finne eget eksempel og øve de seks stegene i Hjelpenånden

HJELPEHÅNDEN

Hentet fra Raknes, S. (2017). *Psykologisk førstehjelp. Klassesett. (1. utg.). Oslo: Gyldendal*

- To og to: 1'erne jobber sammen med 2'erne, og 3'erne med 4'erne. Tenk på en situasjon dere synes er litt vanskelig. Fyll ut hjelpenånden sammen med partneren (3 minutter).
- Gruppen: 1'erne og 2'erne presenterer sin hjelpenånd for 3'erne og 4'erne – og motsatt (3 minutter)
- 2'erne fra hver gruppe presenterer ett av gruppens eksempel for klassen

Tid: 10 min

Formål: Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere

KNUTEMOR

- To elever går ut på gangen
- Resten av klassen danner en ring, tar hverandre i hendene, og går over og under hverandre og lager en stor knute
- Når knuten er ferdig, roper alle: "Knutemor, kom og hjelp oss!"
- De som har vært på gangen skal løse knuten
- Husk å holde hendene, ikke slipp taket

Denne leken inneholder mange ting som er bra for vår psykiske helse, blant annet kontakt, samarbeid, latter og mestring.

Tid: 5 min**Formål:** Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere**FINN EN KROPPSDEL***Til denne leken trenger du musikk. Bruk youtube eller liknende for å finne en fengende låt, for eksempel "Uptown funk" med Bruno Mars*

- En person leder leken, resten av deltakerne går rundt på gulvet til musikk. Alle må bevege seg over hele klasserommet.
- Personen som leder leken skal rope ut forskjellige kroppsdel, for eksempel: "Arm". Kun kroppsdel som står på listen er lov (om noen bruker andre kroppsdel er de ute av leken)
- Når musikken skrus av må alle skynde seg å ta på den kroppsdel som ropes ut hos en annen person (for eksempel arm) – og fryse posisjonen til musikken skrus på igjen. Det samme gjentas med de andre kroppsdelene. Leken er enkel, men morsom

Liste over kroppsdel:

Arm
 Legg
 Albu
 Øre
 Tå
 Nese
 Kne
 Lillefinger
 Skulder
 Hæl

Tid: 15 min**Formål:** Oppleve fellesskap. Øve på å snakke i plenum om noe ufarlig.**EDDERKOPPNETTET MED HYSSING/STIVT GARN**

- Alle sitter i en tett ring på gulvet
- Lærer holder fast i enden av en hyssing/nøste
- Alle skal svare på følgende spørsmål: "Min favorittmat er..."
- Lærer svarer først og kaster nøstet videre
- Husk å holde fast i tråden når du kaster
- Deretter går nøstet på tvers av sirkelen. Alle svarer på samme spørsmål og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes
- Når alle har svart sitter man til slutt med et flott edderkoppnett
- Nøstet kan kastes tilbake med nytt spørsmål, for eksempel: "favorittsnop"
- Leken kan også avsluttes ved at lærer klipper opp nettet slik at alle får en hyssingstump hver, for eksempel som et symbol på tilhørighet til klassen.

Bli sittende i ringen og gjør terningkastøvelsen.

Tid: 5 min**Formål:** Vi følger med på trivselen i klassen for å kunne gjøre tiltak**TERNINGKAST**

Vi tar temperaturen på klassemiljøet med spørsmålet "Hvordan har du det i klassen?"

- Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel.
- Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen!
- Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?

Presentasjon på engelsk

av Anne-Kristin Imenes

- Hei du, fint å se deg. Jeg var redd du droppet treningen i dag, siden du ikke var på skolen. Er alt bra, eller?

Trener Hilde har et granskende blikk. Jeg ser vekk og drar på det. Dagen har vært skikkelig dritt. Men gårsdagen var verre. Den framføringen på engelsk, på toppen av alt annet, ble bare for mye. Jeg var så stressa, sliten og på gråten i går ettermiddag at alt bare ble kaos. Jeg var kvalm og kastet nesten opp. I natt sov jeg ingen ting, og endte med å late som jeg var syk og bli hjemme. Så slapp jeg hele greia. Det var den enkleste løsningen, på kort sikt. Å unngå. Det gjorde jeg forrige gang også. Og gangen før der.

- Vil du snakke om det eller? Etterpå? Jeg ser at det er noe. Hilde er utrolig grei. Tenk at hun klarer å se ting. Som om hun gjetteleser følelser. Tankeleser nesten.
- Skal tenke på det. Kanskje etterpå, svarer jeg.

Det er deilig å trene, selv om konsentrasjonen ikke er topp. Deilig å slippe å tenke, bare være. Laget funker ganske bra. Hilde passer på at vi spiller med "lave skuldre", som hun sier, og ikke tar ting for seriøst. Hun fleiper og tuller med oss hele tiden, og får teknikk-øvelsene til å fremstå som lek.

Etter treningen er hun der igjen.

- Nå, har du tenkt ferdig?
- OK, sier jeg, og buser ut med det: - Jeg sliter med engelsk... Jeg hater framføringer. Får så vondt i magen. Jeg vil så gjerne gjøre det bra, ikke sant? Jeg orker ikke å få 2 liksom, eller drite meg ut foran klassen.

Hilde ser på meg og smiler.

- Høres kjent ut. Jeg kjenner minst 20 til som har det sånn. Det er skikkelig ubehagelig å være usikker foran masse mennesker. Rødme, stamme, glemme ord, kjenne seg dum. Bare tanken er grusom. Og så tar frykten helt overhånd.

Så fint å høre Hilde si det. Det er akkurat som hun forstår. Høres nesten ut som hun har hatt det sånn selv.

- Men du?, forsetter Hilde og setter seg ned på gulvet i gymsalen.
- Hvorfor ikke bare akseptere at noe er vanskelig, og så ta det rolig fra der? Jeg øver meg på å gi litt mer blaffen. Jeg øver meg på å tåle å være stressa. Jeg vil ikke at frykten skal styre

meg. Noe er bare drittvanskelig. Det går over. Jeg gruer meg til mange ting; som møter på jobben, å kjøre bil, å drive med regnskap. Men jeg er ikke så redd for å snakke om det lenger, og jeg ber ofte om hjelp. Alt går over, og i morgen er det glemt. Det er ganske morsomt faktisk, å være litt mer avslappet – og mindre flink hele tiden.

- Det høres deilig ut, å gi mer F..., sier jeg.
- Du burde prøve. Jeg sier ikke at du skal slutte å gjøre ting som er vanskelig. Men jeg mener, du tåler mye mer enn du tror. Og når du øver på det ubehagelige, når du står i det, så prøv å være litt sånn "careless". Sånn "jeg syns dette er dritskummelt, men jeg blåser i det. Jeg dør jo ikke, jeg kan bare late som det er en lek, og vips så er det over og jeg kan gjøre noe hyggelig".
- Late som om foredraget er en lek? Litt drøyt kanskje, det vet jeg ikke om jeg klarer. Men jeg liker innstillingen. Ikke ta ting så alvorlig. Være mer avslappet.

- Ja, og så gjorde du noe veldig riktig når du kom på treningen i dag, selv om du ikke hadde vært på skolen. I tillegg turte du å fortelle til meg, det var en tillitserklæring, tusen takk. Jeg syns du skal ta en prat med engelsklæreren din også. Vær modig.

- Kanskje det, svarer jeg.

4: Følelser

Samlingens innhold:

Følelsene er våre instinkter. Følelser er et effektivt kommunikasjonssystem. Vi trenger å øve på å kjenne igjen følelser, uttrykke og benevne på gode måter. God følelsesbevissthet hjelper oss til å bli kjent med egne behov og ta gode valg for oss selv. Hva kan reparere følelser? Følelser. Med – følelse. Trøst og forståelse hjelper.

Formål: Lære om følelser

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet mer om følelser: Hva vi trenger dem til, hvordan de virker, og hvordan følelser kan repareres
- Jeg øver på å gjenkjenne og uttrykke følelser verbalt og non-verbalt
- Jeg har lært en god måte å trøste på

Mål lærere:

- Jeg stimulerer til økt følelsesbevissthet gjennom at elevene øver på å gjenkjenne og uttrykke følelser verbalt og non-verbalt.
- Jeg hjelper elevene til å sette ord på følelser i ulike situasjoner
- Jeg fremmer egenomsorg og sosial kompetanse hos elevene

• Huskeliste:

- Gule lapper
- Én avis
- Klipp opp kort og strimler med setninger som elevene skal bruke i øvelsene (gruppene skal ha ett sett hver)
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder

Tips:

- En halv time skal brukes til å leke. Lag en tidsplan
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Ikke snakk for mye. Legg vekt på samarbeidslæring. Gjør plenumspraten kort
- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: "Rappers Delight – Long version" av The Sugarhill Gang

Hva er følelser? Hvorfor har vi følelser? Følelser er instinkter, men de er også mer enn det. De er vårt viktigste signalsystem. Følelsene oppfatter og tolker kompleks informasjon. Magefølelse kaller vi det, når vi vet hva vi bør gjøre, uten at vi helt vet eksakt hvorfor. Dyr har også følelser, men mennesker skiller seg fra dyr på den måten at vi kan snakke om følelser. Slik kan vi forstå mer enn dyr.

Gjettekonkurranse: Hvilken følelse er dette? Eller dette? Nysgjerrighet gir oss energi og motivasjon. Sinne kan gi adrenalin og mot til å sette tydelige grenser, eller gjøre noe som er vanskelig. Redsel kan hjelpe oss til å tenke oss om og unngå å gjøre dumme ting.

Følelser er fellesmenneskelige. Vi har de samme følelsene og ansiktsuttrykkene i alle kulturer. Følelser er derfor et super effektivt kommunikasjonsmiddel. Det er et verdensspråk. Vi kan oppfatte signaler på tvers av store avstander, uten å si et eneste ord.

Følelsene våre skjønner ofte ting forttere enn tankene. Eksempel: Er det greit å sende en slik melding? De fleste av oss reagerer instinktiv og kjenner det i kroppen: En slik mobbemelding er ikke greit å sende. Vi har følelser av en grunn. Ingen følelser er feil. Vi tolker følelser i løpet av millisekunder, lenge før hjernen vår har rukket å tenke kloke tanker. Derfor er det viktig at vi lytter til følelsene våre. De gjør oss smartere. Men følelsessystemet vårt har også noen ulemper.

Følelsessystemet vårt kan være overfølsomt. Det er laget for å reagere kraftig for sikkerhets skyld, i tilfelle noe skulle være farlig. I steinalderen var det bedre å reagere en gang for mye, enn en gang for lite. I vår tid kan det skape problemer for oss. Følelsene kan reagere sterkt og gi oss hjertebank og skjelving, enda vi ikke er i en livsfarlig situasjon, men bare skal svare på et spørsmål i klassen.

Følelsene våre er ofte negative. Vi har flere negative følelser enn positive. Det er ikke så rart, for i steinalderen var det mange farer. Den gang var det viktigere å være redd eller bekymret enn glad, for å sikre overlevelse.

Følelser er smittsomme. En lærer som har en dårlig dag, kan smitte en hel klasse. Elevene på første rad har oppfattet det dårlige humøret lenge før læreren har åpnet munnen. En sur mamma kan smitte et helt hus og lage dårlig stemning uten at hun vil det. Hvorfor smitter følelser? Hvorfor blir vi så lett berørt av andres følelser?

Svaret er at vi har speil i hjernen. Hjernen hermer det som er rundt. Speilene i hjernen kan forklare hvorfor gjespning smitter så lett. Det er en forbindelse mellom speilnevronene og motorikken i kroppen vår. Speilnevronene prøver å kopiere ansiktsuttrykk, tonefall, kroppsspråk, og sette i gang lignende reaksjoner inni oss. Derfor kan vi kjenne oss glade når en person smiler til oss, og selv begynne smile tilbake, nesten automatisk. Det gjør oss lett påvirkelige. Om vi skal klare å unngå å bli smittet av andres dårlige humør, må vi aktivt jobbe for det. Det krever faktisk en bevisst innsats.

Følelser skifter fort og raskt. Det være vanskelig å finne ut hva du føler. Er du sint, eller er du egentlig mest redd, eller kanskje begge deler? Vi kan ha mange forskjellige følelser på en gang. For eksempel 20 % oppgitt, 30 % sint, 10 % redd, 40 % flau?

15 minutters foredrag forts.



Filmeksempel: Disney/Pixar "Inside out" (spor 1)

Det er lett å misforstå og blande følelser. Særlig om kvelden. Da kan vi plutselig føle at alt er helt håpløst og bli helt fortvilet. Vi kan tro at vi er triste, når vi egentlig er trøtte. Søvn er medisin for følelsessystemet vårt. Neste morgen kan alt se annerledes ut. Da er følelsesystemet nyladet og oppfrisket.

Noen følelser kan være vanskelige å godta. Det kan være kjipt å innrømme at du er redd eller misunnelig. Følelser kan gi ekte smerter i kroppen, som kraftig vondt i magen. Men smertestillende vil ikke virke særlig bra, fordi årsaken er jo en følelse.

Hvordan kan vi reparere følelser? Med - følelse, ikke med plaster eller medisin. Medfølelse. Mange trøster feil. Trøste med innlevelse er det som hjelper de fleste.

Tenk på hvordan vi trøster barn. Det hender vi begynner å kjeft i stedet for å trøste. "Skjerp deg, det er ingenting å grine for". Å overse følelser kan noen ganger være bra, men ikke alltid. Den beste måten å trøste på er å være interessert i den andres følelse: "Å, har du slått deg på kneet? Få se! Et skikkelig skrubbsår jo! Hvordan skjedde det? Fortell! Kan du vise meg?" Vi mennesker blir så glade når noen er interessert i å høre på oss. Vi føler oss ofte mye bedre. Barn får det plutselig travelt med å komme seg videre i leken. Å bli forstått med følelse hjelper.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – NÅR VAR DU SIST SINT?

Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver gruppe.

Tid: 5 min

Formål: Øve på oppmerksomt nærvær, ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4

Tid: 10 min

Formål: Refleksjon og ettertanke

LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN "MELDINGEN" AV ANNE-KRISTIN IMENES

2 minutter summing med skulderpartner:

- På hvilken måte kan sinne være en bra følelse i denne situasjonen?

Tid: 10 min

Formål: Uttrykke følelser verbalt

FORTELLE OM FØLELSER, SE OPPGAVEARK PÅ SIDE 57

En bunke med oppklippede kort ligger midt på bordet, med den blanke siden opp. Eleven trekker et kort med en følelse: «Sint» «glad» osv. Eleven gir et eksempel på den følelsen: «Jeg blir sint når...» til de andre på gruppen. Eksempel: "Jeg blir sint når noe er urettferdig." Så går turen videre til neste. Øvelsen fortsetter til alle har sagt noe om flere følelser.

Tid: 10 min

Formål: Uttrykke følelser non-verbalt

VI MIMER OG GJETTER FØLELSER, SE OPPGAVEARK SIDE 56

Ferdige setninger klippet opp på strimler legges på gruppens bord, med den blanke siden opp. Hver setning er en situasjon. Denne situasjonen skal vises med pantomime. To i gruppen trekker en oppgavestrimmel og får en situasjon å mime. De to andre i gruppen skal gjette følelsen og situasjonen.

Forslag til fellessamtale: Noen rollespill blir veldig bra! Har du lyst til å vise frem et rollespill for klassen, så klassen kan være med å gjette situasjonen og følelsen?

Tid: 10 min**Formål:** Gjenkjenne, benevne, skalere, og normalisere følelser**HVILKE FØLELSER HAR DU LAGT MERKE TIL I DAG?**

Skriveoppgave på lapper

- 1) Skriv ned noen følelser du har hatt i dag, eller sett hos andre.
- 2) Skriv en følelse på hver lapp
- 3) Hvor sterke var følelsene? Skriv prosenttall (for eksempel 50 % irritert, 50 % glad)
- 4) Del med din skulderpartner.
- 5) Beskriv hvordan du merket følelsene i din egen kropp.
- 6) Hva har din skulderpartner lagt merke til?
- 7) Gruppen teller opp sine lapper

Fellessamtale: Lærer hører med for eksempel to av gruppene. Talsperson fra hver gruppe gir eksempler på antall følelser og styrkegrad de har lagt merke til i dag.

Tips: En følelse er noe du kan sette "Jeg føler meg....." foran

Tid: 30 min**Formål:** Samarbeide, kommunisere, ha det gøy, bli tryggere**AVISLEKEN**

Dette er en navnelek. Alle sitter på stoler i en ring, eller på gulvet. Én person står i midten med en sammenrullet avis. Lærer starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå borti personen (ikke på hodet) før personen har rukket å si et nytt navn. Det gjelder å være rask til å si ett nytt navn. Det er ikke lov til å si det samme navnet etter hverandre, eller sende tilbake. Det må være en ny person. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, er det din tur til å stå i midten.

TISSATRENGT

Lekens navn sier noe om hvordan man blir stående etter å ha lekt denne leken en liten stund. Man stiller seg i en ring med bena litt fra hverandre. En person begynner med å løfte en fot og setter den inntil en av føttene til sidemannen. Den foten som blir berørt hos sidemannen må flyttes inntil neste sidemann sin fot, uten å være nær bakken først. Sånn går det rundt og rundt. Dersom en person faller, eller må trække ned før den har fått foten inntil sidemannen, må den gå ut. Hvis en person går ut under sin tur, er det den neste til å velge hvilken fot man skal ta.

LIGGENDE 4-KLØVER

Denne leken er det frivillig å være med på, resten kan hjelpe til. Leken vekker både fryd og gir mye adrenalin i kroppen.

- Fire jenter, eller fire gutter, skal sette seg ned på stolene og legger sitt hode i hverandres fang, og legge hodet sitt i fanget på sidemannen. Sitt tett.
- Når alle er i riktig posisjon, skal stolene fjernes forsiktig
- Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes. Her er det viktigere med samarbeid og kunne stole på de andre, enn å ha styrke i bena.

Meldingen

av Anne-Kristin Imenes

Marius føler seg dårlig. Han har lyst til å kaste opp. Han tenker på Oda som akkurat har fått meldingen. Meldingen som sier at "Alle guttene i klassen synes du er feit og jævlige. Ingen som liker deg." Det er jo ikke sant. Det var Stians idé. Stian som alltid må tøffe seg. Stian som liker å slenge dritt, og bare må kødde med folk hele tida.

Marius ble selv ertet da han gikk på barneskolen, fordi han var litt lubben. Han husker kommentarene, som ble kamuflert som fleip, men som gjorde vondt likevel. Nå kjenner han det i magen, den samme ekle følelsen som fra den gangen. Magen knyter seg.

Tenk så fælt å få en slik melding. Oda må ha det kjempevondt akkurat nå. Og så Oda da, som har så herlig latter. Hun kan smitte andre med latteren sin, den er rett og slett fin. Tenk hvis hun blir så lei seg at hun slutter å le. Om han bare kunne gjøre noe for Oda. Men han vet ikke om han orker. Stian kan jo bli sur og ekkel.

Følelsen i magen gir seg ikke. Marius er kvalm og ukonsentrert hele resten av dagen. Han er ikke sulten, maten smaker ingenting. Han kjenner seg så feig og svak. Redd på en måte. Er han faktisk litt redd for Stian? Det er for dumt. De har kjent hverandre siden barneskolen. Hva kan skje egentlig, at Stian begynner å mobbe ham også?

Nå kjenner Marius at han begynner å bli sint. Skikkelig forbanna. Rart hvordan følelser kan forandre seg. Det er jo ikke greit at Stian skal ha så mye makt at andre ikke tør å si ifra. Noen må ta affære. Og i hodet til Marius begynner det å forme seg en plan som involverer flere. Første punkt er å ta kontakt med Oda. Nå. Før han ombestemmer seg.



S: SØVN

Samlingens innhold:

Hvorfor trenger vi å sove? Søvnens funksjon: reparere kroppen, fjerne giftstoffer, vokse, rydde og lagre i hjernen. Hva skjer i søvnzyklusen: Om dyp søvn og drømmesøvn (REM). Hva skjer ved dårlig/for lite søvn? Psyke, energi og læring. Søvn tips. Forklaring på innsjekkings-øvelse som skal gjøres i klasserommet: "Er du fulladet i dag?"

Formål: Økt kunnskap om søvnens verdi for psykisk og fysisk helse

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg kan mer om hvorfor vi sover
- Jeg vet hva som skjer om vi ikke sover nok
- Jeg vet forskjellen på dyp søvn og drømmesøvn

Mål lærere:

- Hold et tydelig fokus på søvn, energi og konsentrasjon sammen med elevene over tid
- Konkret: Gjør innsjekkingsøvelse med elevene hver dag i en uke. Har noen elever fremgang?

Huskeliste:

- En vaskebøtte til leken "Bølgen tar bøtta"
- 6 store A3 ark til høytlesningen (ett til hver gruppe). Arket deles inn som en spisebrikke; en rubrikk til hver person
- Ark til krøll og kast oppgaven (ett til hver elev)

Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Prioriter tid til å leke

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars

Hva er søvn godt for? Vi bruker en tredjedel av livet på å sove. Med en forventet levealder på 81 år, bruker vi 29 år eller 36 % av livet på å sove. Når vi trenger å sove så mye, må det jo være viktig?

Det verste med lite søvn er ikke at vi blir trøtte, slik mange tror. 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.

Har du noen gang våknet og hatt vondt i kroppen selv om du har sovet lenge? Da har du kanskje ikke fått nok dyp søvn. Dyp søvn får vi de 3-4 første timene av natten. Da jobber kroppen mest. Den fjerner giftstoffer som har bygget seg opp i løpet av dagen, trekker ut syre fra muskelcellene, fjerner avfallsstoffer fra andre celler, helbreder celler og lager nye celler. Det er om natten barn og unge vokser, det er da kroppen skiller ut veksehormoner.

Til og med hjernen blir vasket og reparert om natten. Hjernecellene våre skrumper gradvis inn i løpet av dagen, nesten som en svamp som klemmes tom for vann. Om natten blir cellene vasket og skylt, og får tilført ny næring (glukose) slik at hjernen er frisk og fin om morgenen, lik en svamp som har fått påfyll av vann. En hjerne med søvnunderskudd kan på bilder se ut som en hjerne som har fått en hjerneskode. Det er ikke rart at vi kan tenke og føle mye rart og trist om kvelden. Hjernene fungerer faktisk ikke så godt da. Den trenger å sove.

Hvorfor er det slik at du noen ganger har sovet mye, men likevel er ukonsentrert og treg i hodet? Det kan være et resultat av for lite drømmesøvn. REM-drømmesøvn får vi mest av i siste del av natten, når kroppen er ferdig "vasket". Da blir forbindelsen til kroppen "slått av", slik at hjernen kan arbeide uten å forstyrre kroppen. Det går an å se om en person drømmer. Da får øynene raske bevegelser.

Hvorfor drømmer vi? I løpet av et liv drømmer vi til sammen 6 år, eller 52 000 timer. Da må det jo være viktig. Søvnforskere har funnet ut at vi lærer mens vi sover. I et eksperiment fikk forsøkspersoner en labyrintoppgave de skulle løse. Personene som både "fikk sove på oppgaven" og drømte om labyrinten, fant utgangen 10 ganger raskere enn de som ikke fikk drømmesøvn. Det viser seg at når vi drømmer, prøver hjernen å se mønstre, pusle sammen biter, tolke og gi mening til det vi har opplevd i løpet av dagen.

Hjernen kan sammenlignes med en smarttelefon som har vært brukt hele dagen og har mange app'er gående. Om kvelden bør vi lukke app'ene for å øke ytelsen. En sliten telefon kan trenge å bli restartet. Slik er det for hjernen også. Om natten går hjernen på en måte systematisk igjennom alle hjernedelene, slår av, slår på og tester at de ulike delene fungerer som de skal. Hjernene tar for seg hele dagen, går igjennom den, sorterer det som er viktig, og fjerner det som kan kastes. Derfor kan vi drømme mye rart. Heldigvis er forbindelsen til kroppen skrudd av mens vi drømmer, så vi ikke lever ut drømmene våre. Bortsett fra hvis vi går i søvne.

Når vi ikke sover nok, blir ikke ny kunnskap engang lagret. Vi trenger å sove for å lagre informasjon, ellers blir den borte. Når vi skal øve til en prøve, vil det derfor lønne seg å sove etter å ha øvd. Eksperimenter viser at om vi sover etter en innlæring av nye ferdigheter, forbedrer vi

15 minutters foredrag forts.

prestasjonene. Om vi ikke sover, synker prestasjonene, og vi gjør det dårligere enn dagen før.



Filmeksempel: BBC dokumentar "Den viktige søvnen" 4 min (spor 06.00 – 10.00)

Om forskning på babyers søvn, læring og hukommelse. (Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>)

Om du har underskudd på søvn kan du føle deg syk. Du kan kjenne smerter. Det er ikke bare en følelse. Vi SER sykere ut og eldre ut når vi har sovet lite. Huden blir blass, håret blir slapt, øynene mindre glødende. Vi får lettere vondt i hodet, vondt i nakken og vondt i musklene. Når hjernen og kroppen ikke har vasket, reparert og fornyet seg i løpet av natten, kan det gi "vondter" og smerter dagen etter. Risikoen for spenningshodepine og migræne øker.

Det første du bør tenke om du har en dårlig dag og føler deg trist, sliten og lei, er: "Har jeg sovet nok i det siste?" Søvnunderskudd og tristhetsfølelse henger sammen. Å sove mindre enn seks timer hver dag gir åtte ganger forhøyet risiko for depresjon hos 16 åringer. Vi stjeler faktisk lykkefølelse fra oss selv ved å prioritere bort søvn.

Det er viktig å ha nok "surretid" om kvelden slik at du merker at du blir trøtt. Da kan du gjøre de tingene som gjør deg avslappet, rolig og søvnig. Det er lurt å styre unna alt som aktiverer eller engasjerer, og som kan gi deg adrenalin. Ta en varm dusj, se noe hyggelig på tv, les en bok, bruk sovmaske, ikke frys på bena. Lag deg et koselig kveldsritual; kroppen elsker nemlig rutiner.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER SØVN

Alle stiller opp på en rekke etter: "Hvor mange timer sov du i 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: Bevisst på pust, nærvær, ro og hvile

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>

Tid: 10 min

Formål: Øve på muskel-avslapning

KONGEN BEFALER MUSKELSTREKK

Alle reiser seg og står med litt plass rundt seg. Gjør en variant av "Kongen befaler" slik at elevene får strukket godt ut ulike deler av kroppen. Kongen befaler å **stramme, holde og slappe av**. Først uten regler, for muskelstrekkens skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig "kongen befaler" før hver instruks, er ute av leken.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av.
- Hele låret: Stram lårmuskelen! Hold! Slapp av osv.
- 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!
- Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan!

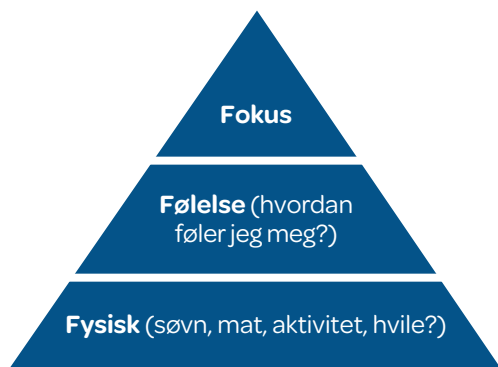
Underveis kan du si: "Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av".

Tid: 15 min**Formål:** Erttertanke og refleksjon*Repetere røde og grønne tanker***LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN: "SØVN, TANKER, FØLELSER", SIDE 36 AV ANNE-KRISTIN IMENES**

- Del ut ett A3 ark (spisebrikke) til hver gruppe. Arket deles opp i fire felt.
- Les fortellingen og still spørsmålene som kommer etter hvert avsnitt.
- Elevene svarer ved å notere på sitt felt "på spisebrikken".
- Spisebrikken roterer én plass til høyre etter hver oppgave. Slik kan elevene hjelpe hverandre med eksempler på svar.

Tid: 10 min**Formål:** Bevisstgjøre sammenhengen mellom fysisk tilstand, følelse og evne til fokus/læring**"VI SJEKKER INN" AV MERETE HENDEN (2020) (GJENGITT MED TILLATELSE)**

- Vurder deg selv fra 1 til 4 i hver boks. Fysisk: Har jeg sovet nok, spist passelig, fått bevegelse og nok hvile? Følelse: Hvordan er humøret mitt? Fokus: Hvor fokusert er jeg nå?
- Legg sammen og del på tre
- Fortell resultatet til din skulderpartner
- Eksempel på egenvurdering: Fysisk – 3, følelse – 4, fokus – 2. Summen deles på tre (9:3). Innsjekkingsskåre blir 3
- De som har samme skåre går til samme hjørne av klasserommet
- Snakk sammen i hjørnegruppen. Hva tror du er årsaken til din skåre?

**Tid:** 10-15 min**Formål:** Oppleve moro og fellesskap**BØLGEN TAR BØTTA**

Klassen tar hverandre i hendene og danner en ring. Midt i ringen står en bøtte. Det er om å gjøre å få andre til å komme nær bøtten og velte den uten at du selv kommer nær, – og uten å slippe hverandre. Ringen vil oppføre seg som en slange som kveiler seg rundt bøtten.

Tid: 10-15 min**Formål:** Øve på lek og samarbeid**HENTELEK**

Del klassen i to grupper. Én fra hver gruppe er "henter". Laget skal levere gjenstander til henter, som leverer til lærer. Lærer roper ut ulike gjenstander som skal hentes enten i klasserommet eller utenfor. Det er ikke lov til å løpe eller kaste. Laget må samarbeide. Laget som først klarer å få levert gjenstanden til lærer får poeng.

Gjenstandene kan for eksempel være:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1. Ring | 9. Matboks |
| 2. Klokke | 10. En sko som ikke er joggesko |
| 3. Hvit sokk | 11. En kulepenn |
| 4. Ytterjakke | 12. En linjal |
| 5. Brillen | 13. Tråd/hyssing |
| 6. Vannflaske | 14. Et ruteark |
| 7. Hårstrikk | 15. En liten stein |
| 8. Viskelær | 16. En t-skjorte |

Tid: 5 min**Formål:** Evaluere
samlingen**KRØLL – OG KAST**(se www.linktillivet.no av RVTS-SØR)

Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålene på eget ark. Du får tre minutter

1. Tre ting jeg husker fra samlingen
2. 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.

Ukeoppgave**Formål:** Utøve
egenomsorg**SØVNDAGBOK/LOGGBOK**

Skriv ned når du sovnet og når du våknet hver dag i en uke. Prøv å finne ut hvor mange timer søvn du trenger. Ved slutten av uken snakker dere om resultatene i klassen.



Søvn, tanker, følelser

av Anne-Kristin Imenes

”Søndag kveld sitter Stian og spiller med venner på nett. De har det gøy og vinner mange kamper. Stian glemmer tid og sted; glemmer klokka. Pappa er innom og ber han huske på leggetiden.

- Ja da, svarer Stian, - jeg skal legge meg snart.

Neste morgen blir Stian vekket av en hånd som røsker i armen. Han er stuptrøtt. Pappa er hard i stemmen: ”Det er femte gangen jeg vekker deg. Nå orker jeg ikke å mase mer. Du legger deg altfor sent. I kveld tar jeg fra deg nettet før 22.00. Jeg må gå på jobben, så du får prøve å rekke skolen selv”, sier pappa. Han skruer radioen høyt på, og slamrer ut av huset.

- Hva tror dere Stian tenker?
- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken). Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart

Skoledagen blir lang og slitsom. I mattetimen klarer han ikke å følge med. Snart er det ny kapittelprøve og han ligger dårlig an. Stian vil gjerne klare matte, for han liker egentlig faget godt og kan tenke seg å bli dataingeniør.

- Hvilke negative tanker kan han tenke (røde tanker)?
- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken). Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart

Om kvelden synes Stian at han fortjener å slappe av med å se på TV etter en slitsom dag. Så kommer storebroren stormende: ”Jeg hadde planlagt å ha TV’n nå – ikke prøv deg!”. Han dytter vekk Stian og slenger seg ned i sofaen. Stian blir sint – alltid skal broren herse med han! Og pappa bryr seg ikke! Stian tramper inn på rommet. Han er rasende på broren sin. Og han gruer seg til samfunnsfagprøven i morgen som han ikke har orket å lese til. Hele livet virker grått. Alt går imot han. Han vet ikke om han klarer å sovne nå.

- Hvilke hjelpsomme tanker kan han tenke (grønne tanker)?
- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken). Husk å vri arket mot nestemann når alle har svart
- Hva kan Stian gjøre? Hvem kan hjelpe ham?
- Alle skriver et svar (stikkord) på arket foran seg (spisebrikken). Husk å vri arket mot nestemann når du har svart

Ett minutt samarbeid

Gruppen bestemmer hvilke svar som skal stå i midten (eller ringe rundt).

Plenum

Læreren går igjennom eksempelet på nytt, og ber én gruppe gi eksempel på svar.

6: Selvfølelse og press

Samlingens innhold:

Selvfølelse skapes i relasjoner mellom mennesker. Selvfølelse kan lett brytes ned. Hvis du blir dårlig behandlet, kan du begynne å føle dårlig om deg selv. Det største presset skaper vi mot hverandre, for eksempel gjennom negative kommentarer. Sammenligning på sosiale medier gjør oss triste. Et tips til god selvfølelse er å sammenligne deg med deg selv. Når vi står opp for oss selv og andre, styrker vi selvfølelsen. Å hjelpe andre er ikke å sladre, men en venneplikt.

Formål: Lære hvordan styrke egen og andres selvfølelse.

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg kjenner til flere enn ett verktøy jeg kan bruke for å styrke selvfølelsen
- Jeg vet mer om hvordan sammenligning kan ødelegge selvfølelse
- Jeg vet hva venneplikt er
- Jeg kjenner en fremgangsmåte for å motstå press

Mål lærere:

- Jeg har lest samlingsbeskrivelsen slik at jeg forstår hensikten med øvelsene og kan gi god veiledning underveis
- Jeg har satt meg inn i fremgangsmåten "Å motstå press" og kan forklare den for elevene
- Jeg har sjekket ut **Alarmtelefonen**, www.11611.no og andre hjelpetjenester på nett slik at jeg kan svare på spørsmål

Huskeliste:

- Kopiere og klippe opp lapper til oppgaven "Lage press og motstå press", se side 58

Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Prioriter tid til å leke

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: "Rappers Delight – Long version" av The Sugarhill Gang

Alle trenger litt press. Om læreren din sier "Jeg vet du klarer, du er en smart fyr", da får du lyst til å gjøre ditt beste. Læreren heier på deg og tror på deg. Det er godt press.

Dårlig press er om læreren din sier med sur stemme: "Du må øve mer, du slurver", når problemet egentlig er at du ikke skjønner hva du skal gjøre. Da føler du deg dårlig. At det er noe feil med deg.

Selvfølelse betyr å føle seg selv. Føler jeg at jeg er god nok? Eller er jeg dårlig? Er jeg like mye verdt som alle andre? Har jeg rett til å ta plass? Kan jeg kreve at andre hører på meg? Betyr jeg noe?

Selvtillit er praktisk: Du kan være god til å snakke, tegne, game eller sparke fotball. Men selvtilliten kan forandre seg raskt. Du kan føle deg god til å tegne helt til du ser tegningene til noen andre, som er flinkere enn deg. Da kan du få mindre selvtillit på det området, og i verste fall dårligere selvfølelse.

Det er lett å ødelegge selvfølelsen. Det merker du lett om du blir ignorert for eksempel. Når noen behandler deg som luft og ikke svarer når du snakker. Dårlig behandling og sårende kommentarer er skadelig.



Filmeksempel: Norge går glipp av (film nr 4 om gutt/sinne):

www.forandringsfabrikken.no/norge-gar-glipp-av-1

Mobbing ødelegger selvfølelse og kan gi mye sinne. Sinne kommer alltid fra et sted, det har en grunn. Voksne må bli flinkere til å lytte bak følelsene.

Selvfølelsen blir til sammen med andre. Tenk på et barn. Det er foreldrenes kjærlighet som gjør at barnet kjenner seg verdifull. Det er alle tilbakemeldingene fra alle menneskene helt fra du var bitteliten som til sammen skaper følelsen: Jeg ER noe bra.

Noen ting får oss til å føle oss verdifulle, som penger, nye klær, bra karakter. Fine ting og "likes" gir kjapp selvfølelsesboost. Det kan hjelpe der og da, men problemet er at det varer ikke så lenge.

Det verste presset lager vi faktisk selv. Har du hørt om merkepolitiet? Det er når vi sjekker andres klær. Kroppspolitiet – når vi kommenter andres kropp. Treningspolitiet – kommenterer andres trening. Sminkepolitiet – andres sminke. Homopolitiet er veldig opptatt av å kommentere om noen er homo eller ikke.

Når vi hele tiden kommenterer på hverandre, så fører det til at vi blir redde. Prøver å skjule. Prøver å bli bedre. Men det er viktigere for andre at du er grei enn at du er perfekt.

En stor feil vi gjør, er å sammenligne oss. Jo mer vi sammenligner, jo verre blir det. Sammenligning kan gjøre oss triste, og kan gjøre oss syke. Fordi vi sammenligner på feil måte, med de som er annerledes enn oss, eller bedre enn oss.

15 minutters foredrag forts.

Tips nr. 1: Prøv å tenke som en bronsevinner. Bronsevinnere er mye mer fornøyd enn sølvvinnere. Bronsevinnere tenker nemlig på at de klarte å få medalje. Sølvvinnere stakkars, tenker bare på gullet som de ikke vant. Sammenlign deg med det verste, ikke det beste.

Tips nr. 2: Sammenlign deg med deg selv. Ingen andre. Hva gjorde du bedre i dag enn i går. Enn i fjor?

Tips nr. 3: Gi deg selv lov til å gjøre feil. Prøv denne klappeleken, to og to:

1. Jeg klapper og sier 1, du klapper og sier 2, jeg klapper og sier 3, du klapper og sier 1, jeg klapper og sier 2 osv.
2. Jeg klapper og sier 1, du klapper og sier "voff", jeg klapper og sier 3, du klapper og sier 1 osv.
3. Jeg klapper og sier 1, du klapper og sier voff, jeg knipser og sier 3, du klapper og sier 1 osv.

Når du gjør en feil, så blir du flau, bøyer deg og gjemmer ansiktet. Det er jo normalt. Prøv om du heller klarer å si "Hurra! Yohoo! Jeg gjorde feil!" Å gjøre feil er den beste måten å lære på.

Tips n. 4: Bli en ekspert på å heie på deg selv og på andre. Den indre stemmen kan trenes opp til å bli en superhyggelig kommentator, av typen som du hører på radio: "Han runder svingen med usedvanlig presisjon, skøyter opp bakken i kjent stil, dette tror jeg han klarer med god margin!". Selvfølelsen vår er som en idrettsutøver som trenger oppmuntring og heiarop hver dag. Da kan det skje magiske ting.

Tips nr. 5: Vi kan ikke være gode i alt. Gjør noen valg. Du kan velge å fokusere på ting du er god til, og bry deg mindre om det andre.

Vi avslutter med å se filmen om Barneombudet. Det er viktig å huske at barn og unge har rett til å bli behandlet bra. Hvordan hjelpe hverandre når noe galt skjer? Å si ifra når en venn trenger hjelp, er ikke å sladre. Du har venneplikt til å si ifra. En måte er å snakke med voksne, eller ringe alarmtelefonen og få et råd. En sunn selvfølelse tør å si ifra, tør stå opp for egen sak. Når vi står opp for oss selv eller andre, da styrker vi egen selvfølelse.



Filmen om Barneombudet: <https://www.youtube.com/watch?v=Rk6l-CmYU7w&t=7s>

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER LENGDE PÅ NAVNET

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 elever i hver.

Tid: 5 min

Formål: Bli bevisst egen pust

Øve på nærvær og hvile

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1RzO4>

Tid: 10 min

Formål: Refleksjon og ettertanke

LÆRER LESER HØYT: "PÅ TIK-TOK SPRER HATET SEG SOM ET DØDELIG VIRUS"

av Nadia Parsons, (Aftenposten Si:D, 10.03.2020) Gjengitt med tillatelse.

1 minutt summeoppgave med skulderpartner (1'erne og 2'erne):

1) Hvorfor tror du noen skriver negative og krenkende kommentarer på nett?

3 minutter fellessamtale:

2) Hva gjør negative og krenkende kommentarer med oss?

Tid: 10 min

Formål: Øve på å finne positive sider ved seg selv

FEM TING JEG LIKER VED MEG SELV

Arbeid sammen to og to. 1'erne med 3'erne, og 2'erne med 4'erne. Den ene intervjuer, den andre lytter og gjenforteller. Bytt etter fem ting.

Vi trener den indre stemmen til å si positive ting om oss selv. Å se seg selv i et positivt lys er ikke det samme som selvskrift. Vi har alle sterke sider som vi kan bli mer bevisste på.

Tid: 10 min

Formål: Bevisstgjøre verktøy for å styrke selvfølelsen

TI VERKTØY FOR Å STYRKE SELVFØLELSEN

Se på verktøyene sammen. Hvilket tips liker du best? Alle på gruppen sier en ting, og forklarer hvorfor. Ordstyrer passer på at alle kommer til ordet.

1. Tren deg på å vise til andre hva du føler, tenker og mener
2. Rett oppmerksomheten mot andre og vær sjenerøs, så får du gode venner
3. Sammenlign deg med deg selv
4. Gi deg selv lov til å gjøre feil
5. Bli en ekspert på å heie på deg selv og på andre

TI VERKTØY FOR Å STYRKE SELVFØLELSEN

6. Si fra hvis du opplever noe urettferdig eller hvis du føler deg misforstått
7. Hold fokus på innsatsen din. Om du gjør så godt du kan, er det godt nok
8. Kvitt deg med dårlige venner. Ikke finn deg i å bli dårlig behandlet
9. Prøv å ikke tolke det andre sier. Finn heller ut hva folk egentlig mener
10. Husk at du fortjener kjærlighet. Du er verdt noe. Mange er glade i deg.

Du kan få flere verktøy på nettstedet Ung.no om selvfølelse
https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtillit_og_selvfølelse.html

Tid: 15 min

Formål: Se seg selv uten-
fra og andre innenfra

SE KORTFILMEN «PUST»

NRK.no sesong 5, episode 1:3 (10 minutter)

Felix er redd for at moren skal bli enda mer lei seg hvis hun får vite at han blir mobbet, og en dag går det nesten galt.

<https://tv.nrk.no/serie/psykisk-helse/sesong/5/episode/1/avspiller>
 Filmen kan også lastes ned fra AV sentralen (www.avsentralen.no)

Gruppen snakker sammen. Bruk ordstyrer, send turen rundt, og si en ting hver

- Hva kan vi gjøre når vi opplever mobbing?
- Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?

Tid: 5 min

Formål: Informasjon

HVOR KAN JEG SØKE HJELP?

Vis nettstedet Alarmtelefonen.no for barn og unge, og filmen som ligger øverst:

<http://www.116111.no>

Gå inn på nettstedet og les, enten hjemme eller på skolen.

Heng opp telefonnummeret i klasserommet.

Andre nettsteder du kan vise frem:

www.barsnakk.no (chatte anonymt)

www.korspaahalsen.rodekors.no tlf 800 333 21 (ringe, maile, chatte gratis)

www.snakkompsyken.no (chatte anonymt)

Tid: 10 min

Formål: Øve på en
metode for å motstå
press

Å LAGE PRESS OG MOTSTÅ PRESS, SIDE 56

Klipp opp lappene. Legg i en bunke. Arbeid sammen to og to. 1'erne med 4'erne, og 2'erne med 3'erne. Den ene trekker en situasjonslapp og skal argumentere for å gjøre det som står på lappen (lage press). Den andre skal argumentere imot (motstå press). Bytt rolle etter 3-4 situasjoner. Bytt deretter partner.

Lærer gjennomgår metoden først: Slik kan du motstå press

1. Still motspørsmål («Hvorfor skal jeg det?»)
2. Sett navn på problemet og fortell om følgene («Det du snakker om nå, ville jeg kalt for nasking, og vi kan bli anmeldt til politiet. Jeg kan få prikk på rullebladet. Det vil jeg ikke.»)
3. Si partners navn og foreslå noe bedre («Jonas, jeg foreslår at vi heller spør mamma om penger»)

Tid: 10 min**Formål:** Øve på

å si ifra klart og tydelig

JA/NEI/VET IKKE*Gi elevene instruksjon først. Vent med å vise spørsmålene på tavlen til alle er klare.*

Instruks: "Selvfølelse handler om å kjenne etter hva man selv vil eller synes er greit, og si klart ifra om dette. Det er ikke alltid man har en tydelig mening, og det er også helt greit. Det å kjenne etter og si ifra kan være vanskelig, så vi skal øve litt på det nå. På PowerPointen kommer det spørsmål som dere skal stille til hverandre i par. Kun den som stiller spørsmål skal se på PowerPointen. Spørsmålene handler om ting man vil eller ikke, ting man liker eller ikke, og om meninger man har. Dette er spørsmål uten fasitsvar, og husk at det å ikke vite er også helt greit. Den ene av dere skal stille spørsmål. Den andre har i oppgave å kjenne godt etter hvilken reaksjon du får, og bruke dette til å svare "ja", "nei", eller "vet ikke". I tillegg til å svare med ord, skal dere bruke kroppsspråket ja - nikke, nei - riste på hode, vet ikke - heise på skuldrene

Etter 5 spørsmål bytter dere plass, og det kommer opp 5 nye spørsmål.

Oppstilling: Halvparten sitter på en rekke med ryggen til lerretet, og resten stiller seg med ansiktet mot den første rekken og lerretet. Elevene skal så danne par med den som står ovenfor. Ved oddetall kan læreren gå sammen med eleven.

-
1. Liker du hiphop?
 2. Er det greit å kalle noen en gris?
 3. Er sjokolade bedre enn smågodt?
 4. Vil du være med på ekspedisjon til månen?
 5. Kan jeg håndhilse på deg?
-

6. Liker du å lage mat?
 7. Er det greit å spenne bein på noen på tull?
 8. Er ris bedre enn pasta?
 9. Vil du hoppe i fallskjerm i løpet av livet?
 10. Vil du ha en klem?
-

11. Liker du sport på tv?
 12. Er det greit å kalle noen dum?
 13. Er sjokolade bedre enn godteri?
 14. Vil du bli rik fremfor lykkelig?
 15. Kan jeg stryke deg på kinnet?
-

16. Liker du å være ute?
 17. Er det greit å le av andre?
 18. Vil du bo i et annet land en gang?
 19. Er middag bedre enn dessert?
 20. Kan jeg massere skuldrene dine?
-

21. Det er viktig å trene 3 ganger i uken
 22. Det er viktig å ha perfekt hår
 23. Det er viktig å ikke gå med de samme klærne to dager på rad
 24. Det er viktig å ha noen dyre klær
 25. Kan du smile til meg?
-

-
26. Det er viktig å være modig
 27. Det er viktig å ha humor
 28. Det er viktig å være pen/kjekk
 29. Det er viktig å være tynn
 30. Kan jeg få kjenne på håret ditt?
-

31. Det er viktig å få mange likes/ha mange følgere
 32. Det er viktig å være sterk
 33. Det er viktig å ikke gjøre eller si noe feil
 34. Det er viktig å glede andre
 35. Det er viktig å se bra ut på bilder
 36. Det er viktig å få gode karakterer
 37. Kan du løfte meg?
-

Tid: 20 min

Formål: Øve på trygghet, kommunikasjon, glede og se hverandre

SANGKONKURRANSE

Klassen deles i to (lag). Lærer roper ut et ord. Det er om å gjøre å være det første laget som reiser seg og synger en sang som har dette ordet i sangteksten. Jo flere som hiver seg med på syngingen, jo flere poeng får laget. Læreren må høre synging for at laget skal få poeng (det er ikke nok å si navnet på en sang). Det laget som klarer flest sanger har vunnet.

Regler for poenggivning: Ett poeng: først ute. To poeng: mange på laget synger. Tre poeng: bevegelser, koreografi, dans, stor innlevelse etc. Det betyr at selv om det ene laget er først ute, kan det andre laget vinne flere poeng ved å ha den beste fremførelsen.

Ordene er:

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. Nisse | 12. Katt |
| 2. Bjørn | 13. Buss |
| 3. Lam | 14. Hode |
| 4. Baby | 15. Enebærbusk |
| 5. Fugl | 16. Ko-ko |
| 6. Jul | 17. Edderkopp |
| 7. Ja | 18. Rev |
| 8. Ro | 19. Tog |
| 9. "I" (jeg) | 20. Ring |
| 10. Bake | 21. "Love" |
| 11. Bro | 22. Christmas |

Å LAGE RASKE GRUPPER UTEN Å SNAKKE SAMMEN

(men se, peke eller mime)

1. Samme farge på skoene
2. Samme øyefarge
3. Samme hårfarge
4. Samme høyde
5. Som liker samme sport (fotball, ski, svømming, basket)
6. Som har samme dyr eller ikke dyr
7. Som liker samme fag
8. Som liker samme godteri
9. Som liker samme klær

På TikTok sprer hatet seg som et dødelig virus

Nadia Parsons (17)

10. mars 2020 20:00

«Æsj for noen jævlig stygge bryn,» skrev de. Kommentarfeltet på TikTok kan knuse selvfølelsen hos oss unge.

I ferien har jeg brukt mye tid på å lage TikTok-videoer. Etter mange mislykkede videoer så er det én video jeg er spesielt fornøyd med. Men det er ikke før jeg ser kommentarfeltet, at hjertet mitt synker.

10 likes, 500 likes, 2000 likes og til slutt sitter jeg der med 50 000 likes! Alle timene jeg har brukt, ender opp med å smuldre opp i korte kommentarer fra folk jeg ikke aner hvem er: «Æsj for noen jævlig stygge bryn, de ser ut som brunsnegler.»

Hva skjedde? Jeg føler at magen vrenger seg og ordene spinner rundt i hodet mitt som en jojo. Jeg får ikke fred. Var det ikke bra nok det jeg postet? Mener folk jeg er stygg?

Gleden med å være på sosiale medier, kjenner jeg blir gradvis byttet ut med tanker, stress og uro.

ER BLITT EN BOKSEPUTE

Nå sitter jeg der alene på rommet proppfull av tanker i hodet. Uroen har sneket seg inn under huden min. Jeg tenker på kommentarfeltet og trollene som lurker rundt på sidene mine. Selv om det er mest hyggelig ting der, er det de mindre hyggelige som tar mest plass i hodet.

Jeg vet hvem jeg er og hva som er viktig, men i ordflommen rives både tak og vegger ned. Jeg får lyst til å endre utseende. Bør jeg ta lip fillers, brasiliansk rumpeløft eller få Botox i pannen? Kanskje jeg blir «penere» da?

Kravene til meg selv blir enda høyere enn de har vært, og jeg føler et enormt stort press på grunn av sosiale medier.

I en undersøkelse som NOVA gjorde i 2019, fant de ut at i de siste årene har stadig flere unge rapportert om psykiske helseplager. Økningen har vært størst blant jenter, men det begynner også å bli flere gutter, som i økende grad får slike

plager. Kan dette ha noen sammenheng med sosiale medier? Det er jo i stor grad der ungdommene er.

Hvorfor er det så mye sinne der ute? Har verdenen vår skapt en forventning om at vi må være så sykt perfekte? Kanskje mange føler seg mislykket i en verden der alt skal være som et glansbilde.

Kanskje jeg er som en boksepute for dem som sender meg de stygge kommentarene? Hvem vet, men det jeg vet, er at jeg ikke orker å være bokseputen lenger.

LOGGER UT

Neste dag poster jeg allikevel en ny video. Hatet sprer seg som et dødelig virus, og tårene renner igjen. Er jeg virkelig så ille? Jeg tenker at brynene var kanskje mørke, men trollenes ord var enda mørkere.

Så kommer moren min inn. Vi snakker en god stund, og hun gir meg en klem. Jeg innser at jeg er sterkere enn dette. Merkelapper som settes på folk kan gjøre stor skade, men hvorfor skal jeg bry meg, når jeg ikke engang vet hvem de er?

Jeg tenker på det Michelle Obama pleier å si: «When they go low, we go high.» Så hever jeg meg over kommentarfeltet, logger av sosiale medier og legger vekk mobilen. I hvert fall for en stund.

7: Dårlig råd

Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn:

- Rapporten "PengeProffene" av Forandringsfabrikken (2011).
Bestilles på nett fra www.forandringsfabrikken.no/article/magasin-pengeproffene
- Novellesamlingen "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018)

Dårlig råd er vanlig i perioder for de fleste, men kan skape mye bekymring og påvirke helse, selvfølelse, selvtillit og søvn. Ungdommer i Forandringsfabrikken har laget en rapport om hva dårlig råd fører til, og gir råd om hva som kan hjelpe.

Formål: Normalisere dårlig råd og gjøre det lettere å snakke om

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet mer om hvordan det er å være ungdom og ha dårlig råd
- Jeg kan mer om hvordan dårlig råd påvirker humøret, helsen og muligheten til å delta i samfunnet
- Jeg kjenner til gratisprinsippet i norsk skole
- Jeg har tenkt igjennom hvordan vi kan ha det gøy sammen uten at det behøver å koste noe

Mål lærere:

- Jeg vet mer om hvordan det er å være ungdom og ha dårlig råd
- Jeg snakker med elevene om dårlig råd som en vanlig ting
- Jeg oppfordrer elever til å bruke kommunens utlånssentral
- Jeg er bevisst på at skoleaktiviteter ikke skal koste penger

Huskeliste:

- Én papptallerken til hver elev
- Les læreplanen godt slik at du forstår hensikten med øvelsene og kan gi god veiledning underveis
- Sjekk ut nettstedet til Frivilligsentral/Utlånssentral i din kommune, slik at du kan gi god informasjon om dette
- Les igjennom fortellingen: "Rettferdighet og snowboardutstyr", av Linn Skåber, og forbered spørsmålene til høytlesningen

Tips:

- Temaet denne gangen er mer alvorlig. Derfor er det viktig å prioritere leker som skaper fellesskapsfølelse

15 minutters foredrag

Inngangsmusikk: "Royals" av Lorde. www.youtube.com/watch?v=nlcIKh6sBtc.

Husk norsk teksting.

Til dette temaet anbefaler vi å ta utgangspunkt i rapporten "Pengeproffene" fra Forandringsfabrikken (2011). Rapporten inneholder utsagn fra barn og unge selv, om hva dårlig råd fører til. Ungdommene kommer også med råd om tiltak og løsninger som vil kunne hjelpe.

Rapporten kan vises frem som powerpoint, eller leses opp med ulike stemmer. Den kan danne utgangspunkt for gruppearbeid. Gruppene kan lage dialoger og fremføre for klassen.

Du kan bestille rapporten "Pengeproffene" her: www.forandringsfabrikken.no/article/magasin-pengeproffene

Etterpå kan temaet utdypes slik:

Dårlig råd er vanlig i perioder for de fleste, men kan skape mye bekymring. Slike bekymringer kan gi oss dårligere helse. Det kan påvirke selvfølelsen, selvtiliten, og gi oss søvnvansker. Dårlig råd kan gjøre oss negative og triste. Dere kan ikke noe for hva slags økonomi foreldrene deres har. Eminem hadde lite penger i oppveksten, men han kunne ikke noe for foreldrenes problemer. Han måtte bare finne en måte å leve med dem på.

Å ha dårlig råd gjelder flere enn vi tror. Vi må snakke om at det er vanlig å ha dårlig råd. Det er vanlig at vaskemaskinen går i stykker samtidig som bilen må på verksted. At bedriften må spare penger så pappa mister jobben og blir arbeidsledig en stund. Eller at man blir syk og ikke kan jobbe så mye som før. Da kan man få dårligere råd. Livet går opp og ned. De fleste må spare, må bruke penger klokt, må planlegge og kan ikke kjøpe alt mulig.

Norsk skole skal være gratis. Det står i loven og kalles gratisprinsippet. Men det å høre med i fellesskapet er ikke alltid gratis. Det er ganske dyrt å drive med idrett. Det er ganske dyrt å gå i bursdager og arrangere fester. Må det være slik? Tenk deg en familie som har tre barn, hvor alle skal gå i bursdager til alle i klassen. Hvor mye penger blir det til sammen i bursdagsgaver i løpet av et år? Det å gå på en fest burde ikke koste penger – egentlig. Hva om vi heller samlet inn til noe felles?

Å bruke mindre penger på materielle ting, og bli flinkere til å gjenbruke, er bra for miljøet. Det er smart å handle brukt på Finn. Vi kan selge ting vi ikke trenger, og kjøpe utstyr, klær og møbler. Det er praktisk og miljøvennlig. Vi kan låne sportsutstyr, mange kommuner har Utlånssentraler. Det er jo dumt å bruke mange tusen kroner på ski når vi går på ski bare en eller to ganger i året.

En siste utfordring: Kan dere gjøre noe kreativt ut av juleballet? Må det være et juleball med dyre kjoler, eller kan det være et pyshparty med glitter og joggebukse? Kan dere ha klassefester som ikke koster penger, men hvor alle tar med litt hver? Kan foreldrene bidra anonymt, de som vil?

Å ha det gøy behøver ikke å koste noe. I løpet av Robust Ungdom dette året har dere lært minst 15 nye leker. Disse lekene kan dere ta med dere over alt hvor dere er, og bruke til å skape trivsel og fellesskap. Den som kan en fin lek, kan alltid hjelpe folk til å ha det bra sammen, helt gratis.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper

LINE-UP – ETTER FAVORITTARTIST (I ALFABETISK REKKEFØLGE)

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 elever i hver.

Tid: 3 min

Formål: Bli bevisst egen pust

Øve på nærvær og hvile

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTERS AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

- Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig
- Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons
- Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene
- Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen
- Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel:
<https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>

Tid: 20 min

Formål: Ettetanke og refleksjon

LÆRER LESER HØYT FORTELLINGEN: «RETTFERDIGHET OG SNOWBOARDUTSTYR»

side 163 i "Til ungdommen. Monologer" av Linn Skåber (2018)

Summeoppgaver i gruppen (Bruk ordstyrer, talsperson og sekretær):

1. Hva er bra med gratisprinsippet i skolen? Ordstyrer styrer diskusjonen
2. På hvilken måte kan skolen bli mer gratis? Sekretæren lager en liste
3. Talspersonen leser opp listen fra sin gruppe for klassen

Tid: 5 min

Formål: Inspirere til gjenbruk og redesign

FILM

Vis kortfilmen: Skoleball med Fretex og Jenny Skavlan (2014, 21.november)
www.youtube.com/watch?v=LyJb3KioJaQ

Vis kortfilmen: En kjole lagd av IKEA poser (2018, 4. Februar)
www.youtube.com/watch?v=3M4JUthccpM

Tid: 10 min

Formål: Oppfordre til gjenbruk

GJENBRUK OG UTLÅN

- Utlånssentral: Du kan låne nytt sportsutstyr på Frivilligsentralen eller Utlånssentralen. Gå inn på nettsiden <https://askim.frivilligsentral.no/>
- Finn.no: Hva går an å kjøpe/selge brukt på www.finn.no?

Tid: 15 min**Formål:** Gi hverandre positiv bekreftelse**POSITIV SIRKEL MED PAPPTALLERKENER**

- Elevene deles inn i grupper på ca 6-8. Alle får hver sin papptallerken, hvor de skriver navnet sitt på forsiden
- Så sendes tallerkenen rundt. Alle skal skrive én setning på baksiden av tallerkenen til hver av de andre på gruppen. Setningen skal være positiv og rosende. Hvilke gode egenskaper har personen?
- Når alle har skrevet, får eieren tallerkenen tilbake. Klassen setter seg i en ring på gulvet og alle leser en setning hver som de har fått på sin tallerken. Så henges de opp i klasserommet

Tid: 10 min**Formål:** Øve på trygghet og kommunikasjon, skape glede og trivsel**EI RUMPE I GULVET**

Denne leken gir trening i samarbeid. Elevene skal deles inn i grupper på ca 4. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enige om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får et poeng. Lærer gir så ny instruks.

Eksempel på instruks:

- Én rygg, tre føtter og en hånd i gulvet
- To rygger, to føtter og tre hender i gulvet
- Seks føtter og to hender i gulvet
- Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet
- Og så videre

Tid: 10 min**Formål:** Øve non-verbal kommunikasjon og ha det moro**MIMELEK**

- Del klassen i grupper på 4-5
- 1'erne på hver gruppe kommer opp til læreren og får beskjed om hvilket ord de skal mime for gruppen sin. Den på gruppen som gjetter riktig, løper opp til læreren for å få vite neste ord som skal mimes
- Ordene er enten en person, en ting, et dyr, et yrke eller en følelse. Den som mimer har ikke lov til å snakke. Skriv opp alle ordene dere gjetter riktig. Første gruppe som gjetter ferdig flest ord innen fristen som lærer setter, har vunnet.

Ordene er:

17.MAI, ALKOHOL, KANO, TOALETTPAPIR, REDD, ORGANIST, BREV, FUGLEHUND, AMBULANSE, FORELSKET, BRYGGE, LIM, KLOVN, RULLESTOL, SUPPE, DJ, SAU, USA, KONFIRMASJON, POPCORN, SEL, MUSEFELLE, GARASJE, SANDSLOTT, TUNNEL, FYRE I PEISEN, JULETRE, BEKK, SPÅKONE, FJELL, BIBLIOTEKAR, KALKULATOR, APE, INTERVJUE, SEL.

Tid: 10 min**Formål:** Oppleve moro og felleskap**NINJA***(lekes helst på gangen, eller ute)*

- Stå i ring, i grupper på 5-6 og med armlengdes avstand
- Alle sier "Klar-ferdig-NINJA" og hopper inn i karateposisjon med armene og kroppen
- Én person starter og forsøker å treffe sin nabo med et slag på armen (fra albuen og ut). Andre steder på kroppen gjelder ikke
- Turen starter alltid til venstre. Den som er til venstre må følge med og benytte anledningen til å slå til raskt. Du kan bevege hele kroppen, men det må skje i én bevegelse/ett hopp. Dersom naboen klarer å vike unna i tide, er det naboen sin tur til å prøve et slag, enten tilbake eller på neste nabo. Du må fryse den posisjonen du havner i etter et slag. Det gjelder å være på vakt og ha rask reaksjonstid
- Dersom slaget treffer armen, er armen "ute" og kan ikke brukes mer. Når begge armer er "ute" er du ute av leken. Når vinneren er kåret, starter leken på nytt, ved at alle sier "Klar-ferdig-NINJA". Fordi leken har klare spilleregler, blir den sjelden voldsom. Leken krever mer konsentrasjon enn kraft

Tid: 5 min

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

TERNINGKAST

Vi tar temperaturen på klassemiljøet med spørsmålet "Hvordan har du det i klassen?"

- Alle får en gul lapp og skriver et tall fra 1-6 (terningkast). 1 betyr lav trivsel, 6 betyr høy trivsel.
- Lappen brettes og lærer samler inn. NB: Husk anonymitet, ingen må skrive navnet sitt på lappen!
- Tallene summeres til neste økt/dag. Plenum: Hva ble klassens poengsum? Hva ville vært maks poengsum? Er klassen fornøyd med resultatet?



RESSURSER:

Miljø

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

Halvorsen, P. (2016, 18. august). Skoletrivsel avgjørende for psykisk helse. Hentet fra <http://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/skoletrivsel-avgjoerende-for-psykisk-helse#.V7V61nuV5Jo.facebook>

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

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

Skjeggstad, H. (2016, 11. Desember). Det mest skremmende funnet i PISA-rapporten handler ikke om matematikk, lesing eller naturfag. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kommentar/i/0dOWM/det-mest-skremmende-funnet-i-pisa-rapporten-handler-ikke-om-matematikk-lesing-eller-naturfag-helene-skjeggstad>

Guklid, E. (2015, 27. August). Ensomhet største årsak til frafall i videregående skole. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/OjxV/ensomhet-stoerste-aarsak-til-frafall-i-videregaende-skole>

Foredrag:

Holte, Arne. "De syv psykiske helserettighetene." Norsk psykologforening. 15.06.2016. <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Kjærnsli, Marit. & Rohatgi, Anubha. "8 Læringsmiljøet i skolen". I Stø kurs – Norske elevers kompetanse i naturfag, matematikk og lesing i PISA 2015, redigert av Marit Kjærnsli & Fredrik Jensen, 172-190. Oslo: Universitetsforlaget 2016, <https://www.idunn.no/sto-kurs-pisa-2015/8-laeringsmiljoet-i-skolen>

Frostad, Per, Mjaavatn, Per Egil, & Pijl, Sip. "Losing All Interest in School: Social Participation as a Predictor for the Intention to Leave Upper Secondary School Early". Scandinavian Journal of Educational Research. 05.06.2014. DOI: 10.1080/00313831.2014.904420

Ungdata, "Askim 2018 – Nøkkeltall (ungdomsskolen)." <http://www.ungdata.no/Fylker-og-kommuner/OEstfold/Askim/Askim-2018-Noekeltall-ungdomsskolen>

Strøm, Ida Frugård et al. "Violence, bullying and academic achievement: A study of 15-year-old adolescents and their school environment." Child Abuse & Neglect 37.4, (2013): 243-251. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.10.010>

Ulset, Vidar Sandsaunet et al. "Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood." PLoS One 14.9 (2019). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222222>

Jacobsen, Henrik Børsting & Jakobsen, Hans-Petter. Gjengangerne stress, smerter og søvn. Oslo: Arneberg forlag, 2017.

Wu, Jade. "The power of oxytocin." Psychology today. 11.02.2020. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-savvy-psychologist/202002/the-power-oxytocin>

Seligman, Martin. Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis. Oslo: Universitetsforlaget, 2009.

Dønnestad, Eva. "Lek – veien til endring." RVTS-SØR. 27.04.2015. <https://rvtssor.no/aktuelt/19/lek-veien-til-endring/>

Pust

Hanssen, N. & Aarsland, A. (2016). Pusten. Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet. Oslo: Cappelen Damm.

Myskja, A. (2018). Pust. Nøkkelen til styrke, helse og glede. Oslo: J. M Stenersens forlag.

NRK Unormal. (2018, 9. februar). Slik hjelper ein stressball mot stress[Videoklipp]. Hentet fra <https://m.youtube.com/watch?v=7ULwdJfCklo>

Tanker

Foredrag:

Raknes, S. (u.å.). Hentet fra www.solfridraknes.no

Raknes, S. (2017). Psykologisk førstehjelp. Klassesett. (1. utg.). Oslo: Gyldendal.

NORCE. (2013, 9. oktober). Psykologisk førstehjelp - opplæringsfilm? [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

Følelser

Nettstedet: Følelseskompasset.no <https://folelseskompasset.no/>

Stiegler, J.R., Sinding, A.S., Greenberg, L. (2018). Klok på følelser. Det følelsene prøver å fortelle deg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Søvn

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

Kristiansand Interkommunale AV Sentral. (2016, 12. oktober). Den viktige søvnen[Videoklipp]. Hentet fra <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

RVTS Sør. (2017). Link – Livsmestring i norske klasserom. Hentet fra www.linktillivet.no

Bjørvatn, B. (2016). Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnyttme og andre søvnlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dyregrov, A. (2016). Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

Helsedirektoratet. (2018, 29. oktober). Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#!>
Henden, M. (2020). Skriv for livet. Boka for deg som vil bli en bedre skriveleer. Oslo: Fagbokforlaget.

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

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Sleep problems and depression in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16–18 years. European Child and Adolescent Psychiatry, 23, 681–689. DOI 10.1007/s00787-013-0502-y

Press og selvfølelse

Norsk psykologforening. (2016, 8. september). Hva er selvfølelse? Psykologspesialist Guro Øiestad [Videoklipp]. Hentet fra: <https://www.youtube.com/watch?v=wGCiSVUnlZI>

Parsons, N. (2020, 10. Mars). - På Tik-Tok sprer hatet seg som et dødelig virus. Aftenposten Si:D. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/wPQv7G/paa-tiktok-sprer-hatet-seg-som-et-doedelig-virus-nadia-parsons>

Ung.no Psykisk/følelser. Om selvfølelse og selvtilitt. https://www.ung.no/psykisk/2161_Selvtilitt_og_selvfølelse.html

Øiestad, G. (2011). Selvfølelsen hos barn og unge. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dårlig råd

Forandringsfabrikken. (2011). PengeProffene. Råd til Norge om dårlig råd. Hentet fra <https://www.forandringsfabrikken.no/article/magasin-pengeproffene>

Fretex. (2014, 21. november). Skoleball med Fretex og Jenny Skavlan[Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=LjYb3KioJaQ>

NRK Supernytt. (2018, 3. februar). En kjole lagd av IKEA poser?[Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=3M4JUthccpM>

Skåber, L. (2018). Til ungdommen. Monologer. Oslo: Pitch forlag.



**DOKUMENTER OG
SKJEMA FOR PRINT**



LAPPELEKEN

Klipp opp på forhånd

MASSASJE	TA ET VARMT BAD	SPILLE DATASPILL	MÅKE SNØ
LYTTE TIL ROLIG MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	YOGA
GÅ EN TUR I NATUREN	LØSE KRYSSORD/ SUDOKU	VÆRE SOSIAL (MED VENNER/FAMILIE)	LAGE/KLEMME PÅ STRESS-BALL
LESE BOK/BLADER	BAKE/LAGE MAT	HÅNDARBEID (HELKE /STRIKKE/SY)	DANSE/ SYNGE
PUSLE PUSLESPILL	SPILLE BRETTSPILL	SPILLE TV-SPILL	TEGNE/ MALE/ FARGELEGGE
SPILLE SJAKK	IDRETT/ TRENE	TA EN POWERNAP	LE/ GJØRE NOE GØY
SKRIVE (DIKT, FORTELLINGER, ANDRE TEKSTER)	RYDDE OG SORTERE	STRESS NED MED EN "AVSPENNINGS- APP"	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGE BORT MOBILEN, TV OG PC)	GJØRE PUSTEØVELSER	TA EN FANTASIREISE (AVSPENNING)	GJØRE HUSARBEID (VASKE, STØVSUGE, RYDDE UT AV OPPVASKMASKINEN)
SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	ØV PÅ Å SJONGLERE	HØR PÅ LYDBOK /PODCAST	SLAPP AV MED EN MORSOM FILM/SERIE

FLEIP ELLER FAKTA

Pustequiz

PÅSTANDER

1. Når vi puster inn går magen inn og brystet ut.

FLEIP. Det er motsatt. Når vi puster inn går magen UT og brystet INN.

2. Vi puster inn oksygen (O₂) og ut karbondioksyd (CO₂).

FAKTA.

3. Ved panikk og hyperventilering puster vi inn for mye luft.

FAKTA. Når vi hyperventilerer puster vi fort og ofte og får derfor i oss for mye luft/oksygen. Det blir også et underskudd av CO₂ i blodet og vi kan føle oss svimle og uvel.

4. Pustemuskelen sitter rett over magen og heter diafragma.

FAKTA.

5. For å puste dypt må luften trekkes helt opp i brystet.

FLEIP. Når vi puster høyt oppe i brystet får vi en kort og overflatisk pust. Når vi er stresset puster vi på denne måten. For å puste dypt må magen bevege seg, og fylle seg som en ballong i det du puster inn.

6. Pusten styres av det autonome nervesystemet (som ikke er viljestyrt eller bevisst).

FAKTA. Vi trenger ikke å huske på å puste, dette er helt automatisert og skjer av seg selv).

7. Hvis vi besvimer slutter vi automatisk å puste

FLEIP. Selv om vi besvimer vil det autonome nervesystemet sørge for at vi fortsetter å puste selv om vi ikke er ved bevissthet-

8. Dyp pust gir ro i kroppen og mindre stress.

FAKTA. Når vi puster dypt og sakte får kroppen beskjed om å slappe av.

9. I hvile puster voksne 12-16 åndedrag i minuttet.

FAKTA.

10. Det er mulig å puste kun én gang/ett pust i løpet av ett minutt. Ett pust teller her som inn-pust+utpust.

FAKTA. Det er mulig å trene på å puste dypt og sakte, og kun ha ett åndedrag i minuttet.

FAKTA

המשה

VI MIMER OG GJETTER FØLELSER

Klipp opp arket i strimler, en setning på hver strimmel. Legg i en bunke.

Hvert team trekker en strimmel etter tur.

1'erne og 2'erne mimer, mens 3'erne og 4'erne gjetter. Etterpå bytter dere.

Du blir redd når kameraten din truer deg

Du har kjøpt brus til en venn for å være hyggelig, men så er det feil type ...

Du er sur fordi du må vaske opp/tørke opp og du har ikke lyst ...

Du blir glad for å se en venn du ikke har sett på lenge

Du er bekymret for vennen din som er syk

Du er oppgitt over en dårlig film

Du koser deg med å spise god mat

Du er overlegen, tror du er bedre og mobber den andre

Du kjeder deg i timen

Du er usikker og nervøs når du skal holde et foredrag

Du blir skikkelig overrasket over en gave du får

Du blir sur fordi faren din vekker deg om morgenen.

Du prøver å muntre opp en venn som er sur

Du blir skuffet over en gave du får, men prøver å late som ingenting

Du er sliten og sliter med å følge med på samtalen

Du blir redd når du ser en edderkopp

Du blir irritert over å ikke klare å strikke ...

Du irriterer lillebroren din med vilje

Du og kameraten din krangler

Du hermer etter noen og de blir irriterte/sinte

Du prøver å slåss med noen som ikke vil slåss

Du er frekk mot læreren

FORTELLE OM FØLELSER

En bunke med oppklippede kort ligger midt på bordet, med den blanke siden opp. Eleven trekker et kort med en følelse: «Sint» «glad» osv. Eleven gir et eksempel på den følelsen: «jeg blir sint når..» til de andre på gruppen. Eksempel: "Jeg blir sint når noe er urettferdig." Så går turen videre til neste. Øvelsen fortsetter til alle har sagt noe om flere følelser.



LIKER IKKE



REDD



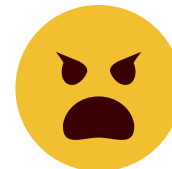
LIKER LITT



GLAD



LIKER



SINT



TRIST



STOLT



EKKELT



IRRITERT

Å LAGE PRESS OG MOTSTÅ PRESS

Klipp opp lappene. Legg i en bunke. Arbeid sammen to og to. 1'erne med 4'erne, og 2'erne med 3'erne. Den ene trekker en situasjonslapp og skal argumentere for å gjøre det som står på lappen (lage press). Den andre skal argumentere imot (motstå press). Bytt rolle etter 3-4 situasjoner. Bytt deretter partner.

MISBRUKE NOENS
PASSORD

STJEFOTOGRAFERE

NASKE SNOP

JUKSE PÅ PRØVE

STJELE KLÆR

SENDE EKKEL
MELDING

SKULKE

SPRE ET RYKTE

RØYKE

IKKE INVITERE NOEN

POSTE ET BILDE
UTEN TILLATELSE

BAKSNAKKE EN VENN



