

5: Visualisering og mental trening

Samlingens innhold:

Visualisering er en form for mental trening som handler om å se for seg scenarioer eller hendelser i hodet før de oppstår i virkeligheten. Det er viktig at kroppen er avspenning og avslappet, og at man bruker sansene (syn, hørsel, lukt, smak, kroppslig fornemmelse) slik at den mentale opplevelsen blir så lik virkeligheten som mulig. Dette er en teknikk som kan brukes i forkant av situasjoner som fører med seg stress og/eller ubehag, for eksempel: eksamen, muntlige fremføringer, flyskrekk, sosial angst og liknende. Visualisering kan redusere kroppslig og mentalt stress, og gjøre at elevene mestrer hverdagen og situasjoner bedre.

Formål: Utvikle kunnskap om visualisering, og lære praktiske øvelser for å mestre stress

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.
- Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder
- Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før

Mål elever:

- Jeg vet hva visualisering er
- Jeg har lært hvordan jeg kan bruke visualiseringsteknikk for å redusere stress/spenningsnivå, og roe ned kroppen

Mål lærere:

- Lese igjennom samlingsbeskrivelsen og presentasjonen 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

Huskeliste:

Nærværstrener (i gymsal):

- Matter og pledd (én/ett per elev)
- Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende)
- Lader og/eller batterier
- Penn og papir (elevene må få beskjed om å ta med dette)

Lærere (i klasserom):

- Print ut spørsmålsark til oppgaven "Synkronsnakk/tohodet troll"
- Test ut app'en "White Noise" på forhånd
- Se filmklippene "Nå målet ditt", "Ola Halvorsen" og "Visualisering av OL-løype" på forhånd
- Klassene som starter i gymsalen fortsetter med Robust Ungdom i klasserommene etterpå (1,5 time)
- Klassene som må vente med gymsaløkten starter først med Robust Ungdom i klasserommene før de går til gymsalen, deretter fortsetter klassen med Robust Ungdom i klasserommene etterpå. Tilpass opplegget til din klasses timeplan

Tips:

- Gå rett på oppgavene. Kjør en prøverunde fremfor lang introduksjon
- 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
- Gjør tilpasninger etter behovene i din klasse. Rekkefølgen på aktivitetene kan byttes om

30 minutters gymsaløkt: Pust

Veileder til nærværstrenerne

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
1. ØKT								
2. ØKT				Gymsal 09.35		Gymsal 10.05		
3. ØKT					Gymsal 10.50		Gymsal 11.20	
4. ØKT	Gymsal 12.30							Gymsal 13.10
5. ØKT		Gymsal 13.35	Gymsal 14.05					

Nødvendig utstyr:

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

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 mattem 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-forstyrre-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: <https://m.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4>

Tid: 5 min

Formål: Presentere temaet, sette rammer, og avklare forventninger

INTRODUKSJON

Hei, og velkommen til en halvtime med visualisering og mental trening, som er dagens tema. Mitt navn er (...), og vi skal ha 30 minutter sammen her i gymsalen hvor dere skal få følge meg gjennom 3 enkle øvelser. Målet er at dere skal lære noen øvelser som dere kan "ta med dere hjem" og bruke i hverdagen for å stresse ned.

Visualisering er, kort fortalt, en form for mental trening som handler om å se for seg scenarier eller hendelser i hodet før de oppstår i virkeligheten. Det er viktig at kroppen er avspenning og avslappet, og at man bruker sansene (syn, hørsel, lukt, smak, kroppslig fornemmelse) slik at den mentale opplevelsen blir så lik virkeligheten som mulig. Man kan bruke visualisering i forkant av situasjoner som du vet gjør deg stresset, eller som du synes er ubehagelig. For eksempel: Før eksamen, muntlige fremføringer, flyskrekk og liknende. Visualisering kan redusere kroppslig og mentalt stress, og gjøre at dere mestrer hverdagen og situasjoner bedre. Visualisering er mye brukt i idrett, og i business-sammenheng. Mange store ledere visualiserer før de skal holde viktige taler for eksempel. Men, det kan også brukes i hverdagssammenheng. 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: Lære forskjell på bryst-pust og dyp-pust

ØVELSE 1: DYP PUST - MED KROPPSSCAN

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. Legg hendene på magen og kjenn at magen fylles som en ballong med luft på innpust. Og synker sammen på utpust mens du tømmer lungene for luft. Trekk pusten sakte inn, helt ned i magen, og pust langsomt ut. Pass på at innpust og utpust er ca like lange. Ta noen dype pust her og kjenn at du gir slipp på hver eneste lille muskelcelle i kroppen. Kjenn at du slapper mer og mer av.

Så kan du legge armene ned på matten igjen, og rette oppmerksomheten på føttene dine. Kjenn etter hvordan føttene føles. Er de kalde? Varmer? Avslappede? Tenk at du slipper alle spenninger du har og lar føttene hvile godt. Kjenn deretter etter hvordan leggene og knærne kjennes ut. Gi slipp også her. Så retter du oppmerksomheten mot lårene og hoftepartiet. Kjenn at du slapper godt av i hoftene og la lårene slappe av enda mer. Kjenn at bena synker ned mot bakken og blir tyngre og tyngre. Så

retter du oppmerksomheten mot korsryggen, og oppover hele ryggraden. Kjenn at du gir slipp på alle spenninger du har i ryggen. Slapp ennå mer av i ryggen, fra korsrygg og opp mot skuldrene. Og magen og brystkassen. Kjenn at du slapper av også i dette området. Gi slipp! Så kjenner du etter i skuldrene. Hvordan kjennes skuldre og nakke ut? Hvis du kjenner noen spenninger eller stivheter her, så gi slipp på disse. Kjenn at du slipper kroppen ned mot matten og hviler ennå mer. Kjenn så på armene, hele veien helt ned i fingerspissen. Gi slipp på armene. Kjenn at de blir tunge. Til slutt kan du kjenne på hode og ansiktet. Hvordan kjennes det ut? Be hodet og ansiktet om å slappe av, la alle spenninger forsvinne, og tenkt at hodet blir tyngre og tyngre. Kjenn nå hvordan hele kroppen hviler godt på matta. Og hvor avslappet du er akkurat nå.

Så kan du så smått begynne å 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. Og etter hvert 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 hvordan det kjennes ut. Om noen føler seg mer avslappet? Si at når kroppen og hodet er så avslappet kan man begynne å visualisere. Man, kan også visualisere uten å kjøre en lang avspenningsøvelse først, men man er enda mer konsentrert og mottakelig for å visualisere hvis man føler seg avslappet.

Tid: 10 min

Formål: Øve på visualiseringsteknikk i praksis

ØVELSE 2: Å VISUALISERE ET MÅL

Nå skal vi øve oss på visualisering. Dere kan ta frem penn og papir (det kan være greit at dette er lagt frem i starten av timen så de slipper å bruke mye tid på å hente dette). Dette arket er privat og det du skriver skal ikke vises til noen.

Det første du gjør er å velg deg et mål du har. Det kan være en stor drøm, eller noe du ønsker å få til eller bli bedre på (kan være hva som helst). For eksempel "være rolig og trygg når jeg holder presentasjoner i klassen", "bli bedre i matematikk", "score flere mål i fotball", "være mindre avhengig av sosiale medier". Skriv ned målet som en slags overskrift på arket. (Gi elevene litt tid til å tenke).

Lukk så øynene og se for deg hvor du befinner deg når du skal trene på dette. Hvor begynner du? Hvor befinner du deg? Hvordan ser det ut der? Hvilke detaljer ser du? Når du har dette klart for deg lukker du opp øynene, og skriver så dette ned på arket slik: "Jeg er på/i/ved....." Jo mer detaljer du får ned jo bedre.

Lukk så øynene igjen og bestem deg for hvilke følelser du ønsker å ha inni deg når du øver på målet ditt. Lag et mentalt bilde på hvordan denne følelsen kjennes ut i kroppen din. For eksempel sterk, tøff, uredd, glad, energisk... Kjenn etter i kroppen hvordan disse følelsene kjennes ut. Lukk så øynene opp og noter dette ned på arket ditt slik: "Jeg føler meg....."

Lukk så øynene igjen og se/kjenn etter flere detaljer for hvordan du øver på dette målet. Hva må du gjøre for å få det til? Se for deg at du starter et sted og jobber deg mot målet. Alle stegene du må ta. Hvilke detaljer du ser. Hvilke følelser har du i kroppen. Kjenn etter hvor bra du føler deg når du mestrer, og oppnår målet ditt! Se for deg dette som en film. En film du kan spille om og om igjen, og perfektionere for hver gang. Og du lykkes hver gang. Hver gang når du målet ditt. (Gi elevene litt tid). Når dere har sett denne filmen i tankene noen ganger lukker dere opp øynene og skriver ned de siste detaljene slik: "Jeg....." (i nåtid, beskrivelse på hvordan dette utføres). Husk å beskriv farger, lukter, lyder, smaker, fornemmelser, inntrykk...

Les så brevet inni deg, og gjør justeringer og utfyllinger dersom det trengs. Nå har dere visualisert! Dette kan øves mentalt på mange ganger hjemme. Bruk det dere har skrevet som en bruksanvisning, øv på det mentalt, og gjør det deretter i det virkelige liv.

(Det er viktig å ikke rushe i denne øvelsen. La elevene få god tid til å lukke øynene og visualisere hver minste detalj. Men la øvelsen ikke vare mer enn 10 minutter).

Tid: 5 min

Formål: Lære et verktøy for å bli bevisst tanker og mestre stress

ØVELSE 3: STEMPLE TANKER

Siste øvelse heter "å stemple tanker". Dere kan i skredderstilling, eller på knærne hvis det er bedre. Lukk øynene og hvil. I denne øvelsen skal vi observere tankene våre, og kategorisere dem ved å gi dem et "stempel", ett ord, og deretter legge dem i en skuff. Tanker med samme stempel legges i samme skuff. For eksempel: Det kommer en tanke som handler om noe som skjedde i timen i stad – da stemples denne tanken med "SKOLE". Denne legges ned i en skuff merket med ordet "SKOLE". Neste tanke kan kanskje handle om mat, burger for eksempel. Da stemples tanken med "MAT" og legges i en skuff som er merket med dette ordet.

Så da starter vi. Rett deg godt opp i ryggen og la armene hvile på knærne. Fokuser innover og sitt i stillhet en liten stund. Finn pusten. Kjenn at du puster godt og dypt inn. Og langsomt ut. Så kan du begynner å legge merke til om det kommer noen tanker. Ikke kontroller eller korrigere dem, bare observer. De tankene som kommer, kommer. Når du registrerer en tanke stempler du den slik det passer, og legger den ned i en skuff. Fortsett slik noen minutter (la elevene sitte i stillhet en stund).

(Etter noen minutter kan du fade musikken og samtidig si): Fint. Bra. Nå har du ryddet opp i tankestrømmen din ved å kategorisere tankene i ulike skuffer. Da kan du vie oppmerksomheten din tilbake hit, og lukke opp øynene igjen.

Spør hvordan det var: Hadde dere mange tanker? Var det få? Ingen? Var det mange tanker av samme kategori? Var det noen kategorier som utpekte seg? Eller tanker som kom flere ganger? Fortell at dette er en fin øvelse å gjøre dersom man føler seg stresset og/eller bare trenger en time-out. Tanker man tenker mye på og som kommer igjen mange ganger, er ofte ting som tar stor plass og fører til stress i kroppen (hvis de ikke er lystbetonte og positive tanker). Det er fint å være bevisst på dette fordi det kan hjelpe oss til å finne ut av hva vi skal fokusere mindre på og hva vi skal fokusere mer på. For eksempel, hvis det kommer mange skoletanker kan vi jobbe med å koble mer av skole på fritiden, og gjøre lystbetonte ting som tar oppmerksomheten bort fra skolen.

Jeg håper dere har lært litt mer om visualisering, og hvordan dette kan brukes. Ta gjerne med dere denne lærdommen inn i deres egen hverdag og bruk den når dere trenger det. 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 ANTALL SØSKEN

Elevene stiller seg opp på en rekke etter spørsmålet: "Hvor mange søsken har du?". Etter at elevene har stilt seg opp gis elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), og lag grupper med fire i hver. Gruppene setter seg sammen i klasserommet.

Tid: 3 min

Formål: Øke kunnskapen om visualisering

VIS KORTFILMEN: NÅ MÅLET DITT (KORT FORTALT - LIVSMESTRING)

Filmen kan hentes fra www.avsentralen.no eller <https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/8/avspiller>

Tid: 2 min

Formål: Øke forståelsen av hvordan visualisering fungerer i praksis, gjennom humor

VIS FILMKLIPPET: OLA HALVORSEN

Man blir hva man tenker at man er og hva man visualiserer. Vis et praktisk eksempel på dette fra 2. episode av NRKs "Førstegangstjenesten" (2020). Trykk på linken under og spill av fra 03:07-04:24 <https://tv.nrk.no/serie/foerstegangstjenesten/sesong/1/episode/2/avspiller>
Filmen kan også lastes ned fra www.avsentralen.no

Tid: 20 min

Formål: Praktisk øvelse i å tenke, visualisere, fantasere og sette ord på

DRØMMEFANGER - ENKEL VISUALISERING TO OG TO

Gruppen deler seg i to, og jobber sammen i par. Elevene finner frem penn og papir og skriver ned tre ting de drømmer om akkurat nå, slik:

1. "Akkurat nå drømmer jeg om..."
2. "Akkurat nå drømmer jeg om..."
3. "Akkurat nå drømmer jeg om..."

Det kan være alt fra store til små mål/ønsker (for eksempel: "sjokolade", "å reise til Bahamas", "å få meg en god utdanning", "å gjøre det bra på neste prøve", "å bli proff fotballspiller"...).

Den ene starter med å lese opp disse for sin partner. Partneren stiller så fire spørsmål for å mest mulig detaljer, start med den første drømmen og gjør ferdig spørsmålene før du går løs på drøm nr. 2. De fire spørsmålene er:

- Hvorfor er dette viktig for deg?
- Hva er det første du må gjøre for å oppnå dette?
- Hvilke andre ting må du gjøre for å oppnå dette?
- Hvordan vil det føles dersom du oppnår dette?

Bruk god tid på å tenke/svare. Partneren kan gjerne komme med forslag eller innspill. Bytt deretter roller.

Tid: 3 min

Formål: Konkret eksempel på bruk av visualisering i idrett

VIS KORTFILMEN: VISUALISERING AV OL-LØYPE, AMERIKANSK LANGRENNSLØPER

Konkret eksempel på bruk av visualiseringsteknikk i langrenn <https://m.youtube.com/watch?v=pZf24MEemKI>
(Before She Skis the Cross-Country Course. Inside an Olympic Athlete's Mind.)

Tid: 10 min**Formål:** Lære et stress-mestrings-verktøy, bli bevisst og sette ord på egne følelser og tanker**KJÆRE MEG, SE SIDE 63**

Dette er en teknikk for å overkomme motgang. Du skal skrive et personlig brev til deg selv, enten på papir eller PC. Dette er et personlig brev som ikke skal vises til andre. Glem grammatikk, skriv rett ut det du føler.

Instruks:

- Velg en situasjon du syntes var ubehagelig eller vanskelig, eller der du kjente på et høyt stress/press (for eksempel kjærlighetssorg, skuffelse over en skole- eller idrettsprestasjon, da kjæledyret eller noen nære døde)
- Skriv ned hva du tenkte/følte i denne situasjonen, og hvordan du hadde det akkurat da. Avslutt med noen positive ord som kan gi håp, trøst og motivasjon
- Skriv brevet i "jeg-form"

Før elevene går i gang, les høyt eksempelet på side 63, om hvordan det kan gjøres. Sett gjerne på litt lav bakgrunnsmusikk: <https://www.youtube.com/watch?v=6R3fYEFCZz8> (Ludovico Einaudi - Oltremare)

Tid: 10 min**Formål:** Bli kjent med et annet stress- mestrings-verktøy**BLI KJENT MED EN APP**

Appen "White Noise" lastes gratis ned fra AppStore (NB: Inneholder også lyder som koster penger, disse er merket med hengelås. De lydene som er gratis er merket med en sirkel). Elevene laster ned appen og dere navigerer sammen gjennom de første oppstartssidene. Elevene får litt tid for seg selv til å bli kjent med appen og de lydene som finnes der. Appen og lydene kan brukes i elevenes hverdag når de trenger avkobling, eller brukes som bakgrunnslyd mens de gjør mindfulness-øvelser, lekser, eller andre aktiviteter.

Tid: 5 min**Formål:** Samarbeide, lytte, fantasere og visualisere**SYNKRONSNACK/TOHODET TROLL, SE SIDE 65**

Lærer deler ut spørsmålsarket (se vedlegg). Ingen ser på arket før læreren setter i gang øvelsen. Elevene danner to par (troll). Legg en arm rundt partneren din. Det ene trollet stiller en rekke spørsmål til det andre (leser av disse fra spørsmålsarket). Det andre trollet skal svare synkront, med én stemme, ved å improvisere og føle/kjenne etter hva den andre har tenkt til å si. Svar med lange setninger, ikke kun ett ord. Svaret trenger ikke være riktig, man kan gjerne finne på tulleting. Det viktigste er at man sier det samme og at trollet har én stemme. Bruk fantasien og ha det gøy! Bytt om på rollene etterpå.

Hvis det er fem på gruppa er det ingenting i veien for at trollet kan være trehodet.

Tid: 10 min**Formål:** Tenke, visualisere og fantasere gjennom lek**KORTSKALLE**

Be elevene lage grupper på 4-5 personer. Elevene finner frem penn og en papirlapp og skriver ned navnet på en velkjent person/figur (ingen må se hva som skrives). Fest så lappen i pannen på naboen (til venstre) uten at vedkommende ser hva som står på lappen. Lappen kan festes med teip eller på en annen kreativ måte. Gruppen tar stein-saks-papir om hvem som skal starte, gå deretter med klokken for videre rekkefølge.

Målet er å finne ut av hvem person elevene "er", dette gjøres ved å stille lukkede-spørsmål til resten av gruppen (altså JA eller NEI-spørsmål). For eksempel: "er jeg gutt?", "er jeg fra Norge?", "er jeg en tegneseriefigur?". Alle kan svare. Det er kun lov til å stille ett spørsmål for hver gang. Personen som gjetter riktig først vinner, men leken fortsetter til alle har gjettet hvem de er.

Tid: 10 min

Formål: *Opplive fellesskap, samarbeid, trivsel og fantasi*

ENSTAVELSESFORTELLING

Gruppen sitter eller står i en ring. De skal sammen fortelle en historie ved og si ett ord hver, av gangen slik:

Person 1: Det...

Person 2: var...

Person 3: en...

Person 4: gang...

Person 5: en...

Person 6: liten...

Dersom man ønsker å gjøre leken vanskeligere kan man fortelle en historie men bruke alfabetet som regel. Slik at første person starter med et ord på A, og neste må si et ord som starter på B, og så videre. Øv på å øke tempoet, og kjør gjerne flere runder. Kan også gjøres på engelsk.
