

**SAMLINGSBESKRIVELSE: DEN TREDELTE HJERNEN**  
**9. TRINN - ROBUST UNGDOM**

TEMA	DEN TREDELTE HJERNEN	FORMÅL
Samlingens innhold	<p>Foredraget er hentet fra LINK – Livsmestring i norske klasserom ved RVTS-SØR. Foredrag er fritt tilgjengelig fra nettstedet <a href="http://linktillivet.no/folelsseskolen.php">http://linktillivet.no/folelsseskolen.php</a></p> <p><b>Den tredelte hjernen: sansehjernen, følelshjernen og logikkhjernen.</b> Hva skjer i hjernen når jeg blir veldig sint, eller veldig redd? Hva skjer i kroppen, i følelsene og med væremåten? Hvorfor følelshjernen er vanskelig å styre. Ulike måter å roe oss selv på.</p> <p>Én av oppgavene er hentet fra Gyldendal/Salaby/Bufdirs nettressurs "jegvet.no" for 8.-10. trinn om grenser og «Samtykke»</p> <p>Én film er hentet fra politiets nettside om vold i nære relasjoner: <a href="https://www.politiet.no/rad/vold-i-naere-relasjoner/">https://www.politiet.no/rad/vold-i-naere-relasjoner/</a></p>	Trene på å se følelser og væremåte i sammenheng
Organisering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet</li> <li>• 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</li> <li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder</li> <li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før</li> </ul>	
Mål elever	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg har lært om den tredelte hjernen og vet litt om hva som skjer når jeg blir veldig sint, eller veldig redd</li> <li>• Jeg har lært noe jeg kan gjøre for å roe meg selv når jeg er stresset, sint eller redd</li> <li>• Jeg har lært mer om samtykke og vold i kjæresteforhold</li> </ul>	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg er mer bevisst på sammenhengen mellom følelser og væremåte hos elever, og hvordan sterke reaksjoner henger sammen med overlevelsessystemet vårt</li> <li>• Jeg er mer bevisst på hvordan jeg kan møte sterke følelser hos elever på en beroligende og omsorgsfull måte</li> </ul>	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Til øvelsen "28 løsninger": Kopier og klipp opp det tilhørende arket (ett til hver gruppe)</li> <li>• Én Post-it lapp til hver elev, til øvelsen "Happy Family" )</li> <li>• Tegneark og skrivesaker til hver gruppe til tegnestafett</li> </ul>	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kan tilpasse aktivitetene til behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om</li> <li>• 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</li> <li>• Lag en tidsplan. Fortell elevene hvor mange minutter dere skal bruke på hver øvelse. Prioriter tid til å leke</li> </ul>	

10 min	<p><b>Dobbeltsirkler - en struktur for å repetere kunnskap og utvikle tanker rundt dagens tema</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Rydd vekk pultene</li> <li>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</li> <li>Snakk om foredraget: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hva husker du? (læringsmålene står på tavlen/PowerPoint)</li> <li>Elevene i den indre sirkelen begynner å fortelle, deretter forteller elevene i den ytre sirkelen</li> <li>Elevene takker hverandre for samtalen</li> <li>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</li> </ul> </li> </ol>	Repetere og utvikle tanker
2 min	<p><b>Lærer deler klassen inn i grupper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevene står i to sirkler fra forrige oppgave.</li> <li>Lærer plasserer to og to par sammen, slik at de danner en gruppe</li> <li><b>Gruppa fordeler roller:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Talsperson</li> <li>Ordstyrer</li> <li>Praktisk ansvarlig</li> <li>Sekretær</li> </ol> </li> </ul>	Dele inn i grupper
5 min	<p><b>Alle gjør 10 spretthopp</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hva skjer med pusten nå?</li> <li>På hvilken måte ligner pusten på "stresspust"?</li> </ol> <p><i>Instruksjon:</i> Pusten er nokså lik. Vi kan bli svimle, andpustne, og få hjertebank både når vi trener, løper til bussen, stresser, er nervøs, sint eller redd. Å lære å roe ned pusten er hjelpsomt uansett årsaken til at vi puster fort.</p>	Bli bevisst på pust
5 min	<p><b>Tegnestafett</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Tegneoppgaver: Manchester United, President Trump, Korona-virus, prest, barnevakt, marsipankake, postkasse, poteter, hest, storm.</p>	Ha det gøy, og øve på samarbeid, ord- og begreper
3 min	<p><b>Kongen befaler muskelstrekk</b></p> <p>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 <b>stramme, holde og slappe av</b>. Først uten regler, for muskelstrekkens skyld. Deretter som lek: Den som handler uten at det sies helt tydelig "Kongen befaler" før hver instruks, er ute av leken.</p>	Roe ned gjennom muskelavslapning

	<p>Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fot: Krøll tærne nedover! Hold! Slapp av</li> <li>• Nedre legg: Press foten mot deg og stram låret! Hold! Slapp av</li> <li>• Hele låret: Stram lårmuskelen! Hold! Slapp av</li> <li>• Hånd: Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!</li> <li>• Arm: Stram biceps! Stram armmuskler opp mot skuldrene mens du knyter nevene</li> <li>• rumpe: Knip rumpeballene hardt sammen!</li> <li>• Mage: Stram magen alt du har!</li> <li>• Brystet: Stram brystkassen og ta en dyp pust!</li> <li>• Nakke og skuldre: Hev skuldrene opp til ørene!</li> <li>• Munn: Åpne munnen og strekk kjeven!</li> <li>• Øynene: Lukk øynene hardt igjen!</li> <li>• Pannen: Hev øyenbrynene så høyt du kan!</li> </ul> <p>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".</p>	
5 min	<p><b>Dagens takknemlighet</b></p> <p>Ordstyrer sender turen rundt i gruppen. Alle på gruppen deler en takknemlighet med de andre. Lærer gir et eget eksempel først:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har noen i det siste sagt eller gjort noe du ble takknemlig for?</li> </ul>	Øve på takknemlighet
15 min	<p><b>28 løsninger: Hva kan du gjøre for å roe deg selv når du er stresset, sint eller redd?</b></p> <p>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).</p> <p><b>Oppgave 1: Gruppen sorterer lappene i to grupper, etter</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Løsning på kort sikt</li> <li>Løsning på lang sikt</li> </ol> <p><b>Oppgave 2: Alle lappene blandes. Gruppen rangerer lappene etter opplevd nytteverdi – "Hvor nyttig er denne løsningen?"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1'erne begynner og legger lappene etter/over hverandre, med den/de nyttigste løsningene på toppen og de mindre nyttige lenger ned</li> <li>• Det er lov til å legge flere lapper ved siden av hverandre, men ikke flere enn tre lapper (rangeres som like nyttige løsninger)</li> <li>• 2'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper</li> <li>• 3'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper</li> <li>• 4'erne fortsetter, og kan bytte om på lapper</li> <li>• Prøv å argumentere rolig for ditt syn når du bytter om på lapper, og akseptere uenigheter</li> <li>• Det er ikke sikkert gruppen blir enige om en rangering. Avslutt etter 10 min</li> </ul>	Bli mer bevisst på ulike måter å roe ned
10 min	<p><b>Jegvet.no: Samtykke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå til nettstedet: <a href="http://www.jegvet.no">www.jegvet.no</a> og finn 8.-10. trinn og «Samtykke»</li> <li>• Se filmen "Samtykke kort forklart" (2 min)</li> </ul>	Øve på å si nei. Øve på å forstå et nei.

	<p><b>Oppgave: Rollespill «Vil du ha te?»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ordstyrer går rundt og tilbyr te til de andre på gruppen.</li> <li>2. Prøv å si nei på ulike måter. Med ord, med ansiktet, med kroppen. Hvor mange forskjellige måter kan vi si nei på?</li> <li>3. Så går turen videre til talsperson, sekretær og praktisk ansvarlig som også skal ta en runde og servere te.</li> <li>4. Si både ja og nei på så mange ulike måter som mulig. Gjør det vanskelig!</li> </ol>	
1 min	<p><b>Se politiets film: «Hvor lite skal du finne deg i»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå inn på <a href="#">politiets nettside og se filmen</a> (1 minutt)</li> <li>• Ingen skal behøve å være redd kjæresten sin. Altfor mange lever i dag i voldelige forhold. Svært få kontakter politiet eller ber om hjelp. Du har rett til et liv uten frykt for vold.</li> </ul> <p><a href="https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/er-du-utsatt-for-vold/?fbclid=IwAR3gWJdIYpaOD4yZWixg8vFPNkWzFiTnN2hYoo_aVaMrOugQC2zfBlm5zA">https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/er-du-utsatt-for-vold/?fbclid=IwAR3gWJdIYpaOD4yZWixg8vFPNkWzFiTnN2hYoo_aVaMrOugQC2zfBlm5zA</a></p>	Info
5 min	<p><b>Bruk 5 minutter til å sjekke ut <a href="http://www.jegvet.no">www.jegvet.no</a>, om GRENSER for 8.-10.trinn.</b></p> <p>Lærer leser høyt om kjæresteforhold: <a href="https://www.jegvet.no/8-10-trinn/grenser">https://www.jegvet.no/8-10-trinn/grenser</a></p>	Lese mer
15 min	<p><b>Happy Family</b></p> <p>Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre.</p> <p>Alle får utdelt en lapp. Du velger selv en hemmelig identitet som ikke ligner på deg selv og skriver den ned. Eksempler: Harry Potter, Obama, Mikke Mus og så videre.</p> <p>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.</p> <p>Klassen deles inn i fire grupper, som går i hvert sitt hjørne av klasserommet.</p> <p>Lærer peker ut en gruppe/et hjørne som begynner. De velger sammen en identitet de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: "Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på nye identiteter fra de andre gruppene</li> <li>2) Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen</li> <li>3) Etter hvert som gruppene gjetter riktig blir identitetene avslørt. Da blir det lettere å vinne mange over på sin gruppe</li> <li>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</li> <li>5) Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter, og blir enige om hvem de vil spørre</li> <li>6) Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet</li> </ol>	Øve på å tenke seg inn i andres sted, og ha det gøy sammen

3 min	<p><b>Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rommet må være mørkt. Atmosfæren må være rolig</li> <li>• Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons</li> <li>• Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene</li> <li>• Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen</li> <li>• Spill svak "ambient music" fra Youtube, for eksempel: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04">https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04</a></li> </ul>	Roe ned gjennom pust
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

**Ressurser:**

- RVTS Sør. (2017). Følelsskolen, Den tredelte hjernen. Hentet fra <http://linktillivet.no/folelsskolen.php>
- Gyldendal, Salaby, Bufdir. (u.å.). Jegvet.no om «Samtykke»

**Til oppgaven «28 løsninger»:**

**Hva kan du gjøre for å roe deg selv når du er stresset, sint eller redd?**

**Se neste side**

Til oppgaven «28 løsninger»:

Hva kan du gjøre for å roe deg selv når du er stresset, sint eller redd?

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