

SAMLINGSBESKRIVELSE: VISUALISERING OG MENTAL TRENING

10. TRINN - ROBUST UNGDOM

Revidert 2025



www.robustungdom.no

Denne samlingen starter i gymsalen og slutter i klasserommet.

Alle elevene må ha penn og papir, hver sin matte og et pledd.

Lærer/fagperson spiller av en lydfil med pusteøvelser fra nettsiden eller kan selv instruere pusteøvelsene (se manus).

Den viktigste oppgaven er å sørge for absolutt ro og stillhet.



Oppmøte i gymsal:

	Klasse A	Klasse B	Klasse C	Klasse D	Klasse E	Klasse F	Klasse G	Klasse H
1t	Økt 1 Gymsal Kl ...	Økt 1 Gymsal Kl...						
2t	Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...				
3t			Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...		
4t					Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen	Økt 1 Gymsal Kl ...	Økt 1 Gymsal Kl ...
5t							Økt 2 i klassen	Økt 2 i klassen

TEMA	VISUALISERING OG MENTAL TRENING	FORMÅL
Samling 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 avspenst 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.	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. 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 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 til stede i gymsalen sammen med elevene. Delta og/eller hjelpe til ved uroligheter/behov	
Husk	Nærværstrenere (i gymsal): - Penn og papir (elevene må få beskjed om å ta med dette) - Matter og pledd (én/ett per elev) - Lydkilde og høyttaler (data/mobil/cd-spiller/liknende) - Lader og/eller batterier Lærere (i klasserom): - Post it lapper og tape til alle elevene - Pute til utsnakk - 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	
5 min	Line up – fornavn etter alfabetisk rekkefølge Elevene stiller seg opp på en rekke etter fornavn i alfabetisk rekkefølge. 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. Fordel roller på gruppen: Ordstyrer Sekretær Talsperson Praktisk ansvarlig	Dele i grupper Fordele roller
3 min	Synkronsnakk/tohodet troll Praktisk ansvarlig henter spørsmålsarket til gruppen (se vedlegg). Ingen ser på arket før læreren setter i gang øvelsen. Legg en arm rundt skulderpartneren din. Dere er nå et par (tohodet troll). 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.	Samarbeide lytte, fantasere og visualisere
15-20 min	Kortskalle Elevene sitter i gruppe på fire. Praktisk ansvarlig henter tape og lapper til gruppen. Alle skriver på sin lapp et navn på en velkjent person/figur (ingen må se hva som skrives). Fest så lappen i pannen på naboen (til venstre) med tape uten at vedkommende ser hva som står på lappen. Gruppen tar stein-saks-papir om hvem som skal starte, gå deretter med klokken for videre rekkefølge. Ordstyrer passer på rekkefølgen.	Tenke, visualisere og fantasere gjennom lek

	Målet er å finne ut av hvem person elevene "er", dette gjøres ved å stille JA eller NEI-spørsmål til resten av gruppen. 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.	
3 min	Vis kortfilmen: Nå målet ditt Filmen kan hentes fra https://www.avsentralen.no/ eller https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring/sesong/1/episode/8/avspiller	Øke kunnskapen om visualisering
2 min	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 https://www.avsentralen.no/.	Øke forståelsen av hvordan visualisering fungerer i praksis, gjennom humor
20 min	Drømmefanger - enkel visualisering to og to Ordstyrer og praktisk ansvarlig går sammen. Sekretær og talsperson går sammen. Alle finner frem penn og papir. Skriv ned tre ting du 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" ...). <i>Lærer starter med å gi et eksempel på en drøm og stegene for å komme dit, for eksempel å få seg sommerjobb. Stegene kan være å søke på nettet, skrive en CV, snakke med folk du kjenner om hva du ønsker deg, og oppsøke butikker og bedrifter personlig for å vise interesse.</i> Den ene starter med å lese opp drømmene 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: 1. Hvorfor er dette viktig for deg? 2. Hva er det første du må gjøre for å oppnå dette? 3. Hvilke andre ting må du gjøre for å oppnå dette? 4. 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.	Praktisk øvelse i å tenke, visualisere, fantasere og sette ord på

3 min	Vis kortfilmen: Visualisering av OL-løype, amerikansk langrennsløper Konkret eksempel på bruk av visualiseringsteknikk i langrenn https://m.youtube.com/watch?v=pZf24MEemKI	Konkret eksempel på bruk av visualisering i idrett
10 min	Kjære meg 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 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 hvordan det kan gjøres (se vedlegg i læreplanen eller powerpoint). Sett så gjerne på litt lav bakgrunnsmusikk: https://www.youtube.com/watch?v=6R3fYEFCZz8	Lære et stress-mestrings-verktøy, bli bevisst og sette ord på egne følelser og tanker
10 min	Bli kjent med en app Appen "White Noise" lastes gratis ned fra AppStore. Elevene laster ned appen og dere navigerer sammen gjennom de første oppstartssidene. Hopp over tilbudene og gå videre til de gratis lydene. 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.	Bli kjent med et annet stress-mestrings-verktøy
10 min	Enstavelsefortelling Gruppa sitter eller står i en ring. Dere skal sammen fortelle en historie ved å 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 dere ønsker å gjøre leken vanskeligere kan dere fortelle en historie men bruke alfabetet som regel. 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.	Oppleve fellesskap, samarbeid, trivsel og fantasi



www.robustungdom.no

5 min	Utsnakk Klassen står i en ring • Lærer forteller først: Hva har jeg sett, hørt og lært? • Kast en pute rundt i ringen. Den som får puten kan svare på spørsmålet. Det er lov til å si pass. • Spør: "Hva har du begynt å tenke på?" • Spør: "Hvorfor gjør vi dette?"	Bevisstgjøre og inspirere hverandre
-------	--	-------------------------------------

Karoline Skaara

Ressurser:

- Kitefaster. (2019). White noise [App]. Hentet fra <https://apps.apple.com/no/app/white-noise/id1083248251?l=nb>
- Torp, T. K. (2017, 13. november). Mental trening forandrer hjernen og reduserer stress. Hentet fra <https://forskning.no/sosiale-relasjoner-hjernen-psykologi/mental-trening-forandrer-hjernen-og-reduserer-stress/310173>

Til oppgaven: Synkronsnakk/tohodet troll



www.robustungdom.no

Det første trollet stiller følgende spørsmål om USA

1. Hvor mange stater er det i USA?
2. Hva synes du om dagens president i USA, nevntre ting?
3. Hva er det beste med USA?
4. Hvis du kunne flyttet til USA, hvor ville du bodd?
5. Hvem er den beste artisten i USA, og hvorfor?
6. Nevntre amerikanske filmer du liker
7. Hva betyr "Los Angeles"?
8. Nevntre ting du kan gjøre i New York
9. Hva er den største sporten i USA, og hvorfor?
10. Hva kalles det amerikanske flagget?

Det andre trollet stiller spørsmål om Norge:

1. Hvor mange mennesker bor det i Norge?
2. Hvor er det vakreste stedet i Norge?
3. Hva er Norges sydligste punkt?
4. Hva er det beste med Norge?
5. Hvis du skulle reist på ferie i Norge, hvor ville du reist?
6. Hva er det verste med Norge?
7. Hva synes du om dagens statsminister, nevntre ting?
8. Hvem er den beste artisten i Norge, og hvorfor?
9. Hvis du tenker å studere i Norge etter videregående, hvilken by ville du studert i?
10. Hva er nordmenn mest stolte over?



www.robustungdom.no

Til oppgaven: Kjære meg

(Eksempel på hvordan å skrive brev til seg selv)

Kjære Petter!

Dette er så jævlig vondt. Jeg føler hat, sinne, frustrasjon og tristhet. Det føles så urettferdig.

Akkurat nå kjennes det ut som at kroppen ikke helt vet hva den skal gjøre.

Jeg tror kanskje den har lyst til å gråte eller hyle høyt og slå. Hardt. Eller løpe.

Løpe, løpe, løpe og ikke stoppe. Jeg vet ikke. Det kjennes samtidig ut som at jeg ikke klarer å flytte på meg.

Kroppen føles rar og tung. Nesten nummen. Bedøvd. Jeg klarer ikke puste ordentlig heller. Pusten virker litt stressa, og kort. Det kjennes ut som jeg ikke får nok luft. Men det gjør jeg jo.

Hvorfor slo hun opp? Jeg skjønner ingenting. Jeg er i sjokk. Klarer ikke å sove.

Hvorfor klarer jeg ikke tenke på noe annet? Hvorfor klarer jeg ikke å skru av? Jeg er ikke trøtt i det hele tatt, og klokka nærmer seg 03.30. Det begynner å bli lyst ute. Jeg må jo sove, jeg skal jo snart opp.

Det eneste jeg kan tenke på er henne og hvor surrealistisk og vondt dette er.

Jeg leser gamle meldinger igjen og igjen. Stalker henne på snap, insta og messenger og ser på gamle bilder.

Hater tanken på at hun skal være sammen med noen andre. Det vet jeg ikke om jeg takler.

Heldigvis har jeg mange gode venner og fotballen, og en bra familie jeg kan snakke med.

Jeg må vel stå i det verste nå? Det kan vel bare gå oppover herfra?

Jeg får prøve å fylle dagene med ting jeg synes er gøy, så jeg holder meg litt opptatt. Jeg vet jo at dette ikke varer for evig. Ingenting gjør det. Og jeg kommer til å klare det, det er bare veldig vondt akkurat nå.

Men jeg er sterk.