

SAMLINGSBESKRIVELSE: ENGSTELSE

10. TRINN - ROBUST UNGDOM *Revidert 2025*



www.robustungdom.no

TEMA	ENGSTELSE	FORMÅL
Samling innhold	Til denne samlingen anbefaler vi at klassen laster ned og tar i bruk Timen: Livet fra Forandringsfabrikken (2019). Det er laget av ungdommer selv. Opplegget innebærer at elevene settes i ring og øver på mer åpen dialog. Å være redd er like legitimt som å ha feber. Alle blir redde. Det er et naturlig instinkt. Kroppen mobiliserer for å beskytte oss mot fare. Alarmsystemet slås på. Vi får vondt i magen, blir kvalme og skjelver. Hvordan skille mellom vanlig frykt og angst? Hva gjør vi med frykten og alarmreaksjonen i kroppen? Fryktreaksjonen vår (fight – flight – freeze) er voldsom av en grunn. Uten den hadde ikke menneskeheten overlevd – du kan takke den for at du lever. Men om frykten får styre for mye, vil den vokse og ta over stadig nye områder. Den vil ta fra deg frihet og glede, og få deg til å tro at verden er farligere enn den er. Når vi er redde er det vanskelig å vurdere fare objektivt. Derfor er det viktig å søke hjelp for å utforske, utfordre og finne måter å leve med engstelse, så den ikke tar overhånd.	Lære om engstelse, og hva vi kan gjøre
Organisering	15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 80 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet - Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes - Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder - Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge fra lekeheftet	
Mål elever	- Jeg har lært hva angst er - Jeg vet mer om hva som kan hjelpe ved frykt og engstelse	
Mål lærer	- Jeg vet mer om hvordan jeg kan kjenne igjen tegnene på engstelse hos en elev - Jeg vet mer om hva jeg kan gjøre for å hjelpe - Jeg vet hvor elever kan få hjelp og har en oversikt over hjelpeinstanser hengende i klasserommet (se folder fra samlingen om tristhet)	
Husk	- Les heftet Timen: Livet fra Forandringsfabrikken (2019). Heftet kan lastes ned her: https://forandringsfabrikken.no/verktoy-timen-livet-2019/ - Les kronikken "Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?" (se lenger bak) - Les bakgrunnsinformasjon om kronikken (se lenger bak) - Vær godt forberedt på å gjennomføre en klassesamtale i ring - Kopier opp ett eksemplar av diktet "Våg å være" av Hans Olav Mørk - Alle elevene trenger et ark/en lapp hver til evalueringen «Krøll og kast» - Pute til å sende rundt i ringen	

Tips	Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: "Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang"	
30 min	Klassen velger leker selv. Lag ønskelister. La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge fra lekeheftet. Er det noen leker som ikke har vært lekt på en stund? Human Knot (Menneskeknute) Del klassen i to grupper. Alle står i en sirkel, lukker øynene og griper hendene til to forskjellige personer (ikke rett ved siden av seg). Målet er å nøste opp knuten uten å slippe hender, slik at dere ender i en sirkel igjen. Dette utfordrer samarbeid og gir mye latter. Noen ganger går det ikke helt opp, og dere ender i flere mindre sirkler, men målet er én stor. Snakk sammen, foreslå løsninger og lytt til hverandre for å løse knuten. Fire i sofaen Dette er en populær lek som er engasjerende, inkluderende og morsom på en avslappet måte. Reglene til leken "fire i sofaen" går ut på å få fire personer fra ditt lag til å sitte samlet i sofaen. Her er en oversikt over hvordan leken spilles: - Dere trenger en sofa med plass til fire (eventuelt fire stoler tett sammen), samt stoler i en ring rundt, slik at det til sammen er tre færre stoler enn antall personer som er med. - Deltakerne deles i to lag med like mange på hvert lag. Marker gjerne lagene (for eksempel skjerf/vest). - To personer fra hvert lag starter i sofaen, de andre setter seg på de andre stolene. Én stol er alltid ledig. - Alle skriver navnet sitt på en lapp, som legges i en boks. Hver deltaker trekker en lapp – dette navnet er nå deltakerens "identitet", og er hemmelig. - Den som sitter til venstre for den ledige stolen sier høyt navnet på en annen deltaker (et navn fra lappene). Den som har dette navnet på sin lapp reiser seg og setter seg på den ledige stolen. Samtidig bytter de to (den som sa navnet og den som flyttet seg) navnelapp. - Den som nå sitter til venstre for den nye ledige stolen sier et nytt navn, og samme prosess gjentas. - Målet er å få alle fire plassene i sofaen fylt med spillere fra det eget laget. - Det er ikke lov å si samme navn to ganger på rad. - Leken krever litt hukommelse og taktikk for å holde styr på hvem som "heter" hva, slik at man hjelper sitt lag til å overta sofaen, men samtidig er leken morsom fordi alle gjør feil og går i surr til slutt.	Felleskap lek og moro

10 min	Lærer leser høyt: "Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?" (Jonas Andreassen, Aftenposten, 04.05.2020). (Se bakgrunnsinformasjon nederst) https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/VbvPar/jaevla-snitch-hvorfor-gikk-du-til-politiet-jonas-andreassen?#xtor=RSS-3 Hovedbudskap: Ikke vær redd for å si ifra til en voksen! Engstelighet og frykt må ikke stå i veien for å si ifra. Å si ifra til en voksen er ikke å snitche. Å si ifra er noe som er forventet av deg, og en helt riktig handling. Husk at lærere og andre ressurspersoner har taushetsplikt. Det er mange trygge voksne å snakke med. I neste øvelse skal dere sitte sammen i én stor ring. Dere bruker kronikken som et utgangspunkt for en felles samtale om tema "Engstelse". Se forslag til refleksjonsspørsmål.	Øvelse i å se noe utenfra, og ta andres perspektiv
20 min	Timen LIVET Et råd fra unge selv er å legge til rette for at elever må få snakke mer sammen om hvordan skolen og livet kjennes. Timen LIVET er en snakketime, om viktige tema for elevene. Samtalen ledes av en lærer som klassen er trygg på. • For å gjøre det tryggest mulig, må alle elever kunne se hverandre. Å sitte i en ring er best. Pass på at elevene ikke sitter i typiske grupper. Sitt annenhver gutt og jente. Skyv pultene inntil veggen • Lærer innleder med spørsmål og styrer ordet slik at det går etter tur i ringen • Det er lurt å arbeide fra starten av med at alle deltar. Derfor er oppvarming om noe som er lett å snakke om, svært viktig. Send gjerne rundt en pute. • Den voksne som leder praten må hele tiden inkludere alle. Ved å ta runder inviteres alle med. Elevene har lov til å si "pass" • Praten skal oppleves trygg. Kommentarer og fliring må stoppes på en varm og ikke-dømmende måte • Lærer starter alltid runden med å si noe selv, og går dermed foran med et godt eksempel • Den voksne må vurdere når det er lurt å spørre oppfølgingsspørsmål. Særlig hos stille elever kan det være avgjørende • Alles bidrag er verdifulle og må anerkjennes med et smil, nikk og styrkekommentar. Responsen kan være: • "Takk for at du deler" • "Takk, det kan nok flere kjenne seg igjen i" • "Takk, vi hører nå at vi tenker litt forskjellig og det er bra" • "Fint, jeg hører at det du sier er viktig for deg" Timen LIVET skal handle om ting elevene ønsker å prate om, for eksempel knyttet til dagens tema. Elevene inviteres til å foreslå. Hvis elevene ikke har forslag, kan læreren foreslå.	Reflektere , lytte og utvikle tanker sammen

	Oppvarmingsrunde: - Mitt favorittchips (ufarlig oppvarmingsøvelse, alle skal kunne si noe) Forslag til spørsmål om engstelse: - Hva er mange ungdommer redde for i dag? - Er gutter og jenter redde for forskjellige ting? - Hva tror du voksne er mest redde for? - Hvordan kan voksne gjøre det trygt for barn og unge å snakke? - En gang jeg var redd - Hva er fordeler med å være redd? - Hva er ulemper med å være redd? - Noe jeg er stolt over å ha klart, selv om jeg var redd - Hva er å være modig?	
5 min	Våg å være Les diktet "Våg å være" av Hans Olav Mørk. Diktet kan leses fra ark, eller direkte fra presentasjonen. Dere kan velge mellom to fremgangsmåter: 1) La alle i ringen lese høyt én setning hver etter tur (det er 25 setninger). 2) Eller: Velg tre elever som har lyst til å lese høyt. De kan lese ett vers hver. Spørsmål til alle i ringen: Hvilken strofe i diktet likte du best? Hvorfor? VÅG Å VÆRE Våg å være ærlig. Våg å være fri. Våg å føle det du gjør. Si det du vil si. Kanskje de som holder munn, er reddere enn deg. Der hvor alt er gått i lås, må noen åpne vei. Våg å være sårbar. Ingen er av stein. Våg å vise hvor du står. Stå på egne bein. Sterk er den som ser seg om og velger veien selv. Kanskje de som gjør deg vondt, er svakest likevel. Våg å være nykter. Våg å leve nå. Syng, om det er det du vil,	Øve perspektiv ,

	gråt litt, om du må. Tiden er for kort til flukt. Bruk den mens du kan. Noen trenger alt du er, og at du er sann. © Hans-Olav Mørk Gjengitt med tillatelse	
5 min	Takknemlighetsøvelse Alle som ønsker deler en ting de er takknemlige for i dag. Lærer starter med å gi et lite eksempel. Kast for eksempel rundt en pute for å få delingen i gang. Det er lov å si pass. • Del noe du er takknemlig for, for eksempel noe som har skjedd, eller noe andre har gjort eller sagt som du ble takknemlig for.	Øve takknemlighet og perspektiv
10 min	Krøll – og kast Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag eller begynt å tenke på". 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.	Evaluerer
5 min	Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen • Rommet må være mørkt, og atmosfæren rolig • Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons • Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene • Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen • Spill svak musikk fra Youtube, for eksempel: Pat Metheny – Tell her you saw me: https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&list=RDoDZ_NahfINo&index=1 1. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt" 2. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av". Gjenta tre ganger 3. "Trek pusten dypt inn gjennom nesen og pust ut gjennom munnen". Gjør dette fire ganger. "Legg merke til hvordan lungene fylles med luft når du puster inn, og tømmes helt på utpust"	Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile



www.robustungdom.no

”Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?”

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

*Jonas Andreassen, politibetjent, Oslo Politidistrikt
(Gjengitt med tillatelse)*

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

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

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

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

Hvorfor reagerte han som han gjorde?

Du må ikke si det til noen

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

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

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

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

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

Du må ikke ta tak i hendelsen

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

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

Fire ord. Ikke mer. Ikke mindre.

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

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



men
Han

www.robustungdom.no

For hva skjer med sønnen hans hvis politiet oppretter sak, drar hjem til gutten, ransaker, plasserer han i sofaen og viser moren hans utskrift av de fire ordene han skrev til sønnen? Hva venter sønnen hans da?

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

Farlig å la taushet og frykt råde

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

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

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

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

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

De er ikke monstre

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

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

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

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

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



www.robustungdom.no

Mine råd til foreldre med ungdommer som sliter

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

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

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

Hjelp forebyggende politi å hjelpe

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

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

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

På den måten kan vi sammen hjelpe barna våre.

Bakgrunnsinformasjon til samtale om ”Jævla snitch! Hvorfor gikk du til politiet?”

(Jonas Andreassen, Aftenposten, 04.05.2020)

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

Ikke vær redd for å si ifra til en voksen!

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

Hvorfor si ifra til venner?

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

Hva er konsekvensene for ungdom som gjør kriminelle handlinger?

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



store

www.robustungdom.no

Hvordan brukes sosiale medier til å skape frykt?

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

Hva ligger bak ungdomskriminalitet?

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

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

VÅG Å VÆRE

Våg å være ærlig.
Våg å være fri.
Våg å føle det du gjør.
Si det du vil si.
Kanskje de som holder munn,
er reddere enn deg.
Der hvor alt er gått i lås,
må noen åpne vei.

Våg å være sårbar.
Ingen er av stein.
Våg å vise hvor du står.
Stå på egne bein.

Sterk er den som ser seg om
og velger veien selv.
Kanskje de som gjør deg vondt,
er svakest likevel.

Våg å være nykter.
Våg å leve nå.
Syng, om det er det du vil,
gråt litt, om du må.
Tiden er for kort til flukt.
Bruk den mens du kan.
Noen trenger alt du er,
og at du er sann.

© Hans-Olav Mørk
Gjengitt med tillatelse