

ROBUST
UNCOMMON

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

2. reviderte utgave, 1. opplag 2022

www.robustungdom.no

Innhold

1: Styrker

Huskeliste	4
Foredrag	5
Klasseromsundervisning	7

2: Mindfulness

Huskeliste	10
Gymsaløkt	11
Klasseromsundervisning	15

3: Den tredelte hjernen

Huskeliste	20
Foredrag	21
Klasseromsundervisning	23

4: Følelser

Huskeliste	27
Foredrag	28
Klasseromsundervisning	30

5: Når problemene blir for store og for mange

Huskeliste	33
Foredrag	34
Klasseromsundervisning	36

6: Fremtid og drømmer

Huskeliste	39
Foredrag	40
Klasseromsundervisning	42

7: Søvn

Huskeliste	45
Foredrag	46
Klasseromsundervisning	48

Ressurser	50
Dokumenter og skjema for print	51

1: Styrker

Samlingens innhold:

Til denne samlingen trenger dere boken *SMART ungdom – Hvordan skape fellesskap som forsker på styrker og verdsetter forskjeller?* Av Eira Susanne Iversen og Vidar Bugge-Hansen (2016). Boken kan bestilles fra nettstedet www.smartoppvekst.no. Fortellingen og oppgavene er hentet fra denne boken. Styrkekortene (20 karakteregenskaper) er fritt tilgjengelig fra nettstedet.

Å snakke til seg selv som en god venn – har du prøvd? Å finne frem til dine styrker og heie på deg selv. Å verdsette styrker fremfor prestasjoner. Å bruke det du er god til, for å nå målene dine. Venneoppgave: Å verdsette styrker hos andre – fremfor kul/flink/pen. Andre ser gjerne styrkene dine bedre enn deg selv.

Formål: Lære å fokusere på styrker hos seg selv og andre for å fremme psykisk helse

Organisering:

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

Mål elever:

- Jeg har lært å oppmuntre styrker hos mennesker
- Jeg har oppdaget noen styrker jeg har
- Jeg har lært mer om styrkene tapperhet og tilgivelse

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen på forhånd for å forstå hensikten med øvelsene og kunne gi god veiledning til elevene underveis
- Klargjøre nødvendig materiell til undervisningen
- Bli mer bevisst på å benevne elevenes styrker og egenskaper fremfor prestasjoner

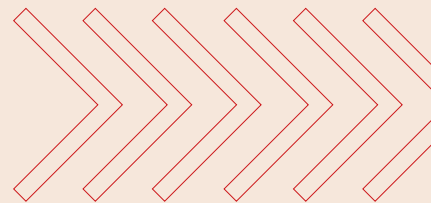
Husk:

- Kopiere opp 1 stk plakat med 20 styrker til klasserommet
- Kopiere opp gruppeoppgave side 52
- Kopiere og klippe opp et ark med 20 styrker til hver gruppe. Du finner dem her: 20 karakteregenskaper <https://smartoppvekst.no/20-karakteregenskaper/>
- Post-it lapper: fire til hver elev
- Post-it lapper: fire til hver elev
- Én kortstokk ferdig sortert i 6 like grupper (dele inn i grupper)
- Ett ark til hver elev (krøll og kast oppgaven)
- Les igjennom fortellingen om Kristian. Din innlevelse vil påvirke elevenes engasjement

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til din klasses behov
- Rekkefølgen på aktivitetene i denne samlingen kan byttes om
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse
- Prioriter tid til å leke

15 minutters foredrag



Inngangsmusikk: Mark Ronson "Uptown Funk" med Bruno Mars
<https://www.youtube.com/watch?v=OPfOYbXqDm0>

I dag er ikke temaet fysisk styrke, men indre styrker og egenskaper. Styrkene dine er det som gjør det gøy å være deg. Dine talenter og sterke sider. Det du er best til.

Mange kjendiser har blitt kjendiser nettopp på grunn av styrkene sine. De har brukt egenskapene sine til noe som andre har likt. Og så blir de kjent. Mange har også blitt mobbet som barn, kanskje nettopp for egenskapene sine. De har følt seg annerledes. Mia Gundersen, Jan Thomas, Ravi, Triana Iglesias, roeren Olaf Tufte. Ravi ble kalt klyse og dverg. Vet dere om noen kjendiser eller andre som har blitt mobbet? Adele?

Det som gjør deg annerledes fra andre er jo det som gjør deg til deg. Ingen i historien har vært som deg, og ingen kommer til å være det i fremtiden. Du er helt unik i verdenssammenheng.

Hvordan vet du hva som er din styrke? Det rare er at andre gjerne ser styrkene dine bedre enn deg selv. De tar ofte litt tid oppdage. Vi må bli godt kjent med oss selv, for å finne ut hva vi er gode til. Men det du skal se etter er:

- Noe du drømmer om å gjøre
- Noe du ofte gjør
- Noe du gjør lettere enn andre
- Noe som gir deg glede

Her er noen eksempler: Ha evnen til å være morsom og vitse, vise omsorg, tenke, skrive, løse problemer, tenke kritisk, diskutere, lage mat, eller kanskje du ofte tar ledelsen og er god til å organisere?

- ▶ **Film: Nora bruker styrkene sine til å stå opp for seg selv, mot spredning av nakenbilde.**
 Modig og klok. Sesong 2: Trussel (Scroll ned til filmklipp nr 12: «Trussel»)
<http://skam.p3.no/sesong/2/>

Eksempel: Ei jente jeg snakket med slet med dårlig selvfølelse. Hun innrømmet at hun tenkte mye negativt om seg selv. Det var lett for henne å ramse opp alt hun var dårlig til.

- Har du prøvd å snakke hyggelig til deg selv, spurte jeg.
- Hva mener du, skryte av meg selv, liksom?
- Ja, si snille ting til deg selv som "nå var jeg jammen god, det fikk jeg til bra"
- Jeg sier aldri såne ting, det høres skikkelig unaturlig ut. Er det normalt?
- Ja, sier jeg. Ta for eksempel toppidrettsutøvere. De er avhengige av å snakke positivt til seg selv. Om de snakker negativt til seg selv, påpeker feil, og er selvkritiske, mister de energi, føler seg dårlige og får ikke så bra resultater. For å vinne må de tro at de kan vinne. De må fokusere på alt de får til og fremheve det.
- Men jeg føler ikke at jeg er god til noe....
- Prøv nå: Si en ting du får til bedre enn søsteren din.
- Eh (tenkepause)... Jeg er ganske god til å lage hjemmelaget pizza...hun maser om at jeg skal lage det oftere ... og så sier folk i klassen at jeg har fin håndskrift....
- Kjempefint! Hva mer?



15 minutters foredrag forts.

- Jeg liker å organisere, lage systemer og lister. Mamma sier jeg er nesten for systematisk.
 - Det er nok en styrke du har. Nå er vi i gang med listen din. Den skal bli lang, med mange styrker og egenskaper. Nå trener vi den indre stemmen din til å bli som en god venn. Målet er å bli sin egen beste venn, i stedet for sin egen verste kritiker. En god venn påpeker det som er bra, og er støttende. Kunsten er å gjøre det bevisst, og øve litt hver dag, i helt vanlige situasjoner: "Så fint at jeg fikk gjort litt av matteleksa, enda jeg ikke orket, det var bra selvdisciplin. Flott!". Når vi snakker vennlig til oss selv på den måten, føler vi oss bedre og får mer energi. Da klarer vi lettere å være gode personer for andre også.



Film: #dusåmeg – 1. episode (om Hajrah Arshad):

Nå skal vi se en film om en jente som oppdaget styrken sin på ungdomsskolen.

<https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/1/avspiller>

At noen påpeker fine egenskaper føles bedre enn å få ros. Ei jente sa: "Jeg skulle ønske at pappa kunne si noe annet enn at jeg er flink. Flink til ditt, flink til datt. Det er akkurat som om han ikke kjenner meg. Jeg skulle ønske at han kunne si noe mer spesifikt, om hva jeg er. Noe mer enn at jeg er flink til å ta ut av oppvaskmaskinen. Hvorfor ser han ikke at jeg er god til å skrive, at jeg kan lage musikk, at jeg har estetisk sans. Det ønsker jeg meg. Jeg vil at han skal begrunne og vise at han ser meg, ikke bare si at jeg er flink."

Venneoppgave: Folk i klassen har kanskje lagt merke til at du er flink til å forklare ting. Men det er det ikke sikkert at du vet! Du har kanskje aldri tenkt over det på den måten. Kanskje er du til og med litt sjenert for å snakke høyt i klassen. Derfor trenger du at folk i klassen forteller deg om styrken din. Ingen er tankelesere. Vi trenger at folk sier ting direkte. Det er en venneoppgave. Da hjelper vi andre til å bli bedre kjent med seg selv.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele inn i grupper, samarbeide

LAG GRUPPER VED HJELP AV KORT FRA KORTSTOKK

- Del ut like mange dronninger, knekt, konge, ess, 3'ere og 2'ere (4 av hver) - ingen må se på kortet sitt!
- Alle holder sitt kort på pannen, slik at andre kan se kortet
- Alle prøver å finne hvem de hører sammen med – uten å snakke
- Prøv å hjelpe andre å finne sammen
- Dere har nå nye sittegrupper på fire

Tid: 5 min

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

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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, f.eks.: www.youtube.com/watch?v=2OEL4PIRz04

Tid: 10 min

Formål: Se noe utenfra, ta andres perspektiv

"KRISTIAN TAR ET VALG"

Lærer leser høyt fortellingen "Kristian tar et valg", av Eira Susanne Iversen og Vidar Bugge-Hansen (2016), SMART Ungdom (s. 196-200).

Tid: 10 min

Formål: Reflektere og utvikle tanker sammen

GRUPPEOPPGAVER TIL FORTELLINGEN, SE SIDE 52

Deltakerne sitter i gruppe. Bruk ordstyrer, sekretær som noterer stikkord, talsperson, og tilrettelegger. *Tilrettelegger leser høyt for gruppen:*

1) Styrke- TAPPERHET

De som har denne styrken evner på en særlig god måte å si ifra om det som er rett, selv om de møter motstand og det oppfattes som upopulært. De unndrar seg ikke truende situasjoner, utfordringer, vanskeligheter eller smerte.

Alle viser tapperhet av og til, noen mer enn andre. Noen er så gode til å si ifra, at tapperhet er deres særlige styrke.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur.

Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. På hvilken måte brukte Kristian tapperhet i denne historien? Si én ting hver, etter tur.
2. Hvilke konsekvenser kunne kommet hvis han ikke hadde turt å vise tapperhet og gått rett forbi begge jentene i bussen? Si én ting hver, etter tur.

Fortsetter neste side

Tid: 10 min**Formål:** Reflektere og utvikle tanker sammen**2) Styrke - EVNEN TIL Å TILGI**

De som har denne styrken evner på en særlig måte å gi folk en ny sjanse.

Anette har skrevet stygge ting om Kristian på nett. Han kunne valgt å svare henne med like stygge ord, men det gjorde han ikke. Han forstår hvorfor hun gjorde det. Hun var såret og sint fordi han hadde gjort noe mot henne som ikke var bra.

Noen er bedre enn andre til å gi folk en ny sjanse. Dette er en styrke som ofte kan være god.
*Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur.
 Sekretær noterer stikkord.*

Spørsmål som skal besvares:

1. Hvorfor er det viktig å kunne tilgi andre? Si én ting hver, etter tur.
2. Hevn er det motsatte av tilgivelse. Hva kan hevn føre til? Si én ting hver, etter tur.

Felles i klassen:

Talspersonene fra tre grupper gir et eksempel på hvorfor det er viktig å tilgi. Bruk sekretærens stikkord. Deretter er det talspersonene fra tre nye grupper som gir et eksempel på hva hevn kan føre til. Bruk sekretærens stikkord.

Tid: 10 min**Formål:** Øve på begreper og øke ordforråd**IDENTIFISERE RIKTIG STYRKE**

Gruppeoppgave. Klipp opp et ark med 20 styrkekort (karakteregenskaper) i små lapper. Én starter med å trekke et styrkekort. Styrken skal forklares med et utsagn *uten å si navnet på styrken/egenskapen*, den skal forklares med ord, så raskt som mulig. Resten av gruppen skal forsøke å gjette/identifisere styrken, som for eksempel "omsorgsfull". Når styrken er gjettet, går turen videre. Fortsett til det ikke er flere lapper igjen.

Tid: 15 min**Formål:** Bli bevisst egne og andres styrker**HVILKE STYRKER HAR DE ANDRE PÅ GRUPPEN DIN? (Trenger post-it lapper)**

Introduksjon: Vi har ulike styrker. Disse styrkene hjelper oss til å nå målene våre. Det er når vi bruker styrkene våre at vi får til mest. Styrkene våre gjør at vi passer til ulike oppgaver og yrker. En lærer kan trenge andre styrker enn en politimann. En som underholder på tv kan trenge andre styrker enn en som arbeider på et sykehus. Det er bra at vi er forskjellige. Vi kan hjelpe hverandre til å oppdage styrkene våre. Styrkene våre er viktigere enn prestasjoner og utseende.

- I denne øvelsen skal du dele ut styrker til de andre. Du skal gi én til hver
- Velg fra de 20 styrkekortene i forrige oppgave
- Skriv styrken på en post-it lapp, og gi den til vedkommende
- Du skal begrunne styrken muntlig med et hyggelig eksempel. De andre lytter
- Gruppen skal godkjenne begrunnelsen, er den hyggelig og fint begrunnet?
- Han/hun klistrer styrken på genseren sin
- Vent på tur. Én gir en styrke om gangen
- Etter fire runder har alle gitt fire styrker, og fått fire styrker klistret på genseren sin
- Eksempelvis: Tålmodig – fordi du ikke blir sur selv om du må vente
- Eksempelvis: Sosial – fordi du ofte inviterer til å gjøre ting

Tid: 20 min**Formål:** Ha det gøy sammen**STEIN, SAKS, PAPIR**

Elevene deles inn i grupper på tre og tre. Reglene er som i vanlig stein-saks-papir (hvor saks slår papir, papir slår stein, og stein slår saks), men med en morsom twist: I stedet for å forme hendene til symbolet man har valgt, skal alle deltagerne etterlikne symbolet med kroppen sin. For eksempel: Papir, alle deltagerne legger seg vannrett nede på gulvet for å ligne på et ark. Stein, alle deltagerne krøller seg samme til en ball, slik at de ligner på en stein. Saks, alle sakser med armene.

Fremgangsmåte:

- To grupper med fire på hvert lag konkurrerer mot hverandre
- Gruppene får før hver runde noen sekunder til å bli enige om hvilket symbol de skal forsøke å etterligne
- Når dette er gjort, sier personen som leder leken «klar-ferdig-gå»
- Gruppene møtes til dyst på midten
- Gruppene går så tilbake til utgangsposisjon i noen sekunder for å avtale neste trekk
- Hvem har vunnet etter tre omganger?

BLUNKELEKEN

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak. Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. «Vokterne» som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem. Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke til noen. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt. Gjør leken morsommere ved å legge på nye variasjoner etter en liten stund.

- Variasjon 1: Elevene som sitter kan i tillegg blunke til hverandre og bytte plass. Vokterne må passe ekstra godt på og får mye å følge med på.
- Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.
- Variasjon 3: Blunkeleken kan også brukes som navnelek. I stedet for å blunke, sier du navnet til personen du vil lokke til deg. Du kan se en annen vei, og på den måten lure «vokterne».

Tid: 10 min**Formål:** Evaluere**KRØLL – OG KAST**

Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag".

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

2: Mindfulness

Samlingens innhold:

Mindfulness (på norsk: oppmerksomhetstrening/nærværstrening) handler om å være tilstede i øyeblikket. Ved å vie oppmerksomheten til her og nå flytter man fokuset bort fra fortid og fremtid (som ofte er opphav til stress, angst og depresjon). Mindfulness kan gi sterkere mental helse, mer ro og glede, redusere stress, engstelse og irritabilitet. Mindfulness-trening kan gjennomføres hvor som helst, og når som helst (for eksempel hos tannlegen, i dusjen, på bussen, og før man skal sove). Som alt annet må også dette trenes på. Mange kan kanskje føle at de ikke finner roen de første gangene. Vær derfor tålmodig med elevene.

Formål: Utvikle kunnskap om stress og mindfulness, og lære praktiske øvelser som styrker tilstedeværelse

Organisering:

- 30 minutters praktisk økt i gymsal, ledet av en nærværstrener. Ca 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. 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 mindfulness er
- Jeg vet hvordan ulike mindfulnessøvelser og teknikker kan brukes i hverdagen for å redusere og mestre stress

Mål lærere:

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

Husk:

Nærværstrenere (i gymsal):

- Matter og pledd (én/ett per elev)
- Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)
- Lader og/eller batterier
- Druer (én drue per elev)

Lærere (i klasserom):

- Se filmene "Episode 3. Pust" og "Er du tilstede?" på forhånd
- Les de to innleggene "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen" og "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen", slik at du er forberedt til timen

Tips:

- Felles gjennomgang av klasseromsopplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- 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
- Gjør tilpasninger etter behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om
- Husk å prioritere tid til å leke, og lag en tidsplan på hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse

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 13.40

Nødvendig utstyr:

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

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-r-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=IE6RYpe9IT0

Tid: 5 min

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

INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med mindfulness, eller nærværstrening, som er dagens tema. Mitt navn er (...), og vi skal ha 30 minutter sammen her i gymsalen hvor dere skal få følge meg gjennom 4 enkle mindfulness-øvelser. Målet er at dere skal lære noen øvelser som dere kan "ta med dere hjem" og bruke i hverdagen for å stresse ned. Men før vi går i gang lurte jeg på om dere vet hva mindfulness er, eller har noen tanker om hva det handler om?

Mindfulness handler om å være tilstede i øyeblikket, og vie hele oppmerksomheten din til her og nå. Vi mennesker er skapt sånn at vi kan tenke flere tanker på en gang, eller gjøre noe samtidig som vi tenker på noe helt annet. Ofte, helt ubevisst tenker vi på ting som har hendt (kanskje i stad, i går, eller for flere år siden), eller på ting som skal skje (etterpå, i morgen, eller lengre frem i livet). Noen ganger kan dette være med på å stresse oss, unødvendig. Og hvis vi klarer å være mer tilstede, og ha tankene der vi er – og på det vi gjør, kan vi oppleve mer ro og avslapning, og mindre stress og irritabilitet. Så mindfulness er bra for oss fordi det kan hjelpe oss til å bli mindre stresset og mer fornøyd, og det kan hjelpe oss til å håndtere hektiske perioder eller stressende situasjoner på en bedre måte. Derfor skal dere lære om dette.

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

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

Tid: 10 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom avspenning 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 vender opp mot taket, og hodet hviler tungt mot gulvet så nakken slapper av. Lukk øynene og kjenn at du er trygg. Det er lettere for kroppen å slappe av når du har øynene igjen.

Så retter du oppmerksomheten på pusten. Pust inn gjennom nesa, og ut gjennom munnen. Bare observer først. Hvordan lungene fylles med oksygen på innpust og tømmes på utpust. Ta noen dype pust her, mens du kjenner at kroppen slapper mer og mer av. Gi slipp på hver eneste lille muskelcelle i kroppen, og kjenn at kroppen hviler tungt mot matta.

Så vil jeg at du legger en hånd på brystet og en hånd på magen, mens du fortsetter å puste dypt og rolig med øynene igjen. Hvor kjenner du bevegelse? Kanskje kjenner du at det er brystet som beveger når du puster? Kanskje kjenner du også noe bevegelse nede i magen? Eller kanskje begge steder? Nå vil jeg be deg om å fokusere på bevegelsen nederst i magen. Så neste gang du puster inn gjennom nesa, tenker du at du skal kroppen med så mye luft du kan så det kjennes helt ned i magen, og den hånda du har på magen. Og når du puster ut kjenner du at lungene tømmes helt for luft og magen synker ned. Fortsett sånn. Pust sakte inn, med mye luft, og pust all luft ut når du kjenner at kroppen vil det. Kjenn at magen fylles som en ballong som blåses opp. For hvert utpust slapper du mer og mer av.

(Legg inn en trigger med ringing fra din mobiltelefon. La det ringe og lat som ingenting, be elevene om å fortsette å puste og stenge lyden fra telefonen ute. Be dem fokusere på pusten, og la ringingen bare være noe som skjer i bakgrunnen. Noe som ikke er viktig, og som de ikke bryr seg om. Slå av ringingen og la elevene få ta to-tre dype pust til uten at du sier noe).

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

Spør etterpå: "Hvordan var dette, klarte dere å slappe av og koble ut?" "Og hva skjedde med dere når mobilen begynte å ringe?" "Var det vanskelig å fokusere på pusten da?". Fortell at det var en del av oppgaven og at det var du som styrte ringingen. Si også at slike forstyrrelser er noe vi ofte opplever i hverdagen, det kan være et varsel fra mobilen når vi gjør lekser, er med venner, eller når vi går over veien. Det er noe som avbryter oss i å gjøre det vi holder på med, og flytter fokuset vårt. Det kan være en god ting om vi blir mer bevisst på slike forstyrrelser så vi selv kan velge når vi skal multitasking og ikke. Vi har alltid valg, og vi styrer selv vårt fokus. Et varsel på mobilen kan ofte vente til vi er ferdig med det vi gjør.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom grounding teknikk og bruk av sansene

ØVELSE 2: 5, 4, 3, 2, 1 – GROUNDING TEKNIKK

Neste øvelse heter 5, 4, 3, 2, 1 grounding teknikk og her skal vi bruke alle sansene våre til å bli mer "jordet" eller "forankret i øyeblikket". Sitt gjerne i skredderstilling som jeg, eller på knærne om du synes det er mer komfortabelt. Armene hviler på knærne, og slapp av i skuldrene. Bruk sansene og registrer følgende:

- 5 ting du ser rundt deg (gi elevene litt tid, be dem se rundt seg og registrere)
- 4 ting du føler akkurat nå (gi litt tid, be dem lukke øynene og kjenne godt etter)
- 3 ting du hører (gi litt tid, be dem lukke øynene og lytte godt etter 3 lyder)
- 2 ting du lukter (gi litt tid, be dem holde øynene lukket)
- 1 ting du smaker (gi litt tid, be dem kjenne etter i munnen)

Fortell at dette er en øvelse man fint kan gjøre hvor som helst (i klasserommet, før du legger deg, på bussen, eller som en time out i en stressende hverdag. Og spesielt i situasjoner man synes er ubehagelig eller stressende som for eksempel på fly, hos tannlegen, før en konkurranse eller en annen prestasjon).

Tid: 1-2 min

Formål: Lære verktøy som stimulerer nervesystemet til å roe ned kroppen

ØVELSE 3: VEKSELVIS NESEPUSTING – STABILISERENDE PUST VED STRESS

I neste øvelse skal vi øve på en pusteteknikk som er veldig gunstig ved stress fordi den roer ned kropp og sjel gjennom å stimulere den delen av nervesystemet som er "kroppens brems pedal", og får hjertet til å slå saktere og pulsen til å bli roligere. Den andre delen av nervesystemet, det sympatiske nervesystemet, er "kroppens gasspedal", som girer opp pulsen. For eksempel når vi er kjemperedde eller kjempestressede.

Sitt i skredderstilling (eller i en annen behagelig stilling) for eksempel på knærne, med venstre arm hvilende på venstre kne. Høyre hånd løftes opp til ansiktshøyde. Steng (lett) av høyre nesebor med høyre tommel og pust sakte og dypt inn gjennom venstre nesebor. Steng deretter venstre nesebor med høyre lillefinger mens du puster sakte ut gjennom (motsatt) høyre nesebor og tømmer lungene for luft. Gjenta. Lukk øynene og fokuser på pusten. Dette gjøres ett minutt.

Denne øvelsen hjelper deg med å finne balanse og ro, og kan gjøres dersom du føler deg stresset, har mye å gjøre, ikke får sove, er redd eller trenger å slappe av og gire ned.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom å spise med sansene

ØVELSE 4: MINDFUL EATING – SPIS MED SANSENE

I den siste øvelsen skal vi øve på å bruke sansene våre når vi spiser. Veldig mange gjør flere ting samtidig som de spiser; Skroller på mobilen for eksempel, chatter med folk, ser på tv eller pc, forter seg å spise fordi man skal rekke noe annet, eller spiser samtidig som man er på vei et sted. Det er viktig å ta seg god tid når man spiser, tygge godt og ikke stresse rundt måltidet. Da har magen og fordøyelsen det best.

Dere får én drue hver og denne skal vi spise på likt når jeg sier i fra. (Del ut én drue til hver). Den skal studeres og spises sakte (helst med øynene lukket).

Instruksjoner:

- Før du tar druen i munnen, se på den. Hvilken farge har den, hvilken form, tekstur? Er den jevn? Glatt? Har den flekker eller prikker?
- Hva lukter den?
- Ta druen i munnen og spis den sakte mens du kjenner etter: Hvordan er størrelsen? Liten? Tar det stor plass i munnen?
- Hvordan er konsistensen og tyggemotstanden? Endrer konsistensen seg?
- Hvordan er temperaturen? Kjennes det kaldt? Varmt?
- Etter den er svelget, hvordan kjennes det i munnen da? Hvordan er smaken? Søtt? Bittert? Surt?

Har dere spist mat på denne måten før? Måltidene er en veldig god anledning til å trene på mindfulness og roe ned i en hektisk hverdag. Prøv gjerne dette neste gang du skal spise. Fokuser på maten og ikke på så mye annet.

Jeg håper dere har lært litt mer om hva mindfulness er, og at dere kan ta med denne lærdommen og bruke den i deres egen hverdag. Spesielt når dere føler dere stresset og trenger å roe ned. Tusen takk for veldig bra innsats, og ha en riktig fin dag videre. Det har vært kjempegøy å være sammen med dere.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER GATENUMMER

Alle stiller opp på en rekke etter: "Etter gatenummer". 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: 3 min

Formål: Øke kunnskapen om mindfulness

VIS KORTFILMEN: ER DU TILSTEDE? (KORT FORTALT – LIVSMESTRING, EPISODE 7)

Filmen kan hentes fra <https://www.avsentralen.no/> eller <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/2/episode/7/avspiller>

Tid: 2 min

Formål: Vise et praktisk eksempel på mindfulness

VIS FILMKLIPPET: MINDFULNESS MEDITATION IN THE BIG BANG THEORY

Klikk på linken under og se følgende filmklipp (husk å skru på teksting på Youtube): <https://m.youtube.com/watch?v=he5fyJqWwpl>

Tid: 3 min

Formål: Øve på oppmerksomt nærvær gjennom lytting

MINDFUL LYTTING TIL MUSIKK

Musikken som skal brukes i denne øvelsen kan hentes herfra: <https://www.youtube.com/watch?v=h3lWwMHFnA> (fade ned etter 2:15!).

Be elevene sette seg i en komfortabel posisjon og lukke øynene. Slukk lyset i rommet, og be elevene lytte aktivt etter:

1. Endringer i musikken (pauser, skifte av tempo og volum)
2. Hvilke instrumenter kan høres?
3. Hvilke følelser/sinnstemning får du?

Etter lyttingen skrus lyset på, og lærer tar en runde i plenum for å høre elevenes tilbakemeldinger.

Tid: 20 min

Formål: Refleksjon og ettertanke

HØYTLESNING

Lærer leser høyt: "Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen", se side 18 av Hannah (15), (Aftenposten Si:D, 27.09.2019)

2 minutters summeoppgave med skulderpartner

(1'erne deler med 2'erne, og 3'erne med 4'erne):

1. Hvorfor tror du noen bruker så mange timer på skrolling hver dag og utvikler mobilavhengighet?

Fortsetter neste side

Lærer leser høyt: "Tre tips til deg som er avhengig av mobilen", se side 19

av Lea Dalaaker Eckersberg, (Aftenposten Si:D, 24.06.2018)

2 minutters summeoppgave med skulderpartner

(1'erne deler med 2'erne, og 3'erne med 4'erne):

2. Hvilke konsekvenser kan mobilavhengighet ha?

4 minutters fellessamtale i gruppen

3. Hva hadde du brukt tiden på dersom du ikke kunne bruke mobilen de neste tre dagene?
4. Hvordan kan man bli mer mindful i en hverdag der mobilen tar så mye av oppmerksomheten?

6 minutters plenumssamtale i klassen

Alle deler sine tanker i plenum. Lærer er ordstyrer og sørger for at samtalen flyter, og at alle får sagt det de ønsker å si. Repetér de fire spørsmålene og hør elevenes meninger.

Tid: 5 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom konsentrasjon på én oppgave

OBSERVÉR BILDET

- Vis elevene bildet av Sydney (Australia) i 1 minutt (husk stoppeklokke for å ta tiden). Elevene skal fokusere på bildet og legge merke til så mange detaljer som mulig
- Etter 1 minutt fjernes bildet og læreren stiller elevene 11 spørsmål (se PP eller side 53). Elevene svarer ved å rekke opp hånden
- Bildet er gjengitt med tillatelse i henhold til cc-by-2.0 ([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_\(2050531524\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Australia_Day_(2050531524).jpg))

Tid: 15-20 min

Formål: Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel

3 PÅ RAD

- Del inn i nye grupper på 6. Gruppen deler seg videre i to lag med 3 stykker på hvert lag. Skyv pulten og stoler inn til veggene, gangen kan også brukes. Gruppene fordeler seg så de har litt gulvplass
- Lagene spiller tre på rad mot hverandre, med ulike gjenstander som brikker. Alle velger seg én gjenstand hver (for eksempel én sko, et skjerf, en saks, et penal.) Husk hvilke tre gjenstander som tilhører ditt lag. Det er kun lov å flytte på lagets gjenstander
- Tenk at du har et spillbrett foran deg, som er et rutenett på 3x3 ruter. Markér midten med noe lite (for eksempel et viskelær). Målet er å få lagets tre gjenstander på en rett linje (enten loddrett, vannrett eller på skrått)
- Lagene tar stein-saks-papir om å starte. Vinnerlaget starter runden ved at en person legger ned sin gjenstand i en av de ni "rutene". Deretter er det neste lag sin tur, slik fortsetter det annenhver gang. Lagspillerne følger en satt rekkefølge på hvem sin tur det er til å legge på/flytte
- Laget som vinner starter neste runde. Spill flere runder til tiden er ute

Tid: 15 min**Formål:** Øve på tilstedeværelse gjennom lek og trivsel**ZIP-ZAP-BOING**

- Elevene står i en sirkel med litt avstand mellom hverandre. Leken går ut på at man skal sende en Zip, Zap eller Boing til hverandre, helst fort
- En person starter med å sende en Zip (later du som om du sender en frisbee/skjenebrett) til en av sidepersonene. Vedkommende sender Zip'en videre til neste sidemann. Zip kan kun sendes den veien den går, til nabopersonen
- Man kan når som helst bryte opp og sende en Zap (strekke ut armene foran kroppen som om du holder en pistol, og sikter på den personen i sirkelen du ønsker å sende Zap'en til). Vedkommende som "tar i mot" Zap'en kan velge å Zap'e eller Zip'e videre. Zap kan ikke sendes til en av sidepersonene
- Man kan også "blokkere" med en Boing (betyr reversering og turen sendes tilbake til personen som sendte til deg). Kroppsbevegelsen til boing er å krysse armene foran på brystet

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 kroppsdelar, for eksempel: "Arm". Kun kroppsdelar som står på listen er lov
- Når musikken skrus av må alle skynde seg å ta på den kroppsdelene 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 kroppsdelar:

Arm	Nese
Legg	Kne
Albu	Lillefinger
Øre	Skulder
Tå	Hæl



Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen

av Hannah (15)

Gjengitt med tillatelse

Jeg sitter i mange timer hver dag og bare skroller meningsløst.

Jeg har mistet kontrollen over mitt eget liv. Det har sannsynligvis du også. 98 prosent av tiden jeg bruker på mobilen, er helt unødvendig bruk av tid, men likevel gjør jeg ikke noe med det.

Når jeg er sammen med vennene mine, så vet vi alle at vi burde legge vekk mobilen, men likevel gjør vi det ikke. Hvordan er det blitt sånn?

JEG BRYR MEG UNØDIG MYE

Vi lever i en verden som stadig blir mer teknologisk, men er det egentlig veien å gå? Selv jeg, som til vanlig er en relativt ansvarsfull ungdom, innser at jeg har mistet all kontroll.

Jeg bryr meg unødig mye om likes, streaks, kommentarer og andre ting som jeg hadde greit meg helt fint uten.

Jeg sitter i mange timer hver dag og bare skroller meningsløst.

Tidligere har jeg tenkt: «I forhold til de fleste andre er jo ikke jeg så ille», men skal det virkelig være målestokken? Om jeg bruker to timer på mobilen, så finnes det jo alltid noen som bruker fire? Om jeg bruker fire, finnes det vel alltid noen som bruker åtte?

Vi kan ikke lenger tenke sånn, for sannheten er jo at vi alle er helt ute å kjøre.

NOE MÅ GJØRES

Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen. Det er på tide at vi innser vår egen avhengighet, og at vi gjør noe med det.

Om vi ikke snart innser det, og om vi ikke snart gjør noe med det, så kommer ikke dette til å ende bra. Selv skal jeg begynne å sette en grense på hvor lang tid jeg kan bruke på mobilen daglig, og det anbefaler jeg andre å gjøre også.

Legg vekk telefonen, les en bok, gå en tur, slå av en prat med bestemor eller spør om en venn vil finne på noe. Det er ikke for sent. Mulighetene er der. Det er på tide at vi opplever verden utenfor skjermen.

Tre tips til deg som er avhengig av mobilen

av Lea Dalaaker Eckersberg

Gjengitt med tillatelse

Jeg tror det er mulig å få med seg det som skjer på nettet, samtidig som man får med seg det som skjer fysisk rundt seg.

Dagen vår starter først når vi har åpnet alle snapper og sjekket de nyeste innleggene på Instagram. Før vi drar på skolen, må vi selvsagt sende streaks. Hvis vi glemmer det, får vi helt panikk når vi kommer til skolen.

Hvis vi ikke har mer 4G, ber vi desperat en klassekamerat om vi ikke kan logge inn på deres Snapchat. Det er ikke lenger mulig å være et sosialt menneske uten å ha en mobil med apper. Det er få ting som blir planlagt ved å ringes. Hvis du ikke har Messenger, så risikerer du å ikke bli invitert til fester.

INGEN MERKER BUSSEN KOMME

Hvis du ser opp fra mobiltelefonen din når du er på bussholdeplassen, vil du ikke møte et eneste blikk. Alle står og stirrer ned i mobilen. Når bussen kommer, er folk mye treigere med å komme seg på. De merker ikke at bussen er der før de hører en skrikende baby i en barnevogn på vei ut.

Så hva skal vi gjøre? Fortsette som før og la oss bli fanget inn i mobilens verden? Selv om vi innerst inne vet at det ikke er bra for oss? Skal vi kutte ut mobilen helt, gå tilbake til små, men tunge Nokia-telefoner?

Svaret er: ingen av delene. Jeg tror det er mulig å få med seg det som skjer på nettet, samtidig som man får med seg det som skjer fysisk rundt seg. Naiv som jeg er, tror jeg at jeg har noen gode råd hvis du vet innerst inne (eller kanskje ikke så innerst inne likevel?) at du kunne hatt et sunnere forhold til mobilen.

SLUTT MED MOBILPAUSER

Med en gang du får fem minutter til å gjøre hva du vil, mens du venter på bussen eller kommer for tidlig til tannlegetimen, tar du opp mobilen. Det er en uvane som de fleste av oss har. Mitt tips er heller å bruke de fem minuttene til å sitte og ikke gjøre noe som helst. De få minuttene du får på bussen der det ikke er annet å gjøre enn å vente, er gull verdt for å samle seg og tenke over dagen.

SLUTT MED MOBILEN I SAMTALER

Ta aldri opp mobilen når du er midt i en samtale med noen. Jeg har ofte sett venner på kafé, der den ene parten sitter på mobilen, mens den andre prøver desperat å finne på noe som er interessant nok til å vinne tilbake oppmerksomheten. Det er ganske demotiverende for personen som kanskje hadde noe kult å si, når man bare får fraværende nikk og grynt i respons.

Jeg har også sett at folk tar opp mobilen med en gang det blir en pause. Med en gang det ikke er noe mer spennende nytt fra helgen å snakke om. Det gir deg nesten ikke tid til å finne på noe nytt å snakke om og dreper samtalen fullstendig.

Hvilken app klarer du deg ikke uten? Hvis jeg sier at du skal slette en app, hvilken app er det som får deg til å tenke «nei, den appen kan jeg faktisk ikke slette»? Jo mindre du har lyst til å slette den, jo mer burde du. Det er ikke noe vits å kutte ut uvaner i livet vårt som vi ikke har et problem å kutte ut. Hvis du virkelig vil endre hvor avhengig du er av mobilen, så er det dette du må gjøre.

3: Den tredelte hjernen

Samlingens innhold:

Foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS-SØR. Foredraget er fritt tilgjengelig fra nettstedet <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>

Den tredelte hjernen: sansehjernen, følelseshjernen og logikkhjernen. Hva skjer i hjernen når jeg blir veldig sint, eller veldig redd? Hva skjer i kroppen, i følelsene og med væremåten? Hvorfor er følelseshjernen så vanskelig å styre? Hva er gode måter å roe oss selv på?

Én av oppgavene er hentet fra Gyldendal/Salaby/Bufdirs nettressurs "jegvet.no" samling 2 om "Vold i offentlige rom", for 8.-10. trinn: <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-det-offentlige-rom> Til denne oppgaven trenger elevene å bruke mobiltelefonen sin.

Formål: Trene på å se følelser og væremåte i sammenheng

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 har lært om den tredelte hjernen og vet litt om hva som skjer når jeg blir veldig sint, eller veldig redd
- Jeg har lært noe jeg kan gjøre for å roe meg selv når jeg er stresset, sint eller redd

Mål lærere:

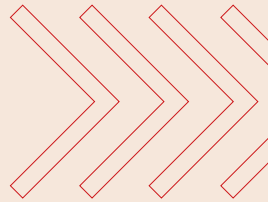
- Jeg er mer bevisst på sammenhengen mellom følelser og væremåte hos elever, og hvordan sterke reaksjoner henger sammen med overlevelsessystemet vårt
- Jeg er mer bevisst på hvordan jeg kan møte sterke følelser hos elever på en beroligende og omsorgsfull måte

Husk:

- Til øvelsen "28 løsninger": Kopiér og klipp opp det tilhørende arket, ett til hver gruppe, se side 54
- Én post-it lapp til hver elev, til øvelsen "Happy Family"
- Tegneark og skrivesaker til hver gruppe til tegnestafett
- Elevene trenger å bruke telefonen sin for å gå inn på nettstedet "www.jegvet.no"
- Sjekk ut oppgavene på nettstedet <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-det-offentlige-rom>

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt, kan du utsette andre leker til senere timer
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse
- Prioriter tid til å leke



15 minutters foredrag

Foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS Sør <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>

Inngangsmusikk: The Other Side – SZA & Justin Timberlake https://www.youtube.com/watch?v=C5RrNaCfUXE&ab_channel=justintimberlakeVEVO

Hva tror dere skjer i hjernen når vi blir veldig stressa, skremte, eller sinte? Vi kan se for oss at hjernen er delt i tre deler. Det er overlevelseshjernen, følelshjernen og logikkhjernen. Overlevelseshjernen – også kalt sansehjernen, er den nederste delen, helt bakerst. Den utvikles aller først. Følelshjernen er i midten. Øverst har vi tenkehjernen, eller logikkhjernen. Her sitter kapteinen vår, som styrer, tenker fornuftig og planlegger. Hjernen utvikler seg bakfra og fremover. Det siste som utvikles, er den fremste delen i tenkehjernen. Den er faktisk ikke ferdig utviklet før vi er ca 25 år.

► **Film:** Slangeangrep får oss til å skvette: <https://www.youtube.com/watch?v=u8UmttF7qoA>

Når du skvette, hvilken del av hjernen reagerer da? Det er overlevelseshjernen. Og følelshjernen slenger seg på. Det er lett å få panikk og trigge alarmknappen i følelshjernen. Da varsles hele kroppen om at NÅ ER DET LIVSFARE. Vi kommer i overlevelsmodus og temperaturen stiger. Kroppen forbereder seg på kamp eller flukt.

Når det begynner å koke i overlevelseshjernen og følelshjernen, hva gjør kapteinen da? Han kobler ut. Det blir for mye for han. Kroppen overtar, følelshjernen overtar, og tenkehjernen kobler ut. Det er dette som skjer når vi blir veldig redde eller sinte. Vi har ikke kontakt med tenkehjernen. Vi kan føle at vi mister kontrollen over oss selv. Først når vi har roet oss litt, kan vi begynne å tenke fornuftig igjen.

Hjernen ser ut som en knyttneve til vanlig og den har omtrent samme form. Fingrene ligger over midten, over det mykeste punktet som er håndflaten. Fingrene er som tenkehjernen, og beskytter følelshjernen i midten. Når vi er i panikk eller alarm, vil fingrene sprette vekk – vi mister kontakten med tenkehjernen. Det er vanskelig å snakke fornuftig med et menneske i alarm fordi tenkehjernen har koblet ut. Det beste er å vente og gi den andre litt tid. Til fingrene er tilbake på plass og hodet fungerer igjen.

Er det sant at kapteinen ikke kan gjøre noe når overlevelseshjernen og følelshjernen er i panikk? Det er ikke helt sant. Vi utvikler oss jo. For barn er det sant, de er mer styrt av impulser. Men etter hvert som vi utvikler oss kan vi bli kjent med kroppen vår og hodet vårt. Vi kan lære å kjenne igjen signalene. At du blir varm kan være et signal. At du brått sier ting du ikke mener, eller får lyst til å slå, kan være et signal.

15 minutters foredrag, forts.

- ▶ **Film:** Skam (Scroll ned til filmklipp nummer åtte: «Akward»): <http://skam.p3.no/sesong/1/>
Hvem har mest skyld her? Hvilken del av hjernen bruker de?

Hva hjelper? På kort sikt, der og da, kan du roe kroppen ved å puste dypt. Du kan gi beskjed til musklene ved å spenne dem – og slappe av. Spenne – og slappe av. Du kan gå vekk, telle til 10, og distrahere deg selv til du blir roligere. Du kan gå ut, ta en kald dusj, eller dynke hodet i kaldt vann for å senke temperaturen. Du kan bruke strikk på håndflaten din for å få ut smertefølelser. Det løser ingen ting, problemene blir ikke borte, men det kan hjelpe litt der og da.

På lang sikt er det viktig å prøve å forstå følelsene. Hva handler følelsene om – og hvorfor reagerer de så sterkt? Bruk tegning, musikk, sang, eller skriving til å uttrykke deg. Og ikke minst – snakk med noen om hvordan du har det. Da kan du få andres forståelse og perspektiv på saken, og hjelp til å finne ut av ting.

Klasseromsundervisning

Tid: 10 min

Formål: Repetere og utvikle tanker

DOBBELTSIRKLER - EN STRUKTUR FOR Å REPETERE KUNNSKAP OG UTVIKLE TANKER RUNDT DAGENS TEMA

1. Rydd vekk pultene
2. Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen
3. Snakk om foredraget:
 - Hva husker du? (læringsmålene står på tavlen/PowerPoint)
 - Elevene i den indre sirkelen begynner å fortelle, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen
 - Elevene takker hverandre for samtalen
 - På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par danner, og alle får snakket med to til tre forskjellige personer

Tid: 2 min

Formål: Dele inn i grupper

LÆRER DELER KLASSEN INN I GRUPPER

Elevene står i to sirkler fra forrige oppgave. To og to par danner en gruppe.

Tid: 5 min

Formål: Bli bevisst på pust

ALLE GJØR 10 SPRETTHOPP

1. Hva skjer med pusten nå?
2. På hvilken måte ligner pusten på "stresspust"?

Instruksjon: Pusten er nokså lik. Vi kan bli svimle, andpustne, og få hjertebank både når vi trener, løper til bussen, stresser, er nervøse, sinte eller redde. Å lære å roe ned pusten er hjelpsomt uansett årsaken til at vi puster fort.

Tid: 5 min

Formål: Roe ned gjennom pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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:** Roe ned gjennom 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 muskelstrekkenes skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig "Kongen befaler" før hver instruks, må sette seg ned å telle til ti.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

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

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: 5 min**Formål:** Øve på takknemlighet**DAGENS TAKKNEMLIGHET**

Ordstyrer sender turen rundt i gruppen. Alle på gruppen deler en takknemlighet med de andre. Lærer gir et eget eksempel først:

- Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?

Tid: 15 min**Formål:** Bli mer bevisst på ulike måter å roe ned**28 LØSNINGER: HVA KAN DU GJØRE FOR Å ROE DEG SELV NÅR DU ER STRESSET, SINT ELLER REDD?**

Alle grupper får ett ark med forslag til 28 løsninger for å roe ned, på kort og lang sikt. Disse skal klippes opp (eller er klippet opp på forhånd), se side 53.

Oppgave 1: Gruppen sortere lappene i to grupper, etter

- Løsning på kort sikt
- Løsning på lang sikt

Oppgave 2: Alle lappene blandes. Gruppen rangerer lappene etter opplevd nytteverdi – "Hvor nyttig er denne løsningen?"

- 1'erne begynner og legger lappene etter/over hverandre, med den/de nyttigste løsningene på toppen og de mindre nyttige lenger ned
- Det er lov til å legge flere lapper ved siden av hverandre, men ikke flere enn tre lapper (rangeres som like nyttige løsninger)
- 2'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- 3'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- 4'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper
- Prøv å argumentere rolig for ditt syn når du bytter om på lapper, og akseptere uenigheter
- Det er ikke sikkert gruppen blir enige om en rangering. Avslutt etter 10 min

Tid: 15 min**Formål:** Øve på å se noe utenfra, se andre innenfra, og se løsninger**JEGVET.NO: VOLD I DET OFFENTLIGE ROM**

- Gå til nettstedet: <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-det-offentlige-rom>
- Se filmen "Å ta i bruk vold" (4 min)
- Lærer leser opp ulike situasjoner høyt. Snakk kort sammen om situasjonen i gruppa.

- **Oppgaver: Elevene bruker telefonene sine for å svare**
- Lærer trykker «gå til oppsummering». Da får klassen en kode de skal skrive inn på www.salaby.no/aktiv. Når alle har registrert seg der, kan lærer starte spillet. Gruppen kan svare sammen eller hver for seg etter å ha snakket sammen. Lærer oppsummerer de elektroniske svarene som er kommet inn før neste oppgave gis.
- Situasjon 1: Prøver å glemme
- Situasjon 2: Rastløs, sint og redd
- Situasjon 3: Å bli respektert
- Situasjon 4: De beskytter hverandre

Tid: 15 min**Formål:** Øve på å tenke seg inn i andres sted, og ha det gøy sammen**HAPPY FAMILY**

Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre. Klassen deles inn i fire grupper, som går i hvert sitt hjørne av klasserommet. Alle får utdelt en lapp og skriver ned en hemmelig identitet som ikke ligner på dem selv. Eksempler: Harry Potter, Obama, Mikke Mus og så videre

Lærer samler inn alle lappene i en kopp. Så leses identitetene opp. Det er om å gjøre å huske dem. De leses opp to ganger

Lærer peker ut en gruppe/et hjørne som begynner. De velger en identitet på en av de andre gruppene, som de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: "Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen"

1. Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på identiteter fra de andre gruppene
2. Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen
3. Etter hvert som gruppene gjetter riktig blir identitetene avslørt. Da blir det lettere å vinne mange over på sin gruppe
4. Når en ny gruppe "vinner" retten til å gjette kan de begynne med å "ta tilbake" sine lagkamerater som de kjenner identiteten til: "Vi vil ha tilbake Mikke Mus fra den gruppen, og Obama fra den gruppen". Dersom gruppen klarer å huske mange identiteter, kan en liten gruppe vinne tilbake mange og bli en stor gruppe
5. Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter og blir enige om hvem de vil spørre
6. Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet

Tid: 10 min**Formål:** Ha det gøy, og øve på samarbeid, ord- og begreper**TEGNESTAFETT**

Elevene går tilbake til sine opprinnelige grupper. Hver gruppe sitter rundt et bord, og det er viktig at det er god avstand mellom gruppene. Snakk stille sammen. Første person på hvert av lagene kommer frem og får den første tegneoppgaven. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven som tegner kan bare svare ved å riste på hodet når svarene er gale. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret, løper frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet.

Tegneoppgaver: Manchester United, President Trump, Korona-virus, prest, barnevakt, marsipankake, postkasse, poteter, hest, storm.



4: Følelser

Samlingens innhold:

Å bli kjent med egne følelser er å bli bedre kjent med seg selv. Du trenger å bry deg om dine egne følelser for å kunne passe på deg selv. Er det greit å bli kalt hore?

Empati er innlevelse – å forsøke å leve seg inn i hva andre føler. Sympati er praktisk og konkret (vil du ha plaster?) Du trenger å bry deg om andres følelser for å være en god venn, lærer og sjef.

Formål: Øve på å gjenkjenne, anerkjenne, ordsette, vise empati og reparere 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 bra!

Mål elever:

- Jeg har lært hva empati er
- Jeg har lært hvordan jeg kan fortelle hva jeg føler
- Jeg har lært hvordan jeg kan si unnskyld
- Jeg har lært at jeg må lytte til følelsene mine for å vite hvor grensene mine går

Mål lærere:

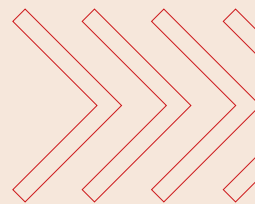
- Jeg vet hvordan jeg kan møte elevenes følelser og hvorfor det er viktig for elevenes opplevelse av å bli tatt på alvor
- Jeg vet hvordan jeg kan si unnskyld på en god måte, og lære elevene til å gjøre det samme

Husk:

- Kopiere og klippe opp "Følelsesplakaten" til alle gruppene, se side 55 og 56
- Ett ark til hver elev (krøll- og kast oppgaven)

Tips:

- Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse, og rekkefølgen på øvelsene kan byttes om
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, avbryt i tide og gå videre. Alternativt: Om en lek fungerer svært godt kan du utsette andre leker til senere timer
- Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse
- Prioriter tid til å leke



15 minutters foredrag

Intro ved inngang: Musikkvideo fra Youtube, Cezinando/EPA "Følelsesløs"
<https://www.youtube.com/watch?v=aJYbuTrjd8>

Hvorfor trenger du bry deg med følelser? Særlig andre menneskers følelser? Følelser er med oss alltid i alle situasjoner, de er umulige å unngå. Når du får igjen en matteprøve – følelser. Når læreren er unødvendig streng – følelser. Følelser påvirker alle relasjoner.

Du trenger å bry deg om andres følelser for å være en god venn. Du trenger å bry deg om følelser for å være en god lærer, en god rektor, en god forelder, en god statsminister. Tenk deg at du går til legen med grusomt vondt i halsen, og legen snur seg vekk mot PC'n og sier bare: "Det er nok virus, ingenting jeg kan gjøre". Tenk deg en lærer som ser at du er lei deg, men sier: "Ja, nå får du gå ut i friminuttet, det hjelper med frisk luft, du har sikkert sovet dårlig i natt". Ville det føltes hyggelig? Både legen og læreren har kanskje rett når de begynner å snakke om virus og frisk luft. Men det du egentlig ønsker og trenger er forståelse for følelsene dine, at de viser forståelse for at du har det vondt, og at de bryr seg. Tenk deg en sjef som sier: "Jeg er bekymret for deg, jeg ser at du jobber hardt og er sliten, er det noe jeg kan gjøre for deg?". Sjefer som bryr seg om følelser er mer populære enn andre sjefer. Samtidig er det ganske vanlig at folk er ufølsomme. Og det kjennes ikke bra.

► **Film: Vilde viser følelser, og venner viser medfølelse og støtte**

<http://skam.p3.no/2017/06/02/fakker-over-vennene-sine/>

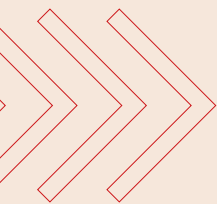
Det er to måter å være hyggelig på, eller følsom. Det enkleste er å vise sympati. Sympati er praktisk og konkret. Om noen slår seg, så trøster vi. Har noen sår, gir vi plaster. Har noen dødd, gir vi blomster. Trenger noen en klem, gir vi en klem. Sympati er enkelt, selv 2-åringene skjønner sympati og lærer det fort.

Empati er den andre måten, og mye vanskeligere. Empati er en usynlig aktivitet som skjer inni oss. Empati er innlevelse – å forsøke å leve seg inn i hva andre kan føle. Empati er *å prøve å forstå*, selv om vi ikke er tankelesere.

Se denne jenta som sitter alene på gulvet. Har hun det bra? Kanskje hun bare vil ha en tenkepause for seg selv? Eller kanskje hun faktisk er trist. Er det noe du har gjort, eller andre har gjort? Skal du la henne være i fred eller skal du gjøre noe? Nå holder vi på med empati – vi forsøker å leve oss inn i hennes verden. Hvis det hadde vært deg, ville du likt at noen brydde seg? På en ålreit måte? Du kan bry deg, ved å rope ut i forbifarten, så alle hører det: "Hei, hva er det med deg da? Hvorfor er du lei deg?" Men ville du følt det som omsorg, eller mer som uthenging? Hva er en god måte å bry seg på?

Nytt forsøk: Sett deg ned ved siden av. Snakk med stille stemme: "Hei, jeg ser at du har en dårlig dag? Det virker som noe plager deg? Jeg lytter gjerne. Jeg kan hente sekken din om du vil? Vi skal ha mat og helse nå."

Legg merke til ordene "Jeg ser at du ikke har det bra?". "Kan du se det?!", sa en liten gutt til meg. "Ja, det er lett", sa jeg. «Du er grå i ansiktet i dag, øynene dine er sinte, du smiler ikke." Andre ser ofte følelsene våre før vi skjønner dem selv. Andre kan hjelpe oss til å gjenkjenne følelser. "Oj, jeg er ER kanskje mer lei meg enn jeg er klar over, og jeg som trodde at jeg bare var sint?"



15 minutters foredrag forts.

Mange følelser er vanskelige, flaue, kleine eller veldig vonde. Vi tør ikke innrømme at vi har dem. De kan være veldig vanskelige å snakke om. Vit at det er normalt. De gjør oss menneskelige. Nettopp de vanskelige følelsene kan det være ok å dele med andre du stoler på, så vil du oppdage at andre også kan føle det sånn!

Vi bør øve på å vende innsiden ut. Det kan føles risikabelt, men samtidig godt. Det er når vi våger å vise ekte følelser og være ærlige, at vi blir kjent på ordentlig. Det er da vi blir klokere og snillere. Mennesker som er kloke og dyktige er ofte flinke med følelser. De klarer å vite hva de føler, snakke om det, og gjette på andres følelser.

Samtidig skal vi ikke gå med innsiden ut hele tiden. Vi kan trenge å beskytte oss selv, fra å lekke følelsene våre for mye, til for mange, i for mange situasjoner. For mye uttrykte følelser kan gjøre oss sårbare og skape problemer i relasjoner. Å lære hvordan du kan uttrykke følelser på en passelig og hensynsfull måte, ja, det kalles god følelsesregulering. Følelsesregulering er noe vi må øve på hele livet.



Film: SKAM "Vært litt spess i det siste" (fra 13:57-16:32)

Her er et eksempel på en venn som ikke synes det er flaut å snakke om følelser. Han skifter ikke tema, han begynner ikke å tulle, han går ikke sin vei. Han bare spør mer.
<http://skam.p3.no/2016/11/18/vaert-litt-spess-i-det-siste/>

Ofte sårer vi hverandre og må reparere. Vi kan trenge å si unnskyld, på en ekte måte. Her er en fremgangsmåte. Først må du si hva du har gjort som skadet den andre. Så må du sette ord på hvordan det må ha vært for den andre. Deretter ber du om unnskyldning og viser ekte anger, med innlevelse. Du sier hva du burde ha gjort i stedet. Så venter du på reaksjonen og repeterer. For eksempel slik: "Det var dårlig gjort av meg å si at du er egoistisk og at du bare tenker på deg selv. Jeg skjønner at det følte urettferdig. Du prøvde jo å hjelpe meg. Unnskyld. Jeg burde ikke sagt det. Jeg syns ikke du er egoistisk."

En vanlig feil mange gjør når folk skal si unnskyld, er å komme med et men. "Men, du skjønner at...". Ikke si "men". Da punkterer du hele den fine unnskyldningen, og begynner på en bortforklaring i stedet.

Vi trenger å lytte til følelsene våre for å vite hvor grensene våre går. Vi lærte i fjor at følelser er instinkter, en del av vårt overlevelsessystemet vårt, som skal beskytte oss. La oss eksperimentere: "Er det greit at jeg tar på deg?" "Er det greit at jeg stirrer på deg nå?" "Er det greit at jeg kaller deg homse? Hore?" Hvordan vet du det, at det ikke er greit?

Hvis følelsene våre sier nei, bør vi høre på dem, for de har ofte rett. Det kan være vanskelig å si tydelig nei. Som regel er vi forsiktige og høflige. Det er sjelden vi sier "NEI". Som regel sier vi heller, "jeg er ikke så glad i det, helst ikke, kanskje en annen gang, jeg skal tenke på det". Er det likevel et nei? Ja, det er det.

Husk at du også har en venneplikt: Hvis vennen din ikke klarer å si ifra, så bør du si ifra. Noen ganger bør vi lage bråk. Da bruker vi følelsene våre til å stå opp både for vår egen selvfølelse og for andres.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER "NÅR VISTE JEG SIST EN STERK FØLELSE?" (positiv eller negativ)

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: Øvelse i ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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 musikk fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04> eller – "AIR" av Johann Sebastian Bach: <https://www.youtube.com/watch?v=rrVDATvUitA>

Tid: 10 min

Formål: Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra

LÆRER LESER HØYT: "JOAKIM, 14 ÅR"

"Moren min skal alltid holde på med noe annet når jeg snakker med henne. Hun sier at hun hører alt, og at hun er interessert, men det føles ikke slik. Hun gjør alltid noe samtidig. Plutselig så går hun og skal bare hente noe. Noen ganger begynner hun med oppvasken eller lager mat, selv om jeg snakker med henne. Da er hun ikke 100 prosent fokusert. Hvorfor kan hun ikke bare lytte? Det tar da ikke så lang tid?"

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

- Hvordan kan Joakim få moren til å skjønne hva han trenger?
- Er det forskjell på hvilke følelser det er ok for gutter å vise, og hvilke det er ok for jenter å vise?

Tid: 15 min

Formål: Øve på å se seg selv utenfra og andre innenfra

SE KORTFILMEN PUST FRA NRK.NO, SESONG 5, EPISODE 3.

Linn stresser og tror hun kan få til alt hun forsøker på, men en dag sier kroppen stopp. Filmen kan lastes ned fra AV sentralen (www.avsentralen.no) eller NRK nett-TV <https://tv.nrk.no/serie/tema-psykisk-helse/sesong/5/episode/3/avspiller>

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

- Hvorfor er det så vanlig å skjule våre mer sårbare sider?
- Hvilke følelser synes du det er lett å vise?
- Er det noen følelser som er særlig vanskelige å vise?

Tid: 15 min**Formål:** Øve på følelsesbegreper verbalt og nonverbalt**IDENTIFISERE FØLELSER, SE SIDE 55 OG 56**

Pek ut en leder på hver gruppe som holder orden på øvelsen. Hver gruppe får en følelsesplakat som er klippet opp i små lapper med ord. Legg ordene i en bunke midt på bordet. Én trekker et ord og skal forklare det for resten av gruppen uten å bruke selve ordet. Når ordet er gjettet er det nestemann sin tur til å trekke. I runde nummer to trekkes de samme ordene på nytt, men denne gangen skal du mime. I tredje runde skal du bare bruke lyder. (Denne øvelsen kan også gjøres på andre språk, eller med ord fra historie eller samfunnsfag).

Runde 1: Trekk en lapp og forklar følelsen bare med ord, uten å bruke ordet

Runde 2: Trekk en lapp og forklar følelsen bare ved å mime

Runde 3: Trekk en lapp og forklar følelsen bare med lyder

Tid: 10 min**Formål:** Øve på tillit og samarbeid**TILLITSRING (GJØRES HELST UTE PÅ GANGEN)**

Slå sammen to og to grupper. Velg en gruppe som kan demonstrere øvelsen for resten av klassen. Alle skal stå tett sammen i en stødig stilling med beina. Be en av deltakerne gå inn i midten av ringen og være den som skal falle. Sørg for å lukke sirkelen med en gang den i midten er på plass. Når det gis et klarsignal fra læreren skal den som står i midten la seg falle i retning av en deltaker. Vedkommende tar i mot og sender personen videre. Hold på til den i midten har blitt tatt i mot av alle. La alle få muligheten til å være den som faller.

VRENGE SIRKELEN

Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrennes, slik at alle vender utover, uten å slippe taket?

Tid: 20 min**Formål:** Samarbeid, lek og moro**EI RUMPE I GULVET**

Elevene er i sine opprinnelige grupper. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enig om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får ett poeng. Lærer gir så ny instruks. Forslag til 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
- To føtter i gulvet
- Fire knær og fire hender i gulvet
- Tre rygger i gulvet
- To knær, fire hender, en rygg og en fot i gulvet
- Osv.

LARVELØP

Hver gruppe skal omdannes til en larve. Gruppen setter seg i en rekke ned på gulvet. Alle skal se fremover og plassere beina sine på skulderen til personen som sitter foran. De skal sitte slik at kneleddet hviler på skulderen til personen foran seg. Ved hjelp av armene løfter alle seg opp – så er gruppen en larve! Lag et kappløp! Hvem vinner?

Tid: 10 min

Formål: Evaluering

KRØLL – OG KAST

Du trenger et ark og en blyant. Svar anonymt på spørsmålet på eget ark. Du får tre minutter til å svare på: "Tre ting jeg har lært i dag".

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



5: Problemene

Samlingens innhold:

Denne samlingen bruker Psykologisk førstehjelpskrin av Solfrid Raknes

(www.solfridraknes.no) Se: www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/ Her finner du også Hjelpehånden.

Tanker er ikke sannheter: Tankene våre er gjetninger og tolkninger. Tankene våre er ofte ubevisste, negative og kritiske (negative automatiske tanker).

Negativitetseffekten: Vi husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Det er ikke om å gjøre å bare tenke positivt, men vi kan trenge å øve på å komme ut av negative tankespor.

Hvordan kan vi hjelpe en venn som strever? Anerkjennelse og positiv støtte gjør en forskjell.

Formål: Stimulere til økt tankebevissthet, lære å bryte mønstre, lære mer om å hjelpe en venn.

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 legger bedre merke til hva jeg sier til meg selv og hvordan jeg tenker
- Jeg vet mer om hvordan jeg kan hjelpe meg selv når jeg tenker triste tanker
- Jeg vet hvor jeg kan søke hjelp
- Jeg vet hvordan jeg kan hjelpe en venn som strever

Mål lærere:

- Jeg tar i bruk «Hjelpehånden» i samtale med elever. 1) Først lytte og anerkjenne vonde tanker og følelser, 2) deretter utforske om det finnes andre tenkemåter, og 3) finne løsninger eller personer som kan hjelpe

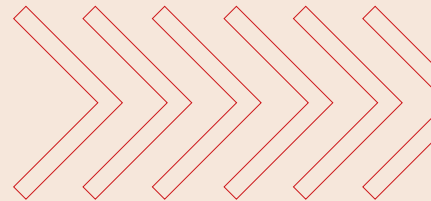
Husk:

- Et stort pledd til leken "Titt-Tei" og "Kims lek" (for eksempel de vi brukte i gymsalen til mindfulness-øvelsene)
- Kopiere opp «Hjelpehånden» i farger til alle. www.gyldendal.no/artikler/psykologisk-foerstehjelp/
- Kopiere opp spå: "Hvordan hjelpe en venn", side 57.
- Kopiere opp folderen "Hvor kan jeg få hjelp?", side 58.
- Post-it lapper til alle
- Se igjennom NRK-programmet Norge Nå og "Ung psykisk helse" før du viser klippet for klassen: <https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018>

Tips:

- Prioriter tid til å leke. Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter du bestemmer at dere skal bruke til hver øvelse. Hold tiden
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre

15 minutters foredrag



Inngangsmusikk: Gabrielle – 5 fine frøkner

<https://www.youtube.com/watch?v=aAzRGZqo8AY>

Hva kan vi gjøre når vi er triste? Hva kan vi gjøre når en venn er trist?

Først litt om hjernen: Den er ganske negativ. Så det er lett å bli trist. Vi har flere triste følelser enn positive. Så har vi negativitetseffekten. Vi mennesker husker bedre og tenker mer på negative hendelser, enn på positive og nøytrale hendelser. Hvis man får fem komplimenter og én kritisk kommentar, så husker man kritikken best.

Negative hendelser lagres sammen i hjernen. Når det skjer noe dårlig, blir vi minnet på andre dårlige ting som har skjedd. Jo mer vi tenker, jo verre kan det bli. Vi får en dominoeffekt. Det blir vanskelig å komme på de positive tingene, for de ligger lagret et helt annet sted i hjernen.

Tanker går som oftest i ring. Vi har en tendens til å tenke på det samme om og om igjen, særlig om vi er alene, og særlig om vi tenker på negative eller vanskelige ting. Vi kaller det **overtenking og grubling**. Et tips er å styre hvor mye tid du skal bruke på å tenke. Det vil hjelpe å ha det travelt, for da har du ikke tid til å tenke. Avledning, aktiviteter og fulle dager kan være bra. Det er lurt å fylle sansene dine med opplevelser, og være tilstede i kroppen - og mindre i tankene. Kjør på med musikk, film, spilling og mennesker.

Men, du trenger også tenketid: Det vi prøver å *ikke tenke på*, er typisk det som dukker opp. Prøv dette: "Ikke se for deg rosa kaniner. Ikke tenk rosa. Ikke tenk på et dyr. Ikke tenk på noe som hopper." Hva skjedde? Å nekte seg selv å tenke helt er ingen god strategi. Derfor er det greit å bruk litt tid på å tenke, men helst ikke på kvelden eller natten. Se heller en film, og legg deg tidlig. Om morgenen er hjernen bedre i stand til å tenke klart.

Mange prøver å få bort vonde tanker og følelser ved å drukne dem. Drukne dem i hard jobbing, trening, i trøstespising, i hasj, i alkohol, i smertestillende, i selvskading. Men fortrenghingen varer bare en stund, så vil tankene alltid komme tilbake. Det betyr at du må gi deg selv lov til å tenke på ting som er viktig. Eller vondt. Eller flaut.

Vonde tanker er som troll. Det hjelper å lufte dem, se på dem, snakke om dem, i dagslyset. Da mister de mye av sin makt. Når vi våger å snakke om vonde tanker og dele med andre, tar vi tilbake kontrollen. Da er det du som styrer tanken, og ikke tanken som styrer deg. Tanker kan dissekteres i dagslys, men ikke i mørket.

Hvordan hjelper du en venn som sitter fast i vonde tanker? Vi har lett for å gi råd, og forsøke å muntre opp. Men overdreven positivisme virker sjelden. Da bare skjuler folk tristheten for oss, tar på seg et late-som smil og lar være å fortelle hvordan de har det. Vi må forsøke å gå på

15 minutters foredrag, forts.

besøk inn i den andres verden. Prøve å føle med tristheten. Vi må forstå at noe er vondt. Det er lov å være trist og tung. Det kalles å anerkjenne, eller "acknowledge" på engelsk.



Film: "How do you help a grieving friend?"

<https://www.youtube.com/watch?v=l2zLCCRT-nE>

Hjelpehånden: Husker dere den? Når vi skal hjelpe andre har vi så lett for å tenke at vi må løse problemet, at vi må få den triste til å bli glad igjen, fort. Vi hopper over de første fingrene, og går rett på problemløsning; fikse, ordne og gi råd. I stedet bør vi bruke litt tid på å lytte: "Jeg ser du er trist. Vil du snakke om det?" Det er kjempeviktig å lytte ordentlig.

Så etter en stund må vi gjøre noe hyggelig sammen. Hvis vi bare snakker om det negative, hva tror dere kan skje? Det negative og triste kan vokse og smitte, og følelsene og tankene kan bli verre. Vi kan i stedet gjøre noe hyggelig for den andre. Det er godt å merke at andre bryr seg.

Å få omsorg gir hjernen en dusj av gledeshormonet dopamin. Dere har tidligere lært om oxytocin, det sosiale kosehormonet, som gjør oss snillere. Dopamin gjør oss gladere. Dopamin er hjernens belønningshormon. Helst vil hjernen ha belønning hele tiden. En trist hjerne har underskudd på dopamin og trenger påfyll av gledesopplevelser. Som venner kan vi tilby å lage mat og drikke. Finne en hyggelig film. Og tilbringe tid sammen.

Frisk luft og bevegelse gir en stor dopamindusj. Her ser dere forskjellen på en hjerne som har sittet rolig og en som har gått tur. Bevegelse hjelper på triste hjerner; den jobber bedre, og løser lettere opp i fastlåste tanker.



Film: "Jeg er ikke så god på sånne greier" (Scroll ned til filmklipp fem: «Chris»)

<http://skam.p3.no/>

Venneplikt: Venners oppgave er å hjelpe med det vi ikke klarer selv. Når vennen din ikke orker eller tør å snakke med noen, kan det hende at du må gjøre det, fordi du både forstår, tør og har energi til å finne frem til en klok voksen som faktisk kan hjelpe. Det er ikke sladring, det er venneplikt. I klasserommet skal dere få en folder som handler om: Hvor kan jeg få hjelp? Ta vare på den. Plutselig er det noen du kjenner som trenger at du vet.

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER ETTERNAVN, I ALFABETISK REKKEFØLGE

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

Tid: 5 min

Formål: Øve på ro og pust

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER 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 musikk fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04> eller – "AIR" av Johann Sebastian Bach <https://www.youtube.com/watch?v=rrVDATvUitA>

Tid: 7 min

Formål: Informasjon

FILM: Se første klipp på 6 min, av Norge nå (28. februar 2018) – "Ung psykisk helse"

<https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018>

Informasjon:

Både i videregående og på ungdomsskolen har vi fokus på psykisk helse.

På samme måte som vi lærer å trene musklene, kan vi lære å trene tankene. Vi kan lære omsorg for oss selv og lære hva vi kan gjøre når noen strever.

Tid: 10 min

Formål: Hva sier du til deg selv som kan få deg til å føle deg dårlig?

HVA SIER DU TIL DEG SELV SOM KAN FÅ DEG TIL Å FØLE DEG DÅRLIG?

Bruk post-it lapper. Velg en organisator, en talperson og en sekretær

- Alle på gruppen skriver 5 negative ting vi sier til oss selv. Dette er negative automatiske tanker
- Samle tankene på midten av bordet
- **Sekretæren** leser lappene høyt
- **Organisator** sorterer tankene som ligner på hverandre i grupper, og de andre hjelper til
- Gruppen velger så de tre vanligste negative tankene
- **Talpersonen** på gruppen deler med resten av klassen

Tid: 10-15 min**Formål:** Øve på hjelpestrategi ved fastlåste tanker og følelser**BRUK 10 MINUTTER PÅ HJELPEHÅNDEN AV SOLFRID RAKNES**

1. I gruppen: Repeter for hverandre hva dere lærte om hjelpehånden på 8. trinn.
2. To og to: Tenk på en situasjon dere synes er litt vanskelig (men bare litt; som prøver, håndballkamp, fremføring). Fyll ut Hjelpehånden sammen
3. I gruppen: Elev 1 og 2 presenterer sin hjelpehånd for elev 3 og 4 – og motsatt
4. Talspersonen fra hver gruppe presenterer ett eksempel for klassen

Hjelpehånden har seks steg:

1. En situasjon oppstår – hva skjer?
2. Automatisk følelse
3. "Røde" automatiske negative tanker
4. Hjelpsomme "grønne" tanker
5. Hjelpsomme handlinger: Hva kan jeg gjøre?
6. Hjelpsomme personer: Hvem kan hjelpe meg?

Hjelpehånden hjelper oss til å sortere tanker og følelser, og til å finne hjelpsomme tanker. Det er nyttig bli klar over de negative hendelsene, følelsene og tankene, for deretter å lete etter tanker og handlinger som kan hjelpe oss.

Alternativ: Laste ned appen Hjelpehånda og spille spillet.<https://www.ung.no/los-problemer-med-hjelpehanda>**Tid:** 10 min**Formål:** Bli mer bevisst på hjelpsom atferd mot andre**BRETT EN SPÅ OG REPETER SAMMEN: HVORDAN HJELPE EN VENN SOM STREVER?**

Alle får utdelt arket som skal brettes, med forslag til hvordan hjelpe en venn. Arket må være ferdig klippet til et kvadrat, se side 57.

Brett arket slik:

1. Forsiden: Brett på midten, to ganger
2. Baksiden: Brett arket helt ut og brett inn alle hjørnene mot midten
3. Snu arket og brett inn hjørnene mot midten på nytt
4. Snu arket og stikk fingrene inn i "hjørnelommene"

Bruk spåen slik:

1. Din skulderpartner velger en farge. Du staver fargen: lime L-I-M-E, samtidig som du bretter spåen ut og inn med fingrene
2. Hold spåen åpen. Din skulderpartner velger et tall. Du teller opp til tallet, samtidig som du bretter spåen ut og inn med fingrene
3. Din skulderpartner velger et nytt tall
4. Du åpner spåen og leser instruksjonen som hører til tallet
5. Deretter bytter dere rolle. Prøv 4 ganger hver

Tid: 5 min**Formål:** Informasjon**FOLDER: HVOR KAN JEG FÅ HJELP?**

Lærer deler ut folderen. Gå kort igjennom den. Heng opp i klassen. Les høyt diktet av Trygve Skaug. Se side 58.

Tid: 10 min**Formål:** Bli bevisst mange typer røde og grønne tanker, og den indre dialogen**TANKEKAMP**

Del klassen i to lag, et på hver side av klasserommet. Det ene laget skal tenke grønne tanker, det andre laget skal tenke røde tanker. Gjennomfør konkurransen "tankekamp". Velg en situasjon som mange kan kvie seg for, som tannlegetime, heldagsprøve, eller muntlig fremføring. La klassen være med å bestemme. Lærer demonstrerer kort øvelsen først, deretter kan en frivillig elev prøve. Læreren står i midten av klasserommet. Det vanskelige er i den andre enden, og læreren skal forsøke å komme seg dit. Det ene laget skal få læreren til å bevege seg mot det vanskelige ved å gi læreren positive tanker. Det andre laget skal prøve å få læreren til å gå bakover og vekk fra det vanskelige, ved å gi negative tanker. Læreren flytter seg fremover eller bakover med et skritt for hver grønn eller rød tanke som elevene kommer med.

Lag noen regler, som: Snakke høyt og tydelig. Ikke snakke i munnen på hverandre.

Husk å fortell elevene: Tankene må få komme og gå. Vi vet at tanker ikke er farlige. Prøv å godta det som kommer. Både røde og grønne tanker kan gi oss viktig informasjon. Og samtidig: du kan ofte velge hvilke tanker du vil gi mye plass, og hvilke tanker du vil la deg styre av.

Tid: 10 min**Formål:** Oppleve glede og samarbeid**PÅ LINJE (BLI KJENT, ØVE PÅ Å TA STANDPUNKT)**

Alle stiller seg i midten av rommet. Øvelsen handler om å ta stilling. Eksempel: De som vil ha iskrem går til høyre, de som vil ha sjokolade går til venstre. Så spør læreren: Dere som valgte iskrem, hvorfor valgte dere det? På denne måten får man høre hva andre tenker. Snakk gjerne to og to først.

- Det er lov til å endre valg etter å ha hørt andres innspill

Sort eller hvitt? Mandag eller fredag? Morgenmenneske eller nattemenneske? Italia eller Tyskland? Skitur eller shopping? Lese bok eller lese blad? Vegetarmat eller kjøtt? Snap eller Instagram? Vondt i magen eller hodepine? Dansing eller kickboksing? Strand eller fjell? En million inn på konto nå eller fred i verden nå? Hip hop eller rock? Søtt eller salt? Vinter eller sommer? Bil eller buss? Kino eller teater? Mobil eller ipad? Jul eller påske? Pen eller intelligent? Elektriker eller skipper? Militær eller politiker?

Tid: 20 min**Formål:** Oppleve glede og skape flokkfølelse**TITT-TEI**

Klassen deles i to lag. To personer kan ikke være med på lagene, de skal holde teppet oppe slik at de to lagene er atskilte. Lagene skal se minst mulig av hva som skjer på andre siden av teppet. Lagene samler seg på hver sin side av teppet. De må huke seg litt ned slik at motsatt lag ikke ser alt som skjer. Sitt tett. Én frivillig fra hvert lag åler seg frem mot teppet. Når teppet slippes, skal de frivillige forsøke å si navnet til den andre bak teppet så fort som mulig. Det gjelder å være først. Den som sier navnet sist, går over på det andre laget. Til slutt vil alle ende opp på samme lag.

KIMS LEK MED PERSONER

To frivillige går ut. Resten av klassen velger to personer som skal legge seg ned under teppet. Når de frivillige kommer tilbake, skal de gjette hvem som er under teppet. De har 10 sekunder på seg, og klassen teller høyt sammen, ned fra 10. Om det blir for kort tid, tell ned fra 20. Nedtellingen tjener som distraksjon, og gjør det vanskeligere å tenke. Leken gir trening i å huske på alle, og finne ut hvem som mangler.

6: Fremtid og drømmer

Samlingens innhold:

Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn den norske utgaven av boken "Factfulness" (2018) av H. Rosling. Elevene kan ta en tilhørende gratis fakta-quiz på nett om fremgangen i verden ved ledig tid på slutten: <https://factfulnessquiz.com/>

Samlingen handler om betydningen av å **drømme, ha mestringstro og fremtidshåp**. Det er viktig å tro på egne ressurser, lære å sette seg mål, og arbeide for å nå dem. Hjernen kan sammenlignes med en muskel – den blir sterkere og smartere når du trener den. Når du strever med å lære noe nytt, betyr det at du lærer – ikke at du er dum. Det er viktig at vi kan fremheve andres styrker og gi andre tro på seg selv. Barn og unge trenger å kjenne at voksne tror at de kan. Det er lett å tro at alt var bedre før og miste håp. Men forskning viser at det motsatte er tilfelle på nesten alle områder. Innsats nytter. Om vi ser det som er vanskelig, vil vi gå glipp av alt som er mulig.

Formål: Lære å drømme, sette mål og oppmuntre hverandre til å tror at vi klarer

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 har lært at det er viktig å drømme om framtiden
- Jeg har lært hvor viktig det er å ha tro på mennesker - at alle kan bli til noe, også jeg
- Jeg vet mer om fremgangen i verden og at innsats nytter

Mål lærere:

- Jeg hjelper elevene til å tro på seg selv
- Jeg hjelper elevene til å våge å drømme om framtiden
- Jeg forteller elevene om fremgangen i verden og at innsats nytter, så ofte jeg kan
- Jeg hjelper elevene til å kjenne at de hører til, at det er bruk for dem, at de vil bli savnet om de ikke kommer, og at de kan få til mer enn de tror

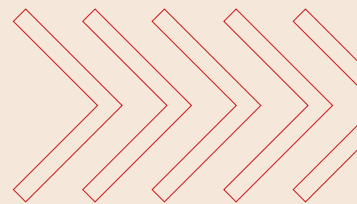
Husk:

- Post-it til alle
- Til øvelsen "Samarbeidslæring – uavsluttet setning": Kopiere opp uavsluttede setninger og klippe dem opp i strimler. Ett sett til hver gruppe

Tips:

- Lese instruksjonen til "Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen" sakte slik at elevene rekker å forestille seg det du leser. Ta pause mellom hver setning
- Prioritere tid til å leke
- Lage en tidsplan. Planlegge hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse
- Følge med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om

15 minutters foredrag



Inngangsmusikk: Bobby McFerrin "Don't worry, be happy"
<https://www.youtube.com/watch?v=d-diB65scQU>

Tenker du på framtiden din? Hvordan den vil bli, hva du skal gjøre? Forskning viser at tanker om fremtiden er viktig for helsen vår. Kjempeviktig. Mennesker trenger drømmer, for de driver oss fremover. Jo mer og sterkere vi drømmer, jo mer drivkraft. Vi trenger å se for oss fremtiden og sette oss mål – gjerne store mål. Det er litt som å gå på tur: Hvem tror du har størst sjanse for å nå langt – den personen som bestemmer seg for å gå en tur til nabokommunen, eller den personen som bestemmer seg for å nå toppen av Mount Everest? Alle kan ikke bli statsminister, og alle kan ikke bli rike, men mange kan faktisk mye mer enn de tror.

Er det noen vits i å drømme? Greta Thunberg advarer mot miljøkrisen og global oppvarming, og tvinger verdens ledere til å lytte. Det er bra, men noen blir skremte og redde av miljøproblemene, og tenker at det er for sent å gjøre noe. Katastrofetanker om fremtiden kan føre til handlingslammelse, at vi gir opp og får fremtidsangst. Hvis vi blir grepet av for mye frykt, mister vi krefter og mot.

► **Film: The Monkey Business Illusion av Daniel S. Simons**

Nå skal vi gjøre en øvelse: Prøv å gjøre nøyaktig som mannen sier, og se hva hjernen gjør da.
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

Filmen viser hvor lett hjernen vår kan styres. Når hjernen får beskjed om å tenke på en bestemt måte, så bruker vi ressursene våre til det. Dermed er det mindre ressurser til andre ting, som vi går glipp av. Du ser bare det du er oppmerksom på. Når vi snakker om fremtiden, må vi hjelpe hverandre til rett fokus: Å se mulighetene, ikke hindringene. Hvis hjernen får beskjed om å feste seg ved noe negativt, så gjør den det. Men hvis den også får beskjed om å lete etter det positive og se etter muligheter, ja da kan hjernen gjøre det òg.

Voksne har en tendens til å skremme, i beste mening, for å få dere til å skjerpe dere. På slutten av barneskolen hørte dere kanskje at "det er viktig å venne seg til mer lekser og lengre prøver, for sånn er det på ungdomsskolen. Vi må begynne med det vanskelige nå, så dere kan venne dere til å jobbe hardere, for skolen blir verre". Og nå hører dere kanskje: "Bare vent til videregående, der blir det mer press. Det er viktig å jobbe hardt, så du kommer videre i livet".

Tenk hvis en reiseleder hadde snakket sånn! "Velkommen til New York, her er det fint, men du må passe deg, for det er hardt her, og du må rekke mest mulig, ellers blir det ikke bra..."
 Voksne burde heller si motsatt! Det blir jo bedre, ikke verre. Ungdomsskolen er bedre enn barneskolen, ikke sant? Videregående er bedre enn ungdomsskolen, mye bedre. Og voksenlivet er best av alt, helt sant! Da kan du bruke tiden din på en jobb du liker, som du trives med, og henge med mennesker som du velger selv. Og kjøre bil. Velge hvor du vil bo.

Mange voksne innbiller seg at alt var bedre før, og at nå blir ting bare verre og verre. Sannheten er at det går fremover, og at verdensproblemene er mye mindre nå enn før. Det viser statistikk fra FN.

15 minutters foredrag forts.

La oss gjøre en quiz (hentet fra "Factfulness" av Hans Rosling).

Quizen finnes på side 59, og i presentasjonen til nedlasting på nett.

Mennesker har klart å løse mange problemer knyttet til fattigdom, krig, og overlevelse. Det viser at all innsatsen som er lagt ned i mange år har nyttet. Har vi klart alt dette skal vi klare miljøproblemet også. Vi må hjelpe hverandre til å se alle mulighetene, ikke problemene. Verden går faktisk fremover.

Det hjelper å tro på noe, brenne for noe. Hvis du er redd for klimaet, så gjør noe med det, og bli medlem i en klimabevegelse. En viktig del av det å være et menneske, er å være medborger. Engasjement vil gi deg energi. Å gjøre noe for andre vil hjelpe deg. Samfunnet trenger at du og jeg bryr oss og engasjerer oss i alt fra mindre saker i nærmiljøet til store saker. Å delta i samfunnet betyr også å ta vare på folka rundt seg. Og som vi har lært før, så er det skikkelig bra for helsen din.

Du må kanskje arbeide hardt for å nå noen mål. Men hardt kan være bra! Hjernen kan sammenlignes med en muskel – den blir sterkere og smartere når du trener den. Litt stress er bra for oss: det skjerper fokus og øker oksygentilførselen til hjernen. Du trener opp hjernen ved å arbeide med oppgaver og fag på skolen som gjør at du må tenke hardt. Når du strever med å lære noe nytt, betyr det at du lærer – ikke at du er dum.

Hva vi sier til oss selv mens vi holder på er viktig. Her er et eksempel: 212 nederlandske skolebarn fra 4. til 6.klasse tok halvparten av en matteprøve. (ref. side 50) Så ble de delt i tre grupper. Gruppe 1 skulle si til seg selv: "Jeg vil gjøre mitt beste!". Gruppe 2 skulle si: "Jeg er god til dette, jeg klarer dette". Gruppe 3 fikk ingen bestemt beskjed. Så gjorde alle resten av matteprøven. Gruppe 1 viste forbedring, men ikke gruppe 2 og 3. Hva var forskjellen på de to beskjedene?

Fordi mange av oss er redd for å mislykkes mister vi lett motet når vi ikke får til noe, enda vi prøver. Å si til seg selv: "Jeg klarer dette, dette går bra" kan virke som et umulig, urealistisk mål, når vi faktisk ikke får til særlig bra. Men å si til seg selv: "Jeg skal gjøre mitt beste, selv om jeg strever", er et mer oppnåelig mål. Da skifter vi fokus fra resultat, som er noe vi ikke kan kontrollere, til innsatsen, og den kan vi jo gjøre noe med.

Det rare er at å prøve å klare noe vanskelig som regel er en finere opplevelse enn å få et fint resultat. Bare tenk på lego-bygging. Mange barn storkoser seg med å bygge noe vanskelig, et høyt tårn for eksempel. Og når de er ferdige så river de det ned, eller mister interessen. Slik er det i livet og. Det er gøyest å prøve å klare noe, for da har vi noe meningsfullt å holde på med.



Vi avslutter med å se en musikkvideo: Laleh – Goliat

<https://www.youtube.com/watch?v=2z4WvIxT4w8>

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Dele i grupper

LINE-UP – ETTER ALFABETISK REKKEFØLGE PÅ FORNAVN

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

Tid: 10 min

Formål: Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile, og skape positive tanker

NÆRVÆRSTRENING: 3 MINUTTER AVSLAPNING OG RO I KLASSEN

Denne gangen ledsaget av en fortelling om positive forventninger:

Lyset dempes. Alle finner en komfortabel stilling. Trekk pusten dypt og pust med magen.

Lærer sier følgende med rolig, tydelig stemme, i sakte tempo:

1. "Lukk øynene. La tankene dine gå til et sted du liker å være. Et godt sted for deg. Se deg rundt. Legg merke til hva du ser. Legg merke til hva du hører. Gå litt rundt. Legg deg ned på dette stedet. Her er du trygg. Du er beskyttet. Du kan være deg selv. Så får du øye på en kiste. Du går bort til kisten og åpner den. Det er en gave til deg. Det står at du har fortjent en gave. Du har jobbet så hardt. Du prøvde og ga ikke opp. Du gjorde så godt du kunne. Det er det viktigste. Ved side av gaven ligger en konvolutt. Det står at du får penger også, fordi du er en bra person som kan bruke pengene til noe fornuftig. Ved siden av kisten oppdager du god mat. Du skjønner at det er til deg, og du blir takknemlig. Maten lukter godt. Du spiser, drikker og sover litt. Så våkner du gradvis opp fra det gode stedet."
2. "Åpne øynene gradvis. Strekk deg litt"
3. "Stram musklene i hele kroppen og slapp så av. Gjenta tre ganger"
4. "Trekk pusten dypt inn gjennom nesen. Gjør det fire ganger. Legg merke til hvordan luften går inn, og slipp den rolig ut igjen"

Tid: 5 min

Formål: Øve på takknemlighet

TAKKNEMLIGHETSØVELSE

Alle på gruppen deler med de andre. Ordstyrer styrer ordet.

- Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?

Tid: 5 min

Formål: Se noe utenfra, ta andres perspektiv

SE FILMKLIPPET "DU SÅ MEG" – EPISODE 3, PÅ NRK.NO:

<https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/sesong/1/episode/3/avspiller>

Tid: 10 min

Formål: Tenke, og høre andre

FIRE HJØRNER – FIRE HANDLINGSALTERNATIVER. HVA GIR OSS TRO PÅ OSS SELV OG FREMTIDEN?

Lærer leser opp alternativer som hører til de fire hjørnene i klasserommet. Elevene velger hjørne og et svaralternativ. Lærer ber om en begrunnelse fra hvert hjørne. Det er lov til å endre mening/bytte hjørne underveis. Hvilket hjørne velger du? Ulike ting er viktig for ulike mennesker.

Hva gir meg tro på meg selv:

1. At andre har tro på meg (læreren, foreldre, venner)
2. At jeg får til noe vanskelig
3. At jeg kan gjøre ting jeg synes er gøy
4. Annet

Tid: 10 min**Formål:** Tenke, og høre andre**SAMARBEIDSLÆRING – UAVSLUTTET SETNING, SIDE 60**

- Jobb i grupper
- Setningene er klippet opp og ligger med teksten ned på bordet
- 1'erne i gruppen starter med å trekke en setning. Setningen skal avsluttes med et eksempel som kan deles med gruppen
- Setningen legges tilbake nederst i bunken, og kan trekkes på nytt av noen andre
- Turen går videre til 2'erne, og så videre
- Øvelsen avsluttes etter 10 min

Uavsluttet setning:

En drøm jeg har...

For hele verden ønsker jeg...

I framtida håper jeg...

Om ti år er jeg...

Det viktigste for meg i framtida er...

Jeg har lyst til å bli ...

Akkurat her og nå er jeg takknemlig for...

I framtida gleder jeg meg til...

For meg selv ønsker jeg at framtida...

Tid: 15 min**Formål:** Tenke kreativt om fremtidsmål, og få ideer til hvordan dem**STEG FOR Å NÅ MÅLENE DINE I FRAMTIDEN**

1. Det pekes ut ordstyrer, talsperson og sekretær på hver gruppe
2. Skriv ned en av dine drømmer/mål på en post-it lapp. Drømmene kan gjelde familie og venner, fritid, utdanning, jobb og karriere, bosted eller reise
3. Samle i en bunke midt på. Ordstyrer trekker en lapp og leser opp
4. Gruppen finner ut: Hvilke steg er nødvendig for å nå målet? Vær kreativ! Mye er mulig! Sekretæren noterer

Fellessamtale: Talspersonen fra hver gruppe legger frem ett av målene, og stegene for å komme dit, for resten av klassen.

Tid: 10 min**Formål:** Fellesskap, lek og moro**GAMMEL MANN**

Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. 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. Det betyr at alle til enhver tid må bevege seg, følge med og bytte plasser. Alle må gå som skjelvende gamle, i sakte fart.

Dersom den gamle mannen får satt seg på den ledige stolen, må den gamle mannen huske å peke ut en ny gammel mann som må reise seg og gå på jakt etter en ny stol.

Selv om alle stolene er opptatt, blir de raskt ledige når de må fylle stolen til den nye gamle mannen. De som har reist seg for å prøve å bytte stol, har ikke lov til å sette seg igjen på samme stol.

Variant 1: Alle går sakte som skjelvende gamle – GAMMEL

Variant 2: Alle går som zombier – ZOMBIE

Variant 3: Alle løper – SPEED

Variant 4: Alle er stive – MILITÆR

Variant 5: Alle går med raske små museskritt – MUS

Variant 6: Det velges TO gamle menn

Tid: 10 min

Formål: Tenke, og høre andre

KATT OG MUS

En elev som har lyst, pekes ut til å være katt og en annen elev til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen, og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen, hjelper musen ved å hindre katten i å komme inn. Når katten skal forsøke å komme inn i ringen, senker elevene armene. Om katten klarer å komme inn, slipper man raskt musen ut (løfter opp armene). Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut.

Se leken her: https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=ViyGoYzN_Ng&feature=emb_logo

Tid: 15 + 15 min

Formål: Repetere og styrke troen på egne evner og muligheter

EKSTRAOPPGAVER:

1. Skriv et oppmuntrende brev til en som skal begynne på ungdomsskolen. Gi noen gode råd for 1) hvordan klare å gjøre skolearbeidet på en god måte, og 2) hvordan få et godt klassemiljø. Bruk eksempler fra eget liv.

Flere studier viser at slike enkle skriveoppgaver kan virke bevisstgjørende på egen innsats, og føre til bedre faglige resultater for brevskriveren (Eskreis-Winkler et al., 2019).

2. Om fremgangen i verden. Ta quiz'en på nett med 13 faktaspørsmål om utviklingen og fremgangen i verden. Aktuelt for engelsk, naturfag og samfunnsfag, <https://factfulnessquiz.com/>



Z: SØVN

Samlingens innhold:

Vi bruker 1/3 av livet vårt på å sove. Det verste med å få for lite søvn er ikke at du blir trøtt, slik mange tror. Søvn er avgjørende for å holde deg frisk, leve lenge, tåle sykdom, unngå å bli syk, lære og utvikle hukommelse. Ungdom trenger mellom 8 -10 timer. Den viktigste søvnen er dyp og kommer tidlig om natten. Når det blir mørkt blir vi trøtte. Det skyldes hormonet melatonin. Blått lys hemmer melatoninproduksjon, og gjør oss våkne. Det er viktig å ha nok surretid om kvelden, og å stå opp til samme tid hver dag. Andre søvnråd vil også bli gitt.

Formål: Økt kunnskap om søvn og søvnhygiene

Organisering:

- 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet.
- Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. 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 søvnhormonet melatonin
- Jeg vet mer om hva som skjer om vi ikke sover nok
- Jeg kan flere søvnråd

Mål lærere:

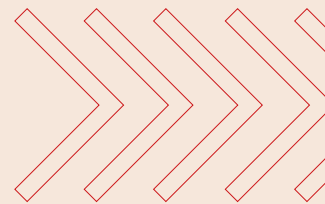
- Jeg holder et tydelig fokus på søvn, energi, humør og konsentrasjon sammen med elevene over tid
- Morgenlogg: Jeg gir elevene "logg-tid" noen morgener og bruker logg-spørsmålene under

Husk:

- Kahoot –quiz om søvn: Elevene bruker sin egen telefon
- Kopiere opp skjemaet "Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn" til alle elevene, side 62 og 63
- Har elevene en loggbok på skolen? Gjøre klar loggboken til alle elever

Tips:

- Prioriter tid til å leke
- Lag en tidsplan. Planlegg hvor mye tid dere skal bruke til hver øvelse, se side 61
- Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre
- Aktivitetene i denne samlingen kan byttes om. Du kan gjøre tilpasninger til behovene i din klasse



15 minutters foredrag

Rolig inngangsmusikk: Pat Metheny – And I love her <https://www.youtube.com/watch?v=t9E3G1Z0D-4>

Vi har snakket om søvn før (i 8. klasse), hvorfor skal vi snakke om søvn igjen? Fordi det er et stort problem for folk flest. 1 av 3 nordmenn sliter ukentlig med søvnen.¹

Hva er søvn godt for? Om vi lever til vi er 81 år (gjennomsnittlig forventet levealder) bruker vi én tredjedel av livet (36%), eller 29 år 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. Manglende søvn skader først og fremst helsen vår. Hvis du har en dårlig dag, kjenner at hodet er tungt, og alt føles overveldende og vanskelig, det verker i musklene, og du kjenner deg nesten syk, humøret ditt er elendig, du er motløs og tar lett til tårene. Da bør du spørre deg selv: "Har jeg sovet nok?" Hvis du har en knallbra dag med mye energi og et hode som fungerer – da er sjansen stor for at du har hatt en god natt søvn. God natt gir god dag.

Lite søvn er mer skadelig enn mange er klar over. Du får nedsatt immunforsvar og øker risikoen for å syk. Du blir mer bekymret og engstelig, mer irritert, får kortere lunte og takler utfordringer dårligere. Du får mer smerter i hodet, musklene, nervene og kan komme til å ta mer smertestillende. Du lærer dårligere og husker mindre. Du blir mindre smart. Du tar dårligere avgjørelser. Vi skal nå se et eksempel på det.



Film: BBC dokumentaren "Den viktige søvnen" 4 minutter (spor 10.00-14.30)

Om søvn, læring og hukommelse hos voksne (tasteoppgaven)

Kan lastes ned fra AV-sentralen i Kristiansand <https://avsentralen.no/opptak.php?id=40396>

For å klare å gjøre noe med søvnen din, vet vi at det hjelper om du har gode søvnkunnskaper. Det kan være nyttig for deg å vite at:

- Søvnbehovet hos ungdom er 8 - 10 timer
- Dyp søvn er viktigst for opplevelsen av å være uthvilt
- Den dype søvnen kommer tidlig om natten

Det er også lurt at du kan noe om søvnhormonet melatonin. Når det blir mørkt, blir vi trøtte. Det skyldes melatonin. Når hjernen får søvnhormonet melatonin, går rullegardinen ned. Da skjønner hjernen at "nå er det natt". Men om vi setter oss foran pc, kan vi komme til å våkne igjen. Alle skjermer inneholder blått lys, som dagslys. Slikt blått lys stopper melatoninproduksjonen og vekker hjernen. Blått lys gjør at hjernen bli usikker på tiden. Vi bør derfor omgi oss med mykt lys om kvelden. Nattfilter på smarttelefonen vil hjelpe. Oransje briller som stopper blått lys blir brukt i behandling av mennesker med søvnproblemer. Slike briller er ikke dyre og har vist seg å være svært effektive. Man blir rett og slett søvnig av dem.

Her er noen flere søvnråd: Legg deg når du er trøtt og pleier å sovne. Det er som regel ikke noe vits i å legge seg før det. Når du blir trøtt er kroppen i gang med å produsere søvnhormonet

¹ 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#!>

15 minutters foredrag forts.

melatonin. Viktig: Om du sovner til rett tid om kvelden, øker du sjansen for å få nok dyp søvn og rekke å sove alle timene kroppen din trenger før søvnklokken vekker deg om morgenen.

Visste du at trening rett før sengetid gir økt risiko for mareritt? Det er kanskje ikke så overraskende, siden trening virker aktiverende. Helst bør trening skje tre timer før leggetid, slik at kroppen skal rekke å roe ned. Spesielt for barn og unge som trenger å øve inn gode sovevaner er det viktig at treningstidene ikke legges inn for sent.

Det er viktig å stå opp til samme tid hver dag. Uansett når du la deg. Da blir søvnklokken din riktig døgnrytme-justert. Søvnklokken må nemlig "kalibreres" hver morgen for å unngå å forskyve seg og dermed føre til forsinkelser i døgnrytmen.

Hvilke av disse søvnrådene tror du er riktige?

- ☐ A. Jeg bør stå opp etter en halv time om jeg ikke får sove (A er riktig)
- ☐ B. Jeg bør ligge i sengen selv om jeg ikke får sove
- ☐ C. Jeg bør sjekke klokken ofte om jeg ikke får sove

- ☐ A. Jeg øker søvntrykket ved å kutte ned på søvn
- ☐ B. Jeg øker søvntrykket ved å være aktiv på dagtid (B er riktig)
- ☐ C. Jeg øker søvntrykket ved å unngå dagslys

- ☐ A. Jeg bør få en halvtime dagslys hver dag før kl 12.00 (A er riktig)
- ☐ B. Jeg bør få dagslys hver dag etter kl 12.00
- ☐ C. Det er ikke så viktig med dagslys, det viktigste er å være våken

- ☐ A. Vi sovner lettest når kroppen er varm (A er riktig)
- ☐ B. Vi sovner lettest når kroppen er kald
- ☐ C. Temperatur har ingen ting å se for hvor raskt vi sovner

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 sovemaske, ikke frys på bena. Ikke krangle med noen eller diskuter problemer. Lag deg et koselig kveldsrituale, kroppen elsker nemlig rutiner. Pass opp for kaffe, te og neseppray, som kan trigge blodtrykk, puls og svette, og gjøre deg våken.



Film: How much sleep do you actually need? (3 minutter)

Til slutt skal vi se en film om at det går an å sove både for mye og for lite.

<https://www.youtube.com/watch?v=SVQlcxiQZlI&feature=youtu.be>

Klasseromsundervisning

Tid: 5 min

Formål: Øvelse i 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 musikk fra Youtube, for eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04>

Tid: 5-10 min

Formål: Repetere kunnskap

DOBBELTSIRKLER- HVA HUSKER DU?

En struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema.

1. Rydd vekk pultene
2. Klassen danner to sirkler, en indre og en ytre. Elevene i den indre sirkelen vender ansiktet mot den ytre sirkelen og danner par med eleven som står rett foran dem i den ytre sirkelen
3. Snakk om foredraget og om filmen: **Hva husker du?** (Læringsmålene står på tavlen)
4. Elevene i den indre sirkelen begynner å snakke, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen
5. Elevene takker hverandre for samtalen
6. På tegn fra lærer roterer den ytre sirkelen et eller flere steg, slik at nye par dannes
7. Lærer deler til slutt klassen inn i grupper på fire: To og to par.

Tid: 10 min

Formål: Reflektere alene og sammen

ENIG ELLER UENIG I VANLIGE TANKER OM SØVN

- Del ut skjemaet til elevene, se side 62 og 63
- Elevene fyller ut sitt eget skjema
- Alle disse tingene kan påvirke søvnen negativt
- Snakk med skulderpartner i ett minutt: Hva er dere enig om? Hva er dere uenige om?

Tid: 15 min

Formål: Repetere søvnrådene

KAHOOT-QUIZ: KAN DU DE VIKTIGSTE SØVNRÅDENE?, SE SIDE 61

Alle bruker sin egen mobiltelefon. Elevene deltar ved å gå inn på: www.kahoot.com velger "play" helt øverst, og legger inn riktig game PIN

Brukernavn: Robustungdom2020

Passord: 2020Robustungdom

Tid: 10 min**Formål:** Forske på egen opplevelse og trivsel**MORGENLOGG**

Det kan være nyttig å følge med på søvn, trivsel, egne tanker og følelser fra dag til dag. Start i dag.

Bruk fem minutter på å skrive ned svaret på disse fem spørsmålene:

1. Hvor mange timer sov jeg i natt?
2. Hvordan har jeg det i dag på en skala fra 1-10, hvor 10 er topp?
3. Hva er jeg takknemlig for i dag? Skriv tre ting
4. Hva vil jeg bruke denne dagen til?
5. Hvem kan jeg glede i dag?

Ved å svare på disse spørsmålene jevnlig kan du bli mer bevisst din egen tilstand og hva du tenker og føler. Gjør dette flere ganger hver uke på skolen. Lærer kan for eksempel sette av tid i første time.

Tid: 15 min**Formål:** Trivsel, kjenne felleskap og bli sett**NAVNEIDANSEN**

Alle elevene står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: "Jeg heter Marte, og jeg gjør slik!", for deretter å hinde. De andre svarer: "Hei, Marte – du gjør sånn!" – og hinker. Den neste i rekken sier så Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse som sin signatur. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt, og lager en bevegelse som sin signatur, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. Alle som blir nevnt hjelper til, så det blir lettere å huske. Signaturbevegelsene blir til sammen en navneidans med for eksempel 26 unike bevegelser.

Tid: 15 min**Formål:** Trivsel, kjenne felleskap og bli sett**LA ELEVENE VELGE HVILKE AV DISSE TO LEKENE DE HELST VIL LEKE:****Henteleken**

- Del klassen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer"
- Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til 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: tråd, ring, klokke, t-skjorte, vannflaske, hårstrikk, blyant, sokk, en sko uten lisser, en bok med stive permer, ørepropper etc.

Morderen er løs

Alle holder hodet ned og holder for øynene. En person går bak og prikker alle én gang i ryggen. Den personen som får to prikker er morder. Alle deltakerne går rundt omkring og håndhilser på hverandre. Morderen skal drepe så mange som mulig ved å blunke til de hun hilser på. De blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter at de har håndhilst på morderen. Alle skal prøve å finne ut hvem morderen er. Når du tror du vet det, sier du: "Jeg anklager". Når tre personer har sagt: "Jeg anklager", stoppes leken. Om alle tre har rett har morderen tapt, og det pekes ut en ny morder. Om de sier forskjellige navn fortsetter leken til det kommer tre nye anklager. Spillet varer til morderen har drept alle, eller til det har kommet tre riktige anklager.

RESSURSER:

Styrker:

Iversen, E. S. & Bugge-Hansen, V. (2016). Fortelling 20. Kristian tar et valg. I SmART ungdom. Hvordan skape fellesskap som forsker på styrker og verdsetter forskjeller? (s. 196-200). Re: Re kommune.

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

Seligman, M. (2009). Dine signaturstyrker. I Ekte lykke. Positiv psykologi i praksis (s. 137-156). Oslo: Universitetsforlaget.

Smart oppvekst. (2020). 20 karakteregenskaper. Hentet fra <http://smartoppvekst.no/materiell/20-karakteregenskaper/>

Mindfulness:

Eckersberg, L. D. (2018, 21. juni). Tre tips til deg som er avhengig av mobilen. Aftenposten, SiD. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/kaOpXa/tre-tips-til-deg-som-er-avhengig-av-mobilen-lea-dalaaker-eckersberg>

Hannah (15). (2019, 27. september). Vi er en hel generasjon som har mistet kontrollen. Aftenposten, SiD. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/MRWQAr/vi-er-en-hel-generasjon-som-har-mistet-kontrollen#xtor=RSS-3>

Hildebrandt, S. (2013, 25. januar). Derfor virker mindfulness. Hentet fra <https://forskning.no/psykologi/derfor-virker-mindfulness/656308>

NRK. (2020, 13. februar). 7. Er du tilstede. [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/serie/2/episode/7/avspiller>

Kvalheim, S. & Pettersen, L. (2014). Lær deg de beste knepene fra mental trening og mindfulness. Oslo: Insearch media.

Lein, M. (2019, 22. juli). Dette er mindfulness. Hentet fra <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/dette-er-mindfulness/>

WebPsykologen.no. (u.å.). Lær deg mindfulness. Hentet 3. april 2020 fra <https://www.webpsykologen.no/kurs-i-mindfulness-gratis-pa-nett/>

Youtube. (2013, 25. november). Sleeping at Last – Saturn (Lyric video). Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=h3lWwMHFnA>

Den tredelte hjernen:

RVTS Sør. (2017). Følelsseskolen, Den tredelte hjernen. Hentet fra <http://linktillivet.no/folelsseskolen.php>

Gyldendal, Salaby, Bufdir. (u.å.). Vold i det offentlige rom. Hentet fra <https://www.jegvet.no/8-10-trinn/vold-i-det-offentlige-rom>

Følelser:

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

Sinding, A. I. & Stiegler, J. R. (2018). Følelseskompaset – en veiviser for å lære om, forstå og jobbe med egne følelser. Hentet fra www.folelseskompaset.no

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

Når problemene blir for store og for mange:

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

NRK. (28. februar 2018). Norge Nå [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/ENRK10022818/28-02-2018>

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

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

Fremtid og drømmer:

Eskreis-Winkler, L., Milkman, K. L., Gromet, D. M. & Duckworth, A. L. (2019, 23. juli). A large-scale field experiment shows giving advice improves academic outcomes for the advisor. Proceedings of the National Academy of Sciences. <https://doi.org/10.1073/pnas.1908779116>

NRK. (u.å.). Du så meg – episode 3 [Videoklipp]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/dusaameg/serie/1/episode/3/avspiller>

Rosling, H., Rosling, O. & Rosling, A. R. (2018). Factfulness. Ti knep som hjelper deg å forstå verden. Oslo: Cappelen Damm.

Seligman, M. (2011). Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and How to Achieve Them. London: Nicholas Brealey Publishing.

Terada, Y. (2020, 5. mars). Simple Metacognitive Strategies to Help Anxious Learners Succeed. Hentet fra <https://www.edutopia.org/article/simple-metacognitive-strategies-help-anxious-learners-succeed>

Søvn:

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

Bjørvatn, B. (2019, 16. mai). Søvnhygiene. Gode råd ved søvnproblemer. Hentet fra <https://helse-bergen.no/nasjonalkompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>

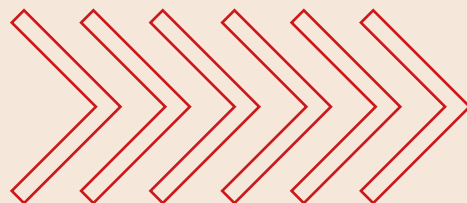
Dyregrov, A. (2016). Den lille søvnboken. Håndbok for folk som vil sove bedre. Bergen: Vigmostad & Bjørke.

Helsedirektoratet (2018). Sov godt. Mal for søvnkurs for deg som jobber på frisklivssentralen. <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-mal-for-sovnkurs-for-deg-som-jobber-pa-frisklivssentralen#>

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

Langeland, A. (2020). Våkne opp! Om søvnens psykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

DOKUMENTER OG SKJEMA FOR PRINT



Oppgaver til fortellingen

”KRISTIAN TAR ET VALG”

Deltakerne sitter i gruppe.

Bruk ordstyrer, sekretær som noterer stikkord, talsperson, og tilrettelegger.

Tilrettelegger leser høyt for gruppen:

1) STYRKE- TAPPERHET

De som har denne styrken evner på en særlig god måte å si ifra om det som er rett, selv om de møter motstand og det oppfattes som upopulært. De unndrar seg ikke truende situasjoner, utfordringer, vanskeligheter eller smerte.

Alle viser tapperhet av og til, noen mer enn andre. Noen er så gode til å si ifra, at tapperhet er deres særlige styrke.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur. Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. På hvilken måte brukte Kristian tapperhet i denne historien? Si én ting hver, etter tur.
2. Hvilke konsekvenser kunne kommet hvis han ikke hadde turt å vise tapperhet og gått rett forbi begge jentene i bussen? Si én ting hver, etter tur.

Tilrettelegger leser høyt for gruppen:

2) STYRKE - EVNEN TIL Å TILGI

De som har denne styrken evner på en særlig måte å gi folk en ny sjanse.

Anette har skrevet stygge ting om Kristian på nett. Han kunne valgt å svare henne med like stygge ord, men det gjorde han ikke. Han forstår hvorfor hun gjorde det. Hun var såret og sint fordi han hadde gjort noe mot henne som ikke var bra.

Noen er bedre enn andre til å gi folk en ny sjanse. Dette er en styrke som ofte kan være god.

Ordstyrer leder samtalen. Alle får ordet etter tur. Sekretær noterer stikkord.

Spørsmål som skal besvares:

1. Hvorfor er det viktig å kunne tilgi andre? Si én ting hver, etter tur.
2. Hevn er det motsatte av tilgivelse. Hva kan hevn føre til? Si én ting hver, etter tur.

Felles i klassen:

Talspersonene fra tre grupper gir et eksempel på **hvorfor det er viktig å tilgi**. Bruk sekretærens stikkord.
Deretter er det talspersonene fra tre nye grupper som gir et eksempel på **hva hevn kan føre til**.
Bruk sekretærens stikkord.

Til oppgaven:

OBSERVÉR BILDET

11. Spørsmål

1. Hvilken by var dette?

Svar: Sydney, Australia

2. Hvilken stor, kjent bygning var i hovedfokus på bildet?

Svar: Operahuset

3. Hvilke(n) farge(r) hadde dette bygget?

Svar: Hvitt og brunt

4. Var det skyer på himmelen?

Svar: Ja

5. Hvor mange kajaker/kanoer var det på bildet?

Svar: 4

6. Hva slags bygning ligger halvveis gjemt i parken bak operahuset?

Svar: Et "slott"

7. Hvor mange master hadde den store seilskuta til venstre i bildet?

Svar: 3

8. Hva hang ned fra helikopteret?

Svar: Det australske flagget

9. Hvordan så dette flagget ut? (farger/mønster)

Svar: Blått m/hvite stjerner og det britiske flagget

10. Var det synlige fugler på bildet?

Svar: Nei

11. Hadde noen av seilbåtene seilene oppe?

Svar: Nei

28 løsninger

SKRIVE	DUSJE I ISKALDT VANN	LEGGE MEG TIL Å SOVE	GJØRE HUSARBEID (STØVSUGE, TA UT AV OPPVASKMASKIN)
LYTTE TIL MUSIKK	KOSE MED KJÆLEDYR	GI/FÅ EN GOD KLEM	GÅ UT
PUSTE ROLIG (PUSTEØVELSER)	DUSJE I VARMT VANN	SNAKKE MED NOEN JEG STOLER PÅ	BE OM HJELP
LESE BOK/ BLADER HØRE LYDBOK	BAKE/ LAGE MAT	HÅNDARBEID (HELKE/STRIKKE/SY)	DANSE/ SYNGE
SPILLE DATASPILL	TENKE PÅ NOE ANNET	TELLE TIL TI	TEGNE/ MALE/ FARGELEGGE
SLAPPE AV MED EN MORSOM FILM/SERIE	IDRETT/ TRENE	SKRIV NED TING DU ER TAKKNEMLIG FOR	GJØRE INGENTING
GÅ OFFLINE (LEGGE BORT MOBILEN, TV OG PC)	RYDDE OG SORTERE	STRESSE NED MED EN "AVSPENNINGS- APP"	GÅ VEKK

FØLELSESPAKATEN

Identifisere følelser

FORUNDRET	OVERRASKET	SJOKKERT
FASCINERT	IVRIG	BEGEISTRET
OPPMERKSOM	INTERESSERT	LEKEN
MODIG	GLAD	LYKKELIG
TANKEFULL	KJÆRLIG	AVSLAPPET
MUNTER	HÅPEFULL	OPTIMISTISK
SELVSIKKER	STOLT	TAKKNEMLIG
ENGSTELIG	REDD	USIKKER
LEI	TRIST	FORTVILET
IRRITERT	SINT	RASENDE

FØLELSESPLOKATEN

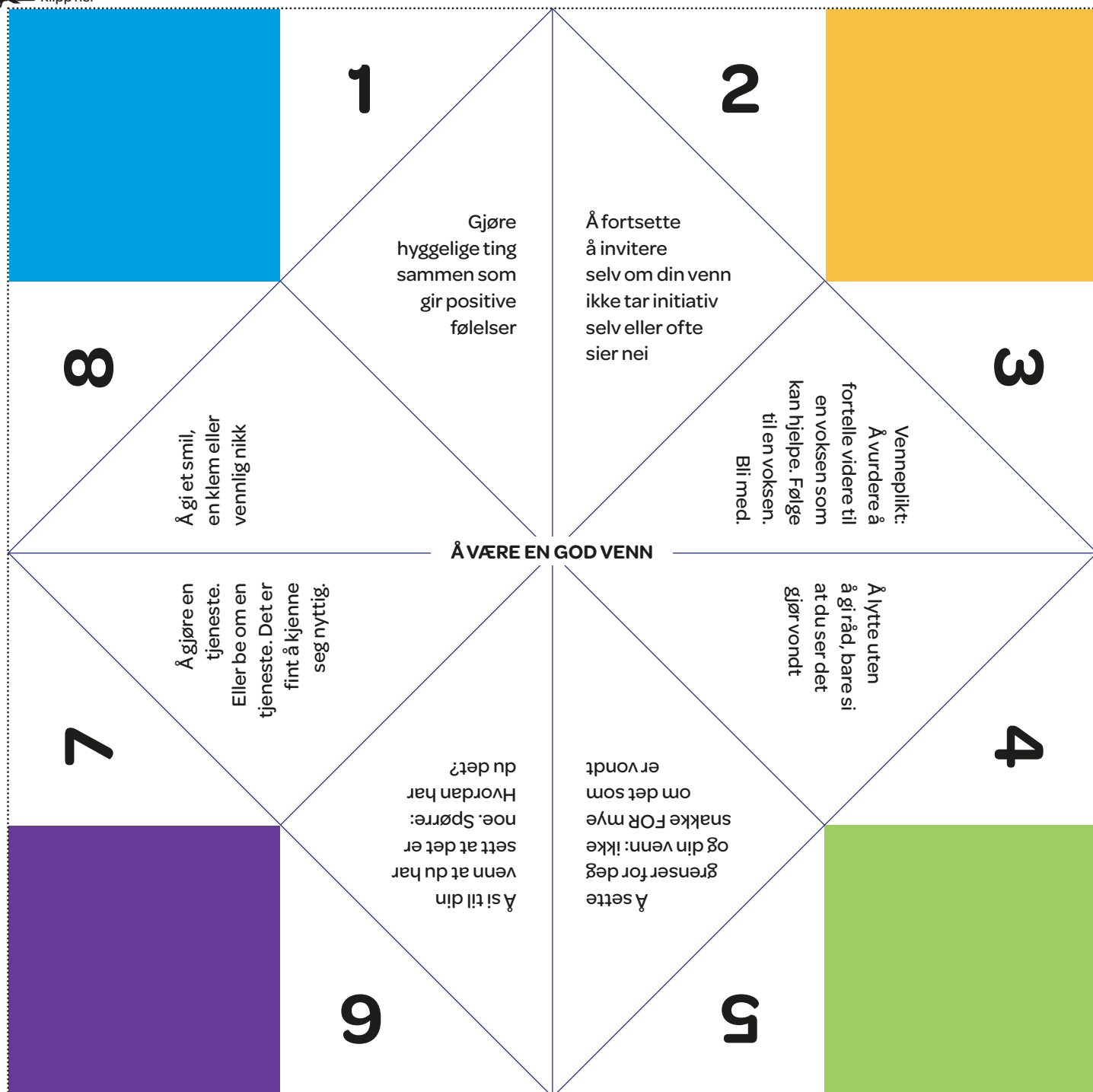
Identifisere følelser

ERGERLIG	HATEFULL	SÅRET
OVERLEGEN	FIENDTLIG	KRITISK
FORLEGEN	SKAMFULL	FRUSTERT
TOM	PARALYSERT	OVERVELDET
SLITEN	HJELPELØS	SJALU
ENSOM	ENERGISK	SIKKER
ELSKET	ROLIG	LYSTIG
SÅRBAR	STERK	MISUNNELIG
TRYGG	PESSIMISTISK	FORNØYD
UROLIG	BEKYMRET	LETTET

SPÅ

Hjelp en venn

Klipp her





HVOR KAN JEG FÅ HJELP?

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

Ta vare på folderen – plutselig kommer den til nytte!

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

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



Hjelpetjenester

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

Hjelpapparatet

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

www.helseutvalget.no

Tlf: 23 35 72 00

Du kan chatte eller ringe. Spørsmål rundt forelskelse, kjønn, seksualitet, identitet og sikker sex.

HELSEUTVALGET

www.ung.no

Mye informasjon og mulighet for å stille anonyme spørsmål.

UNG.NO

www.snakkompsyken.no

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Blå Kors.

SNAKK OM PSYKEN

www.116111.no

Tlf: 116 111

Døgndøpen nødtelefon hvis det er vanskelig hjemme.

FOR BARN OG UNGE

ALARMTELFONEN

www.barsnakk.no

Anonym chat/tjeneste for dem som har foreldre eller andre med et rusproblem.

BARSNAKK

www.sidedetmedord.no

For deg som foretrekker å skrive.

SI DET MED ORD

www.korspahalsen.no

Tlf: 800 333 21

Prat eller chat anonymt om alt mulig med frivillige fra Røde Kors.

KORS PÅ HALSEN

www.nettros.no

Tlf: 948 17 818

For alle som opplever stress med mat, kropp og selvfølelse.

SPISEFORSTYRRELSER

ROS – RÅDGIVNING OM

kan fås av lege eller psykolog.

PSYKISK HELSEVERN BARN OG UNGE (BUP): Ulike fagfolk som hjelper barn og unge med alt av psykiske vansker. Henvising til BUP

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

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

hjelpe deg.

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

FASTLEGEN: Har mye kjennskap til psykiske vansker og kan henvise til andre fagfolk som kan hjelpe.

og psykisk.

HELSESYKEPLEIER: Er utdannet sykepleier, har videreutdanning, og kan mye om de fleste problemområder ungdom kan slite med, både fysiske

FREMTID OG DRØMMER

~ Quiz til bruk i foredrag

(Factfulness» (2018) av Hans Rosling)

I løpet av de siste 20 årene er andelen av verdens befolkning som lever i ekstrem fattigdom...

- ☐ A: Nesten fordoblet
- ☐ B: Mer eller mindre uforandret
- ☐ C: Nesten halvert (riktig svar)

Hvor bor størstedelen av verdens befolkning?

- ☐ A: I lavinntektsland
- ☐ B: I middelinntektsland (riktig svar)
- ☐ C: I høyinntektsland

Hvordan har antall dødsfall per år som følge av naturkatastrofer endret seg i løpet av de siste 100 årene?

- ☐ A: Det er mer enn fordoblet
- ☐ B: Det er omtrent uforandret
- ☐ C: Det er redusert til under halvparten (riktig svar)

Ifølge FN kommer jordens befolkning til å øke med 4 milliarder mennesker frem til 2100. Hva er den viktigste årsaken til denne økningen?

- ☐ A: Det vil være flere barn (under 15 år)
- ☐ B: Det vil være flere voksne (i alderen 15-74 år) (riktig svar)
- ☐ C: Det vil være flere svært gamle mennesker (75 år og eldre)

Globale klimaekspert mener at gjennomsnittstemperaturen i verden i løpet av de neste 100 årene vil...

- ☐ A: Stige (riktig svar)
- ☐ B: Forbli uforandret
- ☐ C: Synke

”SAMARBEIDSLÆRING - UAVSLUTTET SETNING”

(klipp opp)

EN DRØM JEG HAR...	I FRAMTIDA HÅPER JEG...
AKKURAT HER OG NÅ ER JEG TAKKNEMLIG FOR...	FOR MEG SELV ØNSKER JEG AT FRAMTIDA...
OM TI ÅR ER JEG...	JEG HAR LYST TIL Å BLI ...
DET VIKTIGSTE FOR MEG I FRAMTIDA ER...	FOR HELE VERDEN ØNSKER JEG...
I FRAMTIDA GLEDER JEG MEG TIL...	JEG BLIR LYKKELIG HVIS...

KAHOOT QUIZ:

Kan du de viktigste søvnrådene?

Alle bruker sin egen mobiltelefon. Elevene deltar ved å gå inn på: www.kahoot.com velger "play" helt øverst, og legger inn riktig game PIN. **Brukernavn:** Robustungdom2020 **Passord:** 2020Robustungdom

1. "Jeg bør stå opp..."

- a. Når jeg vil
- b. Til ca samme tid hver dag
- c. Til ca samme tid annenhver dag
- d. Det kommer an på når jeg la meg

2. "Har trening om kvelden ..."

- a. Gjør meg trøtt
- b. Gjør meg sprek
- c. Bør ikke skje
- d. Har ingenting å si

3. "De tre siste timene før jeg legger meg bør jeg..."

- a. Roe ned
- b. Gire opp
- c. Skrolle på mobilen
- d. Det er det samme hva jeg gjør

4. "Om kvelden bør jeg unngå..."

- a. Rødt lys
- b. Blått lys
- c. Gult lys
- d. Grønt lys

5. "Hvis jeg ikke får sove, bør jeg..."

- a. Bli liggende i senga og telle sauer
- b. Sjekke klokken ofte
- c. Stå opp etter 15 min
- d. Stå opp etter 30 min

6. "Sengen skal være et sted for å..."

- a. Slappe av og se på TV
- b. Gjøre lekser
- c. Spise
- d. Sove

7. "Sjansen for å få nok søvn øker om jeg..."

- a. Sover mye på dagen
- b. Snur døgnet
- c. Legger meg om kvelden
- d. Ligger med hodet mot nord

8. "Ungdommer trenger..."

- a. 7-9 timer søvn
- b. 8-10 timer søvn
- c. 9-11 timer søvn
- d. 10-12 timer søvn

9. "Jeg øker søvntrykket ved å ..."

- a. Kutte ned på søvn
- b. Unngå dagslys
- c. Være aktiv på dagtid
- d. Telle stjerner

10. Jeg bør få en halvtime med dagslys..."

- a. Hver dag før 12.00
- b. Hver dag etter 12.00
- c. Hver dag etter 14.00
- d. Dagslys er ikke så viktig

11. "Vi sovner lettest..."

- a. Om sommeren
- b. Når kroppen er kald
- c. Når kroppen er varm
- d. Temperatur har ingenting å si

Fasit: 1b, 2c, 3a, 4b, 5d, 6d, 7c, 8b, 9c, 10a, 11c

Enig eller uenig i vanlige tanker om søvn

(Helsedirektoratet, 2018)

1. Jeg trenger 8,5 timer med søvn for å føle meg uthvilt og fungere bra om dagen.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

2. Hvis jeg ikke får tilstrekkelig med søvn om natten, trenger jeg å ta igjen det tapte i form av hønablunder på dagtid.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

3. Når jeg er irritabel, deprimeret eller engstelig om dagen, skyldes det i hovedsak at jeg har sovet dårlig natten før.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

4. Jeg kan aldri forutsi om jeg vil få en god eller dårlig natt med søvn.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

5. Når jeg er trøtt, mangler energi, eller bare fungerer dårlig om dagen, skyldes det ofte at jeg ikke sov godt natten før.

Veldig uenig

Veldig enig

0 1 2 3 4 5 6 7 9 10

6. Jeg føler at søvnproblemer ødelegger min mulighet til å nyte livet.

Veldig uenig

Veldig enig

0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Medisiner er sannsynligvis den eneste løsningen på søvnløshet.

Veldig uenig

Veldig enig

0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Jeg øker søvntrykket ved å være aktiv på dagtid.

Veldig uenig

Veldig enig

0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Et kveldsritual hjelper meg til å roe ned.

Veldig uenig

Veldig enig

0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Det er det samme når jeg legger meg, så lenge jeg sover nok .

Veldig uenig

Veldig enig

0	1	2	3	4	5	6	7	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

