

TEMAKVELD  
for 8.trinn og 9. trinn



## Forord

Temakveldene er en viktig del av undervisningen i Robust Ungdom.

Hensikten er å involvere foresatte, og styrke kommunikasjonen mellom foresatte og ungdom, og med skolen. Mange foresatte er nysgjerrige på hva elevene lærer, og ønsker å vite mer. Samtidig har vi erfart at det er vanskelig å motivere alle ungdomsforeldre til å delta på ordinære foreldremøter.

Derfor laget vi i stedet et opplegg for temakvelder. Foresatte oppfordres til å delta sammen med sin ungdom, og for ungdommene er det obligatorisk oppmøte. Vi erfarer at temakveldene gir godt oppmøte og stort engasjement. Stemningen er god. Mange foreldre takker for muligheten til å se og være sammen med de andre ungdommene i klassen og deres foresatte. Alle får være aktive deltagere, og ikke bare passive mottakere.

Elever og foresatte arbeider sammen i blandede grupper, og styrer seg selv. Opplegget i gruppene er svært enkelt, men tydelig strukturert. Slik blir terskelen for deltagelse lavest mulig, og alle får mulighet til å lykkes med gjennomføringen. Samtidig er det en stor fordel om lærer har en tydelig ledelse. Både på 8. og 9. trinn oppfordrer vi til at 2-3 ressurselever er med som hjelpere og organisatorer, sammen med kontaktlærer.

I dette heftet har vi samlet mal til invitasjoner, forslag til program, forslag til foredrag, gruppeoppgaver, quiz og fasit.

Vi har også laget en plan for gjennomføring. Det er viktig å planlegge for suksess, særlig når vi skal gjøre noe uvant. Ved å planlegge godt, verdsette alles innsats og ta vare på læringen som skjer underveis, kan temakveldene bli en minneverdig opplevelse for mange.

---

**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

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

---

## Plan for gjennomføring av temakveld med foresatte, elever og lærere

### Praktisk:

Skoledagen forskyves med to timer, og elevene begynner til 4. time kl 12.20 denne dagen. (Alternativt: elevene avspaserer to timer dagen etter). Oppmøte på kvelden kl 18.00 er obligatorisk og det blir ført fravær. Vi ber om at minst én foresatt for hver elev møter. Foresatte bes melde fra til kontaktlærer om de ikke har anledning til å møte.

### ROLLEAVKLARINGER

#### Skoleledelsens ansvar

- Ledelsen bør ta en aktiv rolle og gi mye støtte for denne måten å arrangere foreldremøter på.
- Det bør kommuniseres klare forventninger om lik gjennomføring i alle klasser.
- Å forskyve skoledagen, føre fravær og organisere elevene og foreldrene i grupper er en logistikkutfordring og ekstra jobb for lærerne
- Ledelsen bør ta ansvar for planlegging og logistikk
- Møtet bør rammes inn med forarbeid og etterarbeid slik at utbyttet blir størst mulig for alle
- Ledelsen bør arrangere 1) planleggingsmøte, 2) formøte og 3) "utsnakk" for alle aktører og medhjelpere
- Rektor leder selve temakvelden, presenterer samarbeidspartnere, informerer om skolens arbeid på området, og takker alle aktører
- Rektor snakker med eksterne foredragsholdere om tema og form på foredraget

#### Lærernes rolle

- Å gjennomgå kjøreplan sammen med elevene på forhånd
- Dele elevene i grupper på forhånd
- Lage ferdig gruppebord m/snacks og utstyr
- Fordele foreldrene når de kommer til avdelingen
- Rekruttere 2-3 medhjelpere blant elevene (ressurselever) på forhånd
- Være prosessledere og ramme inn arbeidet

#### Ressurselevenenes rolle

- lede leken
- forklare oppgavene
- svare på spørsmål
- passe på at alle har lapper, twist, blyanter, fasisit
- telle quiz-poeng
- hjelpe til der samtalen går tregt

### Tidsplan

*5 uker før – rektor arrangerer planleggingsmøte på skolen med alle aktører*

- Gjennomgang av kjøreplanen for møtet
- Gjennomgang av tema, roller, oppgaver
- Gjennomgang av utstyr: Har vi mikrofon, høytaler, HDMI-kabel og prosjektor som fungerer?
- Gjennomgang av ønsker og behov. Fremheve behovet for lik gjennomføring i alle klasser på trinnet.
- Gjennomgang av invitasjon og informasjon til elever og foreldre
- Gi god informasjon både på mail, skolens nettside, skole-sms og papirinvitasjon
- Fordele ansvar

*1 uke før – rektor arrangerer formøte: Forberede den praktiske gjennomføringen*

- Gjennomgå ressurselevenenes rolle (lærere og elever sammen): hvordan lede quiz, hvordan gjennomgå svar, dele ut poeng, organisere samtalen, gjennomføre leken.
- Er alle elevene delt inn i oppsatte grupper, tre på hver?
- Fordele klasserom. **Hver klasse bør tildeles to klasserom**
- Elevene skal få beskjed om gruppeinndeling og hvilke klasserom de skal være i om kvelden, samt god informasjon om hva som er deres rolle.
- Hvem kjøper inn Twist (2 poser per klasse), Bris/brus og bolle til alle aktører?
- Minne om avslutning og ettermøte

*Møtedagen*

- Sette opp prosjektor, mikrofon, lydanlegg
- Sette pulter i grupper (seks på hvert bord)
- Legge gruppeoppgaver, post it lapper, blyanter, og litt twist klart på hvert bord
- Gjøre klar personalrom (sette stolene i ring for utsnakk)

*“Utsnakk” kl 20.00 – 20.15 – rektor inviterer til ettermøte på personalrommet*

Ledes av rektor. En utsnakk for alle som har bidratt i gjennomføringen. Brus og bolle til alle. Hvordan gikk det? Umiddelbare følelser, opplevelser, erfaringer. Hva ble utfordrende? Hensikt: Ivaretagelse av alle. Ros, anerkjennelse og verdsettelse av innsatsen. Takk for vel gjennomført temakveld!

# Program

## Program kl 18.00-20.00

*Del 1: 40 min felles i auditoriet*

Rektor ønsker velkommen

- Hva er Robust Ungdom? Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen
- Rektor informerer om skolens arbeid på dette området
- Rektor introduserer samarbeidspartnere
- Rektor introduserer kveldens foredragsholder (25 min foredrag)
- Rektor avslutter
- Rektor takker alle aktører

*Del 2: 60 min i klasserommene (hver klasse disponerer to klasserom)*

- Rektor gir informasjon om programmet i klassene. Foresatte følger elevene, de vet hvilke klasserom de skal gå til.

## ARBEIDET I KLASSENE

Opprop. Fraværsregistrering.

## GRUPPEARBEID

Alle elevene i hver klasse er på forhånd delt inn i grupper. Foresatte fordeles når de kommer. Foresatte og barn skal ikke på samme gruppe. Maks 8 på hver gruppe. Gruppen velger en gruppeleder og ordstyrer.

### Gruppeoppgave 1: QUIZ

Spørsmålene er hentet fra Robust Ungdom og siste Ungdata-undersøkelse. Gruppeleder leser opp spørsmålene og svaralternativene, og lar gruppen svare/diskutere. Når gruppen har avgitt alle sine svar, går de selv igjennom fasiten som deles ut/ligger klar på bordene. Hvilken gruppe fikk mest poeng?

### Gruppeoppgave 2: VI SNAKKER SAMMEN

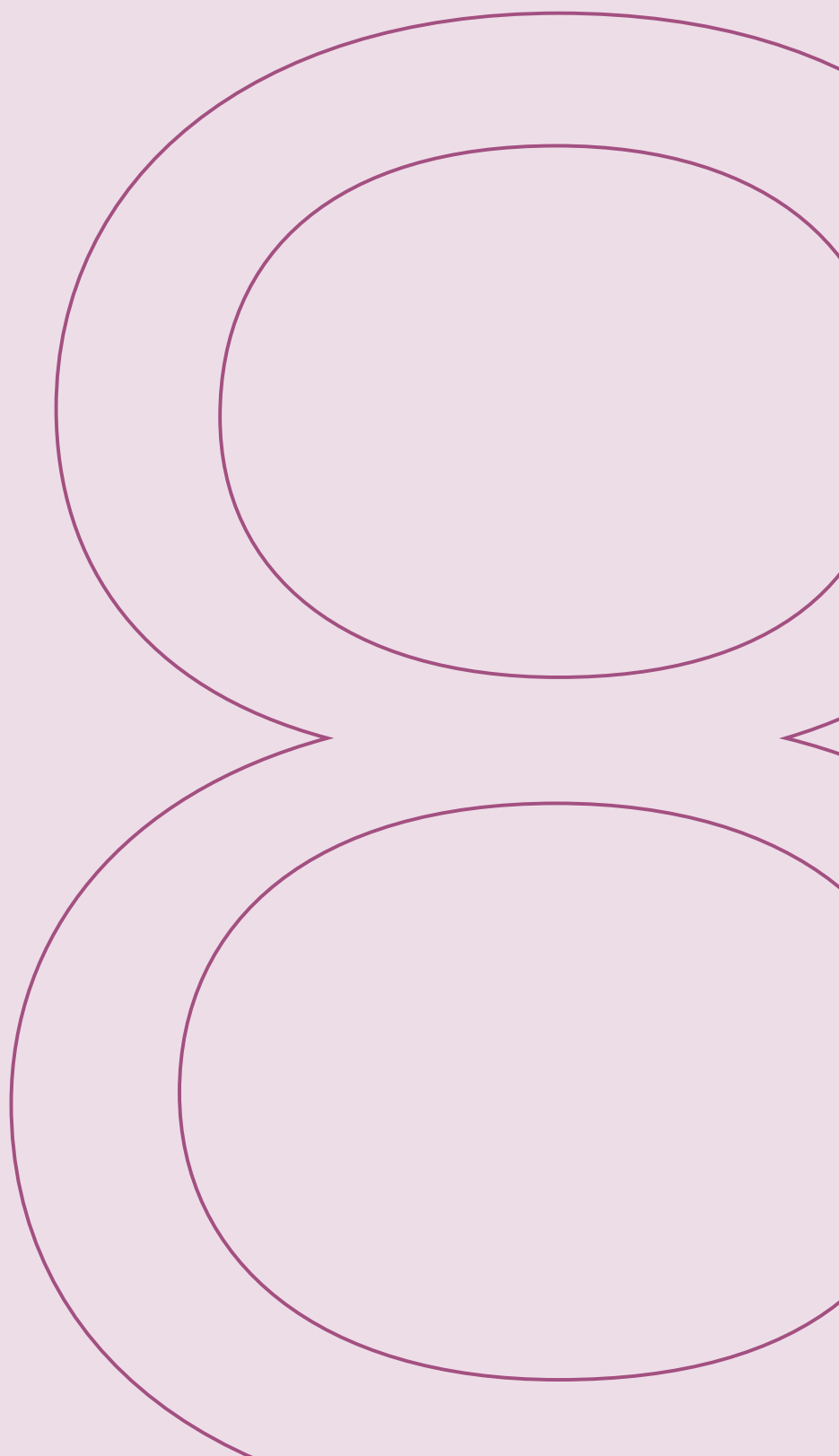
Alle får utdelt 6 gule lapper. Legg frem en gul lapp hver gang du ønsker å svare. Gruppen får fire spørsmål som skal diskuteres.

### Oppgave 3: FELLELES LEK

8. trinn: "Jeg vil bytte plass med alle som.... (liker pizza, har hvite sokker osv)
9. trinn: "Gammel mann"- en enkel stollek. Se lekehefte.

**Avslutning. Kontaktlærer takker for innsatsen.**

**Utsnakk.** Alle lærere og andre hjelpere møter rektor til "utsnakk" på spiserommet. Ressurselevne også. Enkel servering.



## 8. TRINN

### 25 minutters foredrag: Hva er Robust Ungdom?

*Dette foredraget er et kort resymé og en demonstrasjon av innholdet i 8. trinns-undervisningen.*

- ▶ **Intro:** Film om Robust Ungdom [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=dV-kK36KOcqs](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=dV-kK36KOcqs)

**Hvorfor har elevene Robust Ungdom, og hva handler undervisningen om?** Dette er tema for kvelden. Helse er mer enn muskler, tenner og kondisjon. Helse er også tanker og følelser. Hvordan vi har det hjemme og på skolen. Alt påvirker helsen vår. Dårlig skolemiljø suger energi, selvfølelse og krefter. Ikke bare det; dårlig miljø har også konsekvenser for læringen. Det er vanskeligere å spørre om hjelp om du er redd for at andre skal himle med øynene. Derfor viser forskning at dårlig miljø ofte fører til dårligere karakterer.

**Elevene har lært at det viktigste for helsen vår** er faktisk omsorg og støtte, ikke kun å spise sunt eller trene nok, eller få fantastiske karakterer.

#### La oss gjøre fingerbingo:

En finger opp for hvert poeng du får. Når du har fem poeng, roper du bingo!

- 1) Én finger opp om du har hatt motgang i livet
- 2) Én finger opp om du har bedt om hjelp og kjente at det var bra å kunne få hjelp
- 3) Én finger opp om du liker fisk
- 4) Én finger opp om du har merket at det hjelper å ha det bra på skolen eller jobben, og ha et godt miljø
- 5) Én finger opp om du er enig i at lek er bra for alle aldre
- 6) Én finger opp om du liker sol og varme. BINGO!

**Godt miljø er bra for helse.** Vi lever lengre, vi tåler sykdommer bedre. Mennesker som bryr seg om andre mennesker får positive helseeffekter av det. 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 nesenspray på apoteket. Det gjør oss snillere, mer hjelpsomme og mer sosiale. 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.

- ▶ **Film:** "Harry Potter og de vises stein" (første film, nest siste scene 33. Må kjøpes og lastes ned på datamaskinen). 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.

**Elevene har lært at følelsene er viktige og nødvendige.** Hvis vi ikke kjenner følelsene våre, så vet vi ikke hva vi trenger, og hvor grensene våre går. Det er ikke alltid vi forstår våre egne følelser, men andre merker dem og kan ofte hjelpe oss om vi tør å snakke om hva vi føler.

**Følelser smitter.** En sur lærer kan komme inn i klassen og i løpet av få sekunder vil elevene kunne merke humøret. Kanskje hele klassen blir sur uten at læreren har sagt så mye. På samme måte kan vi smitte hverandre, og foreldre smitte barn med dårlig stemning. Hvorfor det? Fordi hjernene våre er laget for å herme. Hjernen er sosial! Vi påvirkes!

**Hvordan kan vi reparere følelser?** Det hender jo at vi sier ting vi ikke mener, slenger med leppa, lar surheten og sinne vårt gå ut over andre, skriver ting på nett vi ikke burde skrevet. Vi glemmer hvor mye ord kan såre. Hvordan kan vi reparere følelser? Med følelser! Med å si unnskyld, og mene det. Vise at vi forstår. Forsøke å gjøre godt igjen. At noen lytter og forstår at vi har det vondt hjelper.

**Vonde tanker kan gi vonde følelser.** De negative tankene kommer fort og automatisk, fordi hjernen vår er mer negativ enn positiv. Vi kan ikke noe for det, vi har rett og slett flere negative følelser og tanker enn positive. Det er sånn vi er rigget for å overleve farer. Det betyr at vi må jobbe mer for å finne de positive, optimistiske og hjelpsomme følelsene og tankene. De gode følelsene og tankene må vi øve på, for de kommer ofte ikke av seg selv.

**Elevene har lært om Hjelpehånden av Solfrid Raknes,** og seks spørsmål som kan hjelpe oss når vi sitter fast i vonde tanker. Først må vi bruke tid på hva vi føler. Deretter kan vi gå videre med å finne alternative måter å tenke og føle på. Og så kan vi be om hjelp. Det er ikke meningen at vi skal fikse livet alene. Meningen er at vi skal hjelpe hverandre. Det er derfor vi har familie, venner, og klassekamerater.

**Stress er en del av kroppens alarmsystem.** Den beste måten å stresse ned på er ved å puste dypt og langsomt – for pusten når inn til hjernen bedre enn ord. Derfor har vi øvd på avslapning under hver samling. Vi kaller det nærværstrening. La oss gjøre en kort demonstrasjon. Mange av dere har kanskje ikke rukket å puste rolig og lukke øynene i løpet av dagen. Da vil dere kjenne at det gjør godt.

**Kort demonstrasjon: 2 minutter avslapningsøvelse med alle i salen.**

- 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=2OEL4PIRzO4>



**Elevene har lært at søvn er svært viktig.** Så viktig at om vi ikke sover, kan vi risikere å glemme det nye vi har lært i løpet av dagen, så innsatsen blir bortkastet. Når vi sover, blir hjernen og kroppen rensket og vasket, "appene" i hjernen bli restartet og testet, og ny næring og læring kommer inn. Om kvelden er hjernen som en uttørket svamp, og vi kan kjenne at hele verden er imot oss. Vi fungerer rett og slett dårligere om kvelden, og kan kjenne oss mer motløse enn ellers. Da bør vi gå å legge oss. Om vi har en dårlig dag, om vi har "vondter" i kroppen, er ukonsentrerte eller føles oss deppa, så er første bud å spørre seg selv: Har jeg sovet nok? Ungdom som sover mindre enn seks timer hver natt over tid, har åtte ganger økt risiko for depresjon. Med mindre søvn får vi lett mindre lykkefølelse. Søvn reparerer, og søvn er medisin. Vi kan tåle sykdom bedre og leve lengre om vi sover nok. For å få skikkelig god søvn bør vi roe ned 3 timer før leggetid. Ungdom trenger mellom 8,5 -10 timer søvn.

**Elevene har også lært å slappe av i musklene. La oss demonstrere:**

**Kort demonstrasjon: "Kongen befaler" med hele salen.** Den som handler uten at kongen befaler er ute. Ikke la leken vare for lenge. Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Press foten mot deg og stram låret!
- Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Stram biceps!
- Press rumpeballene hardt sammen!
- Sug inn magen!
- Bøy deg ned mens du gjør grimaser!
- Strekk ut armene!
- Strekk ut venstre fot- og hold!

Dere, nå har vi gjort en øvelse i progressiv muskelavslapning. Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Slik muskelstramming kan hjelpe kroppen vår til å slappe av når vi trenger det.

**ROBUSTHET betyr motstandskraft.** Vi bygger motstandskraft hos hverandre når vi bygger et godt miljø, og hjelper hverandre med å takle dårlige dager. Elevene har lært at det verste presset er vi med på å skape selv, når vi kommenterer hverandre og har meninger om andre. Vi kaller det; Merkepoliti, kroppspoliti, sminkepoliti, matpakkepoliti, homopoliti... Kommentering fører til at vi blir redde og ikke tør å være den vi er, og det kan være direkte ødeleggende for helsa.

**Elevene har lært at bekymringer kan påvirke helsen vår.** Det er vanlig å ha dårlig råd i perioder, men det bør ikke koste å være en del av fellesskapet. Det skaper skillelinjer mellom oss, og det er ikke bra for fellesskapet. Vi trenger å fokusere på alt vi har felles og ikke det som skiller oss.

**Robust Ungdom handler mye om hvordan vi kan gjøre bra ting sammen. Én måte er å leke.** Elevene har lært 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 leken skal virke, bare noen minutter kan være nok. La oss gjøre en demonstrasjon, så kan dere se selv.

**Kort demonstrasjon: "Å samarbeide om å holde ballongene i luften".** Send 5-6 ballonger rundt i salen med beskjed om at alle skal bidra med å holde dem oppe i luften. Selv en slik enkel oppgave skaper bevegelse, blikkontakt, smil og latter.

**Kort demonstrasjon: "Hentelek"**

Del salen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer". Det utpekes også en "dommer" som følger med på om reglene følges. Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til lærer/leder, før bringeren på de andre lagene. Laget som er raskest får poeng. Det er ikke lov til å kaste eller løpe. Leder roper ut forskjellige ting/gjenstander som skal hentes. Gjenstandene er for eksempel: strikk, caps, en sko som ikke er joggesko, en sokk, en klokke, hårstrikk.

**Dere har nå fått en kort gjennomgang av noe av det elevene har lært gjennom Robust Ungdom på 8. trinn.** I klasserommene etterpå skal dere fortsette å arbeide sammen om lignende temaer. Dere skal sitte i grupper, men ikke på gruppe med egen ungdom. Bruk anledningen til å bli kjent med andre ungdommer og lytt til hva de har å si. Hør hvor kloke, dyktige og engasjerte de er. Gi dem plass, og hei dem frem. Takk for meg, og lykke til!

*Referanser og ressurser: Se under hvert tema i samlingene for 8. trinn.*

# Felles arbeid i klasserommet

## Temakveld 8. trinn

Til utdeling i gruppene

### OPPGAVER

---

#### Husk:

- 2 twist-posere til hver klasse
- 6 post-it lapper til hver av deltagerne
- Penn og papir på hvert bord
- Oppgaveark på hvert bord

#### Slik gjør dere

Alle elevene er på forhånd delt inn i grupper med ca fire elever i hver gruppe. Elevene setter seg ved gruppebordene. Foresatte fordeler seg der hvor det er ledige plasser, slik at foresatte og elever blandes (max 8 personer på hver gruppe). Det er ikke lov å sette seg sammen med sin egen ungdom, gruppen velger en gruppeleder blant elevene som er ansvarlig for å lese oppgavene høyt. 10 minutter skal brukes til siste oppgave. Hvor lang tid har dere på hver øvelse? Hold tiden.

#### Oppgave 1: Quiz

Spørsmålene er hentet fra Robust Ungdoms ulike samlinger. Gruppeleder leser opp spørsmålene og svaralternativene høyt. Så skal gruppen svare/diskutere. Når gruppen har avgitt alle sine svar, sjekker de fasiten nederst på arket, og regner selv ut poengene sine. Gruppen får en premie (twist til alle) når oppgaven er gjennomført. Lærer tar en kort gjennomgang til slutt.

#### 1. Trening og fysisk aktivitet hjelper deg til å sove godt om natten...

- a. Om du er mye fysisk aktiv hver ettermiddag
- b. Om du er litt fysisk aktiv hver dag
- c. Om du trener på kvelden

#### 2. Hvor lenge trenger ungdom å sove i gjennomsnitt?

- a. 7- 8 timer
- b. 8,5 - 10 timer
- c. Varierer fra person til person

#### 3. Hva er oxytocin?

- a. Nesespray
- b. Et dårlig stresshormon
- c. Et velvære- og omsorgshormon

#### 4. Hvorfor har vi følelser?

- a. For å ha instinkter vi kan styre etter
- b. Fordi vi er mennesker
- c. For å kjenne at vi lever

**5. Vi kan styre følelser ved å...**

- a. Tenke masse
- b. Øve på hjelpsomme tanker
- c. Finne de negative tankene

**6. Hvorfor er lek viktig?**

- a. Det gjør dagen morsommere
- b. Lek skaper positive følelser og motvirker stress
- c. Lek er viktig for å lære bra

**7. Hva kan vi gjøre når vi er stresset/nervøse?**

- a. Trene og være fysisk aktive
- b. Ikke tenke på det, late som ingenting
- c. Puste rolig, tenke grønne tanker og be om hjelp

**8. Hvordan kan vi hjelpe selvfølelsen vår?**

- a. Fokusere på det vi er god til og liker
- b. Sammenligne oss med andre
- c. Fokusere på prestasjoner og sette mål

**9. Når barn og unge har det vanskelig kan de ringe Alarmtelefonen på...**

- a. 113 112
- b. 116 111
- c. En slik telefon finnes ikke

**10. Det viktigste for helsen vår er:**

- a. Støtte og omsorg fra andre mennesker
- b. Å være fysisk aktive
- c. Riktig kosthold

*Fasit quiz: 1b, 2b, 3c, 4a,  
5b, 6b, 7c, 8a, 9b, 10a*

*Nå kan dere sjekke fasiten i marginen. Flere svar kan være riktige!*

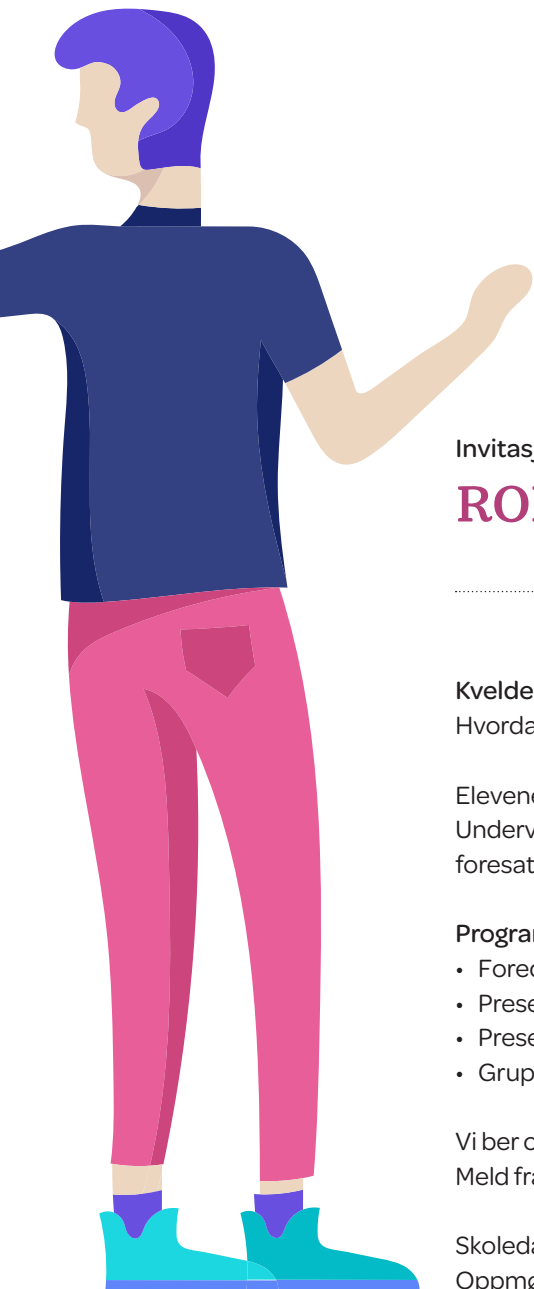
**Oppgave 2: Fire samtale spørsmål til gruppen**

1. Alle får utdelt 6 post-it lapper. Legg frem én gul lapp hver gang du ønsker å svare.
2. Hva er bra å gjøre sammen (i familien, eller voksne og ungdom sammen)?
3. Hva gjør deg glad?
4. Hvordan vil du at voksne skal snakke til deg? Hvordan vil du at din ungdom skal snakke til deg?
5. Hvorfor er det viktig å si unnskyld?

**Oppgave 3: «Gammel mann»**

Bordene skyves inn til veggen. Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er lov til å gå fort, men med museskritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Alle må gå med museskritt.

**Takk for i kveld!**



Invitasjon til temakveld for 8. trinns foresatte og elever om:

## ROBUST UNGDOM

..... dag ..... dato ..... kl. 18.00-20.00

**Kveldens tema:** Hva er viktig for å kunne mestre hverdagen?  
Hvordan gjør vi livet bedre for oss selv og andre?

Elevene på 8. trinn har dette semesteret fått undervisning i folkehelse og livsmestring. Undervisningen har fått navnet Robust Ungdom, og går over tre år. Denne kvelden skal foresatte, elever og skolen arbeide sammen om temaet.

### Program:

- Foredrag v/...
- Presentasjon av samarbeidslæring v/rektor
- Presentasjon av kommunens hjelpere
- Gruppearbeid i klassene med elever og foresatte

Vi ber om at minst én foresatt for hver elev møter denne kvelden.  
Meld fra til kontaktlærer om du ikke har anledning til å komme.

Skoledagen forskyves og elevene slutter 11.50 denne dagen.  
Oppmøte på kvelden (kl. 18.00-20.00) er derfor obligatorisk. Det vil bli ført fravær.

Vennlig hilsen

Rektor



### PÅMELDING

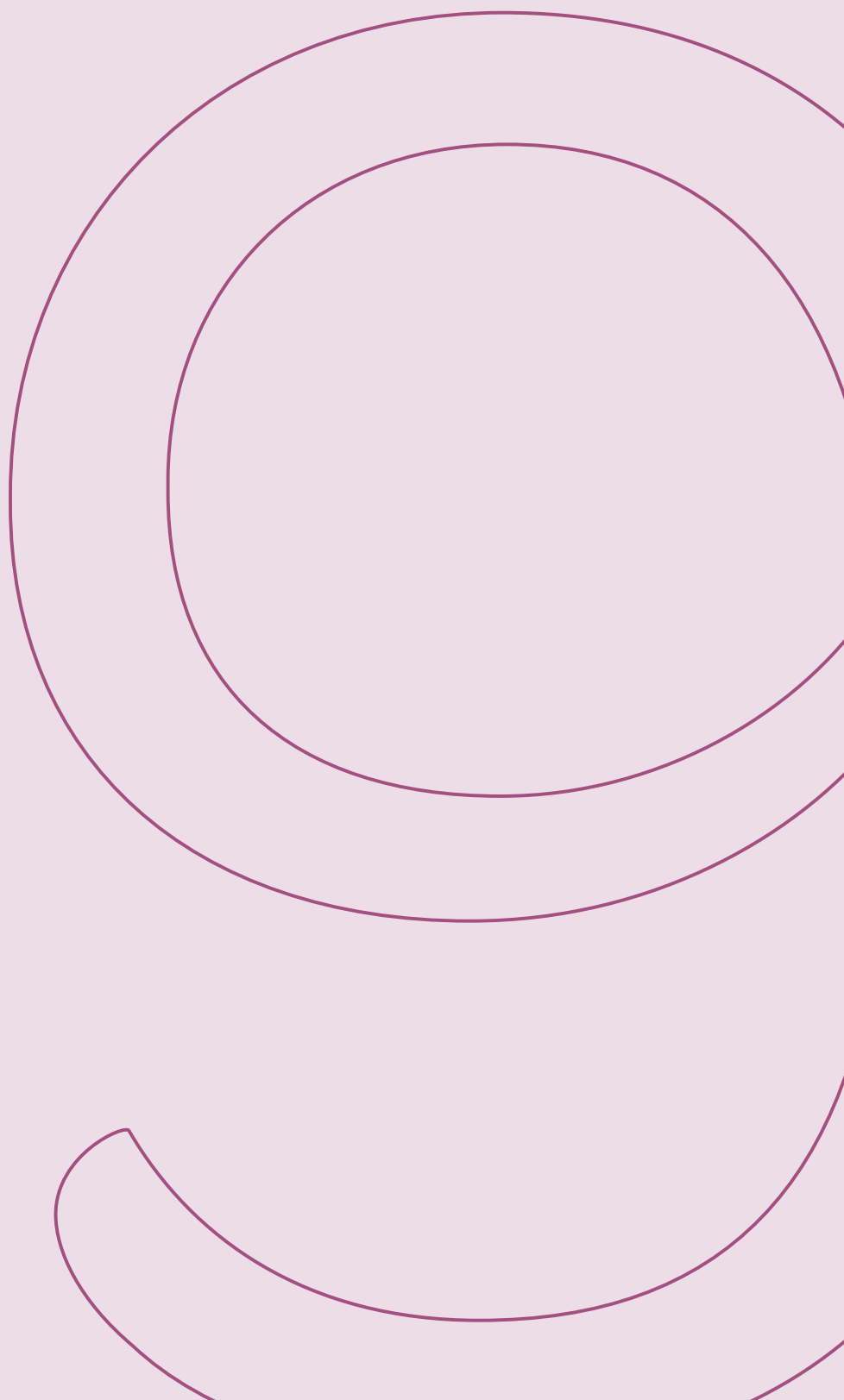
Vi kommer

Elevens navn .....

Foresatt(e) navn .....

Dersom ingen foresatte har anledning er det fint om dere krysser av her:

Returner til kontaktlærer innen ..... dag ..... dato.



## 9. TRINN

### 25 minutters foredrag

### Ungdomshjernen

**Ungdomshjernen – hva vet vi om den?** Det tar lang tid å bli et skikkelig menneske. Hvem er jeg? Det vet vi først når vi er i 20-årene. Hjernen er ikke ferdig utviklet før vi er 25 år. Det siste som faller på plass er evnen til å vurdere risiko. Det vet forsikringsselskapene. Derfor er det mye dyrere å forsikre bilen sin for unge sjåførere, - som er under 25 år.

**Hvordan fungerer en hjerne som ikke er ferdig utviklet?** La oss ta fordelene først, og det er at ungdom tør å ta sjanser, utforske, og gjøre nye ting. Ulempen er at det lettere kan gå galt. Som en Ferrari uten bremses. Mye fart, men ikke alltid så stor kontroll<sup>i</sup>.

**En 13-åring har i snitt dårligere hukommelse enn en 12-åring. Som plutselig demens.** Du var sikker på at ungdommen din kunne bedre før, og det er sant. Derfor er **et rotete rom normalt**. Å glemme gymskøy er normalt. Glemme å ta ut av oppvaskmaskinen og strø om seg med tallerkener. En veldig ryddig tenåring er faktisk mot normalt. De har egentlig ikke hjernen til det – ennå, og kan slite seg ut på det. Aksepter at det er sånn, det går over. Ikke gå inn på rommet uten å spørre, kanskje bare for å hente tallerkener og glass.

**Søvnen er annerledes.** Tenåringer har mindre drømmesøvn, mer tyngdesøvn, noe som kan gi konstant «jetlag», og mer sløvhet. Den indre biologiske klokka til ungdom i alderen 14–20 år er innstilt annerledes enn voksnes. Mange sovner naturlig først ved midnatt. En studie ved University of Minnesota i USA<sup>ii</sup> konkluderer med at ungdom presterer bedre når de begynner senere på skolen. En del voksne vil kanskje tenke at hvis ungdommen får begynne senere på skolen, så vil det bare føre til at de legger seg enda senere, men det viste seg å ikke være tilfellet. Elevene fikk bedre resultater, det var mindre fravær og det ble rapportert mindre psykiske plager. Samtidig har elevene fortsatt behov for å sove åtte-ni timer.

**Følelser svinger**, og svinger ekstra mye i ungdomstiden. Det er slitsomt for andre, men mest slitsomt for en selv. Kaos gjør vondt, og det blir ikke bedre av at andre maser. Ikke ta "jeg hater deg" personlig, - ikke bli tenåring tilbake. Ungdom finner seg selv gjennom å være frustrerte, sinte, og teste grenser. Slik utvikles de til gode mennesker.

**Livet svinger, og problemene står i kø, men det meste går over - det vet voksne.** Hvordan kan vi hjelpe unge som ikke vet det ennå? God psykisk helse handler om å finne sunne måter å håndtere dårlige dager på.

**Første bud er å skjønne at følelser er viktig, og at de kan tåles.** I Robust Ungdom lærer ungdommene å bruke Hjelpemåten av Solfrid Raknes: Den gir oss en fremgangsmåte, som blant annet handler om å forstå de vonde følelsene og tankene først – før vi går videre til å søke løsninger.

**Mange voksne trøster feil.** De blir så ivrige på å gi råd og få ting til å gå fort over, at de ikke har tid til å forstå situasjonen eller følelsene. Forestill deg et lite barn som gråter, og som avfeies med "det går over, nå skal du få is". Men det barnet egentlig vil, er å bli forstått. Medfølt. Slik: "Oj, jeg ser at du er lei deg. Du slo deg på kneet, det blør, og han løp etter deg, det var ikke greit". Slik er det med alle mennesker. Vi ønsker å bli forstått først. Hørt på. Vi våger mer, orker mer, og står i mer, når andre støtter oss. IKKE når de klager på oss, eller ber oss om å ta oss sammen. Det er jo en GRUNN til at vi ikke har det bra. Følelser er faktisk viktige.

**Vil ungdom ha foreldres hjelp?** Ja, faktisk. Foreldre er viktigere enn mange tror. Ungdata undersøkelser viser for eksempel at foreldrenes meninger er mye viktigere enn venners meninger når det gjelder:

- syn på politikk
- religion
- utdanning
- yrkesvalg
- hva vi bør spise
- bruk av rusmidler (åtte av ti mener foreldrenes holdning er viktigst)

#### **Hva vet vi om forholdet til foreldre, for ungdommer flest?** <sup>iii</sup>

Forholdet til foreldrene blir ofte særlig anstrengt i 16-års alder.

Men foreldrene fortsetter å være nære personer videre i livet - for de aller fleste.

25-åringene føler i gjennomsnitt like stor nærhet til foreldrene sine som en 10-åring.

De vanligste konfliktområdene er

- Pliker. Innetider
- Venner. Spise middag hjemme
- Penger. Vil ikke være med på ferier

**Ungdom trenger at voksne er gode supportere.** Som skjønner at vi må være på sidelinjen, for det er ikke vår fotballkamp. Ungdom trenger ikke foreldre som blander seg, løper inn på banen og skal hjelpe til med å skåre mål, eller som står og skriker til dommeren fra sidelinja. Ungdom trenger foreldre som lar ungdom få klare selv, og som heier på dem. Som står klar med plaster, mat, vannflaske og transport. Som minner på, repeterer, støtter, hjelper. Som trøster når det skal trøstes, og sier: Dette går bra, jeg synes du er flink, du gjør så godt du kan, jeg heier på deg uansett, og du får flere sjanser.

**Som voksne må vi være POSITIVE reiseledere, og ikke skremme om alt som kan gå galt,** som å advare mot å dra på telttur eller dra til Oslo. Ungdom kan bli triste og deprimerte av å bli passet for godt på. De er jo Ferrari! En Ferrari skal ikke stå i garasjen! Vår viktigste jobb som voksne er å hjelpe dem til å gjøre nye ting - med selvtillit. Og si: jeg har tro på deg, jeg vet du kan tenke deg om".

**Lommelykt:** Ungdomshjernen kan trenge hjelp til å rette oppmerksomheten riktig sted. Vi kan velge hva vi vil fokusere på. Hva er bagateller, og hva er store problemer, hva er verdens undergang og hvilke diskusjoner er verdt å liksom ofre husfreden for?



*Henvendt til salen: Hei, dere to voksne der oppe, nå er det middag! Har du husket å ta ut av oppvaskmaskinen? Hvorfor har du ikke tatt av deg jakka? Det syns jeg du skulle. (Sånn tillater voksne seg å snakke, rett ut og nokså frekt, bare hør her, det kan bli verre) Hvorfor ser du så sur ut? Kan du komme ned og ta klærne ned fra snora, de har hengt der en evighet! Hvorfor har du på deg skinnjakke i dag, det er jo ikke vår ennå? Du kommer til å bli syk, hører du har litt vondt i halsen? Det er sikkert korona. Det var det jeg sa.*

**Voksne har en ferdig hjerne** som kan tenke to tanker på en gang, som kan bli irritert, men klare å holde tilbake irritasjonen. Den evnen skal vi bruke og gjøre alt vi kan for å behandle ungdom fint, og snakke med hyggelig stemme. Ungdom gjør så godt de kan. De vil gjerne bli gode mennesker, de vil gjerne klare seg selv, de vil gjerne lykkes i livet. Med litt hjelp fra hyggelige voksne som gir praktisk støtte, så vil det gå bra.

---

<sup>i</sup> Jensen, E. Frances (2015). The Teenage Brain. A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults. Harpercollins Publishers

<sup>ii</sup> Kyla, L. Wahlstrom, Aron T Berger, & Rachel Widome (2017). Relationships between school start time, sleep duration, and adolescent behaviours. Sleep Health, vol 3, issue 3, June 2017, 216-221. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.03.002>

<sup>iii</sup> Ulvund, S.E. (2009). Forstå barnet ditt 12-16 år. Serie: Forstå barnet ditt. Oslo: Cappelen Damm

# Felles arbeid i klasserommet

## Temakveld 9. trinn

*Til utdeling i gruppene*

### OPPGAVER

---

#### Husk:

- To Twist poser til hver klasse
- 6 Post-it lapper til alle deltagere
- Penn og papir på hvert bord
- Oppgaveark på hvert bord
- Dele ut fasitark til hver gruppe

#### Slik gjør dere

Alle elevene er på forhånd delt inn i grupper, med ca fire elever på hver gruppe. Elevene setter seg ved gruppebordene. Foresatte fordeler seg der hvor det er ledige plasser, slik at foresatte og elever blandes, men har ikke lov til å sette seg sammen med sin egen ungdom. Maks 8 på hver gruppe. Gruppen velger en gruppeleder blant elevene. Gruppeleder skal lese høyt. **Ti minutter skal brukes til siste oppgave. Hvor lang tid har dere på hver øvelse? Hold tiden.**

#### Gruppeoppgave 1: QUIZ

##### 1. Empati er:

- a. Å kunne leve seg inn i andres tanker og følelser
- b. Å bry seg om andre
- c. Å si hyggelige ting

##### 2. Hjernen er ferdig utviklet når vi er ...

- a. 18 -20 år
- b. 25-28 år
- c. 30 -35 år

##### 3. Hvor lenge trenger ungdom å sove i gjennomsnitt?

- a. 7-8 timer
- b. under 6 timer
- c. 8,5 - 10 timer

##### 4. Ytringsfrihet betyr:

- a. at du har lov å si hva du vil
- b. retten til å ha egne meninger, og si det offentlig
- c. at du kan si mye så lenge du ikke går over streken og krenker folk

##### 5. Det kalles trakassering eller mobbing når:

- d. alle er enige om at noen har gjort noe galt
- e. når handlingene er ekstreme
- f. når personen selv kjenner seg krenket eller nedverdiget

6. Å føle seg trist, bekymret og tenker at alt er håpløst er et tegn på:

- a. at det er noe galt med meg
- b. at jeg må ta meg sammen og tenke positivt
- c. at jeg bør snakke med noen

7. Ungdom flest mener at foreldrene kan drikke litt, men ikke drikke seg synlig beruset i barnas nærvær

- a. 89 % enige
- b. 75 % enige
- c. 95 % enige

8. Ungdom flest mener at foreldrene bør kunne hente når vi har vært på fest

- a. Nei, det er flaut
- b. Ja
- c. Kanskje noen ganger

9. Ungdom flest lytter mer til foreldrene sine enn til jevnaldrende når det gjelder synet på bruk av rusmidler

- a. Helt riktig
- b. Helt feil
- c. Gjelder sikkert for noen

10. Andelen 9. trinnselever som ikke får lov å drikke alkohol av foreldrene sine:

- a. 83 %
- b. 50 %
- c. 75 %

11. "Foreldrene mine er gode rollemodeller når det gjelder bruk av sosiale medier"

Andelen 9. klassinger som var enige i 2018:

- a. 52 % enig
- b. 69 % enig
- c. 80 % enig

12. "Skjermbruk har ført til at jeg ikke har fått nok søvn"

Andelen 9. klassinger som var enige i 2018:

- a. 39 % enig
- b. 53 % enig
- c. 37 % enig

*Nå kan dere sjekke fasitarket som dere får utdelt. Hva overrasker deg?*

**Gruppeoppgave 2: Fire samtale spørsmål**

Alle får utdelt 6 gule lapper. Hver gang du svarer, bruker du en gul lapp som du legger frem på bordet. Alle bør få mulighet til å svare én eller to ganger på hvert spørsmål, før dere går videre til neste spørsmål. Ordstyrer holder orden på turen rundt bordet.

1. Hva slags press opplever unge i hverdagen?
2. Hvordan kan voksne hjelpe? Hva kan voksne gjøre mer av? Hva kan voksne gjøre mindre av?
3. Hva mener du om voksnes alkoholbruk i nærheten av barn og unge?
4. Hvordan viser vi folkeskikk mot hverandre?

**Oppgave 3: " Jeg vil bli kjent med deg som... "**

- Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten, som sier: "Hei, jeg heter... og vil bli kjent med deg som ... liker nugatti".
- De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny ledig stol, også den som stilte spørsmålet.
- Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål.

*Takk for i kveld!*

## Fasit til quiz

### 9. trinn

1 a. Empati - Å kunne leve seg inn i andres tanker og følelser

2 b. - Sentralnervesystemet er det mest komplekse organsystemet i kroppen - også utviklingsmessig. Selv etter fødselen trenger hjernen kontinuerlig stimulering fra omgivelsene for å modnes fullstendig. Hjernen regnes ikke som fullmoden før i 25-årsalderen.

3 c. 8,5-10 timer

4. b og c. – Svaret kan absolutt diskuteres, men Store Norske leksikon på nett sier at ytringsfriheten har begrensninger og må utøves med skjønn: *Ytringsfriheten er ikke absolutt. Det finnes flere lovfestede begrensninger i ytringsfriheten, som forbud mot å fremsette trusler, ærekrenkelser, privatlivskrenkelser, trakassering og grovt pornografiske, diskriminerende og hatefulle utsagn.*

5 c. - Når personen selv kjenner seg krenket eller nedverdiget, det vil si at definisjonen er knyttet til en subjektiv rett.

6 c. – snakke med noen

7 a. Ungdom flest mener at foreldrene kan drikke litt, men ikke drikke seg synlig beruset i barnas nærvær. Tall fra Ungdata 2018 viser at 89 % av 9. klassingene mener dette (se tabell A 13 under).

8 b. - Ungdom flest mener at foreldrene bør kunne hente når vi har vært på fest. Tall fra Ungdata 2018 viser at 85 % av 9. klassingene mener dette (se tabell A 13 under).

9 a. Ungdom flest lytter mer til foreldrene sine enn til jevnaldrende når det gjelder alkoholbruk: Tall fra Ungdata 2018 viser at rundt 71 % av 9. klassinger mener dette (se tabell A13 under).

#### A13. Holdninger til egen og foreldres alkoholbruk

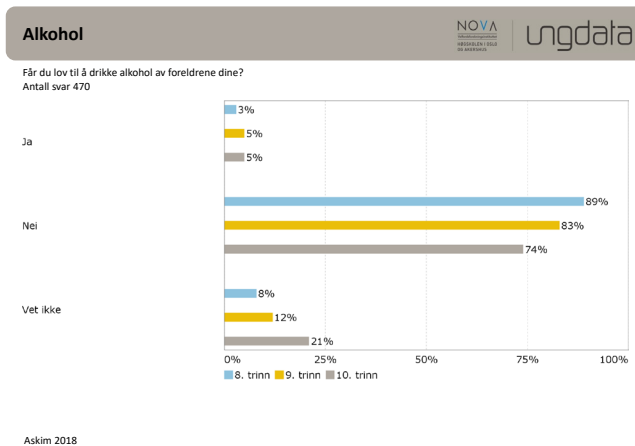
NOVA

ungdata

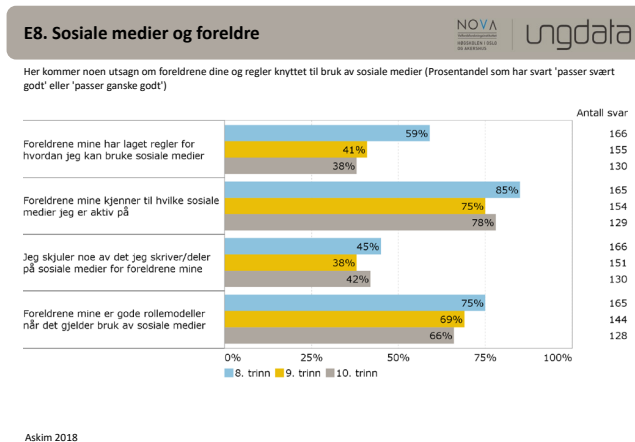
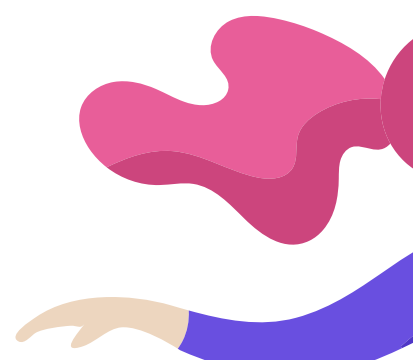
Nå vil vi be deg ta stilling til noen påstander. (Prosentandel som har svart 'enig' på ulike påstander om rusmiddelbruk)

	8. trinn	9. trinn	10. trinn	Antall svar
Foreldre bør på ingen måte drikke alkohol i barnas nærvær	38	34	42	459
Foreldre kan drikke litt, men ikke drikke seg tydelig beruset i barnas nærvær	89	89	90	461
Foreldre er viktige forbilder for barna sine, også når det gjelder alkoholbruk	87	85	90	458
Det er flaut for barna når foreldrene deres er fulle	82	79	81	459
Jeg lytter mer til mine foreldre enn jevnaldrende i synet på bruk av rusmidler	84	71	80	450
Jeg lytter mer til jevnaldrende enn mine foreldre i synet på bruk av rusmidler	26	25	26	445
Foreldre bør kunne hente oss når vi har vært på fest	84	85	80	445

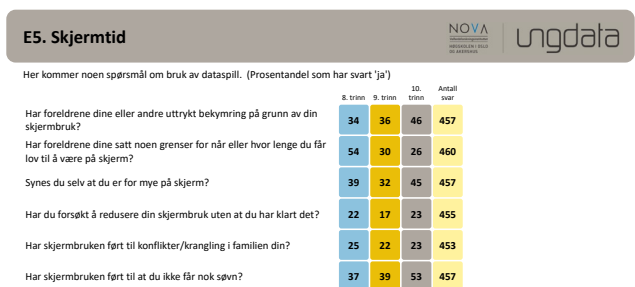
Askim 2018



10 a. - Andelen 9. Trinns elever som ikke får lov å drikke alkohol av foreldrene sine: 83% (se tabell «alkohol»)



11 b. "Foreldrene mine er gode rollemodeller når det gjelder bruk av sosiale medier"  
Andelen 9. klassinger som var enige i 2018: 69% enig (se tabell E8)



12 a. Skjermbruk har ført til at jeg ikke har fått nok søvn  
Andelen 9. klassinger som var enige i 2018: 39% enige (se tabell E5)



Invitasjon til temakveld for 9. trinns foresatte og elever om:

## UNGDOMSHJERNEN

..... dag ..... dato ..... kl. 18.00-20.00

**Kveldens tema:** Ungdomshjernen - hva er lurt å vite? Hvordan kan det hjelpe både ungdom og foreldre?

Elevene på 9. trinn har hatt undervisning om folkehelse og livsmestring. Undervisningen har fått navnet Robust Ungdom, og går over tre år. Denne kvelden skal foresatte, elever og kontaktlærere arbeide sammen.

### Program:

- Informasjon fra skolen
- Foredrag
- Foreldremøte sammen med elever i klasserommet
  - Gruppeoppgaver og øvelser
  - Oppsummering

Vi ber om at minst én foresatt for hver elev møter.  
Meld fra til kontaktlærer om du ikke har anledning.

Skoledagen forskyves og elevene begynner til 4. time kl 12.20 denne dagen.  
Oppmøte på kvelden kl 18.00 er obligatorisk og det blir ført fravær.

Vennlig hilsen

Rektor

.....

### PÅMELDING

Vi kommer

Elevens navn .....

Foresatt(e) navn .....

Dersom ingen foresatte har anledning er det fint om dere krysser av her:

Returner til kontaktlærer innen ..... dag ..... dato.



