

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

VELKOMMEN TIL ØKT 5 AV 6 FOR 1.–4. TRINN

Mål: Elevene skal kunne reflektere over hva det vil si å være en trygg venn, og vise mot til å bry seg om andre.

Dette undervisningsopplegget er utviklet av MOT Norge i samarbeid med NRK Skole. Med utgangspunkt i NRK-serien «Team Pølsa» og varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi å bidra til at elever får økt forståelse for hvordan de kan gjøre det tryggere for de rundt seg. Vi i MOT Norge ønsker å bidra til at flere elever blir tryggere på seg selv og på klassen sin.

Økta er laget for å engasjere, inspirere og styrke fellesskapet i klassen, og har særlig fokus på MOTs verdi «Mot til å bry seg». Husk at personlige historier treffer ekstra godt – vi håper du finner én som kan gi elevene dine noe å kjenne seg igjen i.

Økta og klippene fra Team Pølsa kan også knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#)

Overordnet del av læreplanen (LK20):

Et inkluderende læringsmiljø

- Hver elev har en historie med seg, og de har håp og ambisjoner for framtiden. Når barn og unge møter respekt og anerkjennelse i opplæringen, bidrar dette til en opplevelse av tilhørighet.

Forberedelse:

- Les gjennom opplegget og gjør deg kjent med aktivitetene
- Se videosnittene fra «Team Pølsa». Tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse. Du finner alle klippene til denne økta [her](#).
- Vurder om du vil repetere noe fra tidligere. I de fire første øktene har dere sett filmsnutter og snakket om:
 - Pia og det å være en del av et lag
 - Syver og mot til å leve
 - Sunniva og «mot til å lede».
 - Peder og følelser (se mood meter i vedlegg 1)
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

Målgruppe: 1.–4. trinn

Tidsramme: Ca. 60 minutter

1. Velkommen tilbake til en ny Team Pølsa-økt, bli litt kjent med Trygve (7 – 10 min)

 Film: Se videoklipp 1 [her](#) eller QR-koden: Introduksjon av Trygve.



Spørsmål:

- Hva la dere merke til i filmen?
- Hvordan tror du det er å være den eneste i Norge som har denne diagnosen?
- Hvordan kan vi alle bidra til at folk føler seg akseptert – uansett hvem de er?

Aktivitet: Gå inn i sirkelen hvis...

- Alle sitter eller står på gulvet i en sirkel.
- Reis deg/gå inn i sirkelen på det som passer for deg. Ta en vurdering på om du vil bruke alle spørsmålene, evt. om det er andre du vil bruke for å belyse tema.
- Be elevene om å legge merke til andre i klassen som er i samme situasjon.
- Under er noen forslag til spørsmål: Gå inn i sirkelen hvis du kjenner deg igjen i følgende påstander
 - er født et annet sted enn her i byen/bygda
 - bruker mye tid på idrett
 - bruker mye tid på musikk
 - liker å lese
 - har skilte foreldre
 - noen ganger føler seg utenfor på skolen/fritidsaktivitet
 - har gjort noe fint for andre
 - kjenner noen med alvorlig eller sjelden sykdom/diagnose

Spørsmål etter gjennomføring:

- Hvordan var dette?

 **Appell:** Vi søker gjerne andre som er lik oss selv, men noen ganger blir vi stående alene. Jeg håper vår klasse kan være slik at alle er trygg i klassen, uansett hvordan de ser ut og hva de har opplevd.

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

2. Pølsa og Trygve (10 min)

 **Film:** Se videoklipp 2: Trygve er trygg ved

Når noen pusher oss – og når er det greit?

- Hva tenker dere om det de snakket om?
 - Har du noen gang blitt «pushet» til å gjøre noe du egentlig ikke ville?
 - Hvordan opplevdes det?
 - Fins det «god» og «dårlig» pushing?
- Trenger vi av og til at noen utfordrer oss for å vokse? Hvor går grensa mellom å hjelpe og å presse for mye?
- Tør dere å kjenne på ubehag, eller unngår dere det helst i hverdagen?
 - Kom gjerne med eget eksempel på noe du gruet deg til, men lærte av, her
- Hvordan kan vi i klassen støtte og «pushe» hverandre på en god måte?

 **Appell:** Noen ganger trenger vi at noen pusher oss for å gjøre ting vi ikke tror vi klarer selv. Jeg håper at du kjenner at det er greit å gjøre feil i denne klassen, og at vi støtter hverandre uansett.

3. Et magisk ord (5 min)

Nå skal dere få lære et magisk ord som kan hjelpe dere litt på veien, er dere klar?
Det magiske ordet er: **ENNÅ!**

Hvorfor er det magisk? Jo, fordi hvis du tenker eller sier:

«Jeg er ikke sterk nok ...» vent og få de til å svare ENNÅ.

«Jeg forstår ikke dette ...» vent og få de til å svare ENNÅ.

«Jeg klarer det ikke ...» vent og få de til å svare ENNÅ.

 **Appell:** Det er stor forskjell på å si jeg klarer det ikke, og å si jeg klarer det ikke ennå! Veldig mye som du strever med i dag vil du syns er lett senere. Ikke gi opp!

 **Poeng:** Ved å bruke ordet «ennå» åpnes en mulighetsdør som formidler at det er mulig å klare, forstå og mestre noe. Det samme gjelder forskjellen på å si «Jeg gir opp» sammenlignet med «Dette var så langt jeg kom denne gang». Med det første sier man til både seg selv og til andre at man har tapt. Språk skaper virkelighet og ved øvelse kan elevene utvikle et mer vekstorientert tankesett (se mer info i vedlegg og forslag til plakat som kan henges på veggen i vedlegg 2).

Husk: I økt 3 om Sunniva lå dette tipset: Artikkelen "[Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement](#)" fra Harvard Business School undersøker hvordan man kan omforme angst til spenning før en prestasjon. Forskningen viste at personer som sa "jeg er spent" i stedet for "jeg er redd" følte seg mer positive og presterte bedre. Ved å bruke enkle teknikker som selvprat og positive meldinger, kan man skifte fra en trusselorientert til en mulighetsorientert tankegang, noe som forbedrer prestasjonen.

TRYGG VED – MOT TIL Å BRY SEG

4. Trygg ved – Å være en trygg person for andre (10 min)

I filmen blir det sagt at Trygve er “Trygg ved” for Syver, som er blind. Hva tror du gjør at Syver stoler på Trygve? (klippet dere så i opplegg 2 er klipp nummer 3 på [denne](#) siden)

Aktivitet: Skulder til skulder

- Alle ut på gulvet. Si en kroppsdel høyt og da skal de finne en annen person og lene seg mot hverandre med den ene kroppsdel.
- Si for eksempel «skulder mot skulder»: Da skal de finne en partner og lene seg mot hverandre, skulder mot skulder.
- Begynn med rygg og skulder der de trygt kan lene seg, deretter tar mindre kroppsdelar som kne og fot.
- Bytt person hver gang slik at de får gjort dette flere ganger.

Snakk sammen i de to siste parene som støtter seg til hverandre:

- Hva er en trygg person for deg?

Snakk sammen i klassen (gjærne stå i sirkel etter at de har snakket om parene):

- Hva vil det egentlig si å være en trygg person for andre?
- Hva er det som skaper denne tryggheten?
 - Husk hvordan Peder brukte Fantorangen for å bli tryggere.
- Hvordan kan du selv være en “Trygg ved” for andre – enten på skolen, i vennegjengen eller i familien?

 **Appell:** Alle trenger noen som gjør at vi føler oss trygge. Jeg håper at alle har noen eller noe i livet sitt som gjør at de får denne følelsen.

5. Ta ansvar (10 min)

 **Film:** Se videoklipp 3: Før rappellering ned fjell

Spørsmål:

- Hva la dere merke til her?
- Hva sier det om Trygve at han velger å gå først – uten å bli spurt?
- Hvordan tror du det påvirket de andre at Trygve tok det ansvaret?
- Hva har du lært av Trygve i dag – og hva kan du ta med deg videre i ditt eget liv?

 **Appell:** Sist snakket vi om at en god leder er ikke den som snakker høyst eller tar masse plass. Det fins mange ulike lederegenskaper. Trygve viser frem en lederegenskap her som er å ta ansvar og å være modig. Det han gjør, handler ikke bare om å være modig for sin egen del, men om å skape trygghet for de andre.

6. Avslutning og oppsummering (2–3 min)

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

Jeg håper dere i dag har blitt inspirerte til å være den som gjør andre *Trygg ved* - rett og slett som inkluderer andre. Det å være inkluderende, det krever ingen kunnskap eller ferdighet – det krever bare at vi er bevisste!

Hvem som helst kan være snill, når som helst. Det er så fint å tenke på det! Og det er en mulighet dere kan gripe: i dag!

Lykke til!

7. MOT NORGE

Dersom du har likt MOTs måte å jobbe på, ta gjerne kontakt for mer informasjon om MOTs programmer i skolen: mot@mot.no



8. Tilbakemelding på økten

I MOT er vi opptatt av kontinuerlig utvikling av vårt arbeid og vi vil gjerne ha tilbakemelding fra deg som har gjennomført denne økten. Hva var det som fungerte bra? Var det noe du opplevde som utfordrende? Har du tips og triks som du ønsker å dele?

Gi oss tilbakemelding via denne lenken:

<https://forms.office.com/e/8VdhyFnBrh>

Eller ved å scanne følgende QR-kode:



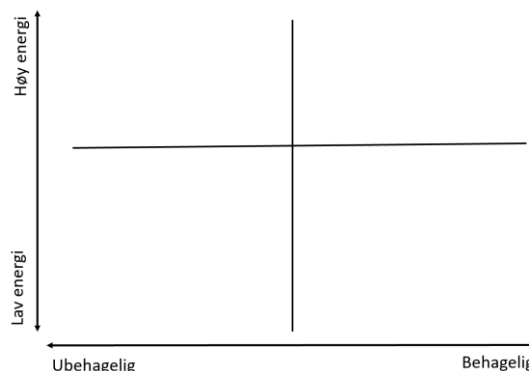
TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

VEDLEGG 1: MOOD METER

Informasjon fra forrige økt

Aktivitet: Sette ordene på tavla

- Tegn grafen til høyre opp på tavle/smartboard og få de til å klistre lappene med ordene de har skrevet ned i forrige oppgaven i de ulike «boksene» basert på grad av behag/ubehag og energi.
- Etter at dere har plassert lappene og reflektert rundt dette kan du vise frem bilde av mood meter, (se vedlegg 1).



Spørsmål:

- Var det ord som er på dette dere ikke hadde funnet i gruppene?
- Er det ord på følelser her dere ikke vet hva er/kjenner til?

Poeng: Bli mer bevisst på egne følelser og utvikle et emosjonelt språk

Lærerinformasjon: Mood meter er utviklet av Marc Brackett. Mood meter er et verktøy som hjelper oss å forstå og snakke om følelsene våre. Det er delt inn i fire farger: rød, gul, blå og grønn. Hver farge representerer forskjellige typer følelser (se vedlegg 1, der du også finner flere ord hvis elevene ikke finner så mange i aktiviteten under):

- **Grønn:** Følelser som er høy på behag og lav på energi (som ro, velbehag, trygg, ydmyk, harmonisk, fornøyd).
- **Gul:** Følelser som er høy på behag og høy på energi (som glede, interesse, optimisme, energisk, hyper).
- **Rød:** Følelser som er høy på energi og høy på ubehag (som sint, frustrert, sjalu).
- **Blå:** Følelser som er lav på energi og høy på ubehag (som sorg, lei seg, utenfor, nedfor, skuffet, skamfull).

Brackett skriver i boka "Permission to feel. The power of emotional intelligence to achieve well-being and success" om en fremgangsmåte for å huske og trene på de fem ferdighetene innen emosjonell intelligens, RULER. RULER er et akronym som står for recognize, understand, label, express og regulate, eller gjenkjenne, forstå, navngi, uttrykke og regulere på norsk. Dette har vist seg å være til hjelp for å støtte klasser til å forstå verdien av følelser, bygge ferdighetene innen emosjonell intelligens, og skape og opprettholde et positivt skoleklima.

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

VEDLEGG 2: Kraften i ordet «ennå»

Elever som strevde faglig, ble opplært til å si «I don't understand this – yet», noe som kan beskrives som et «magisk» ord. Ved å bruke ordet «ennå» åpnes en mulighetsdør som formidler at det er mulig å klare, forstå og mestre noe. «Jeg er ikke sterk nok – ennå», «Jeg forstår ikke dette – ennå». Kanskje er dette verdens enkleste måte å styrke elevenes tro på egne muligheter på, og også styrke den enkeltes selvfølelse?

Dagen etter et lærerforedrag kom en kvinnelig lærer bort og fortalte at hun hadde brukt ordet «ennå» i møte med en gutt i klassen som hadde strevd med en oppgave. Gutten hadde kommentert at dette fikk han ikke til. Læreren hadde satt seg ned ved siden av pulten og sagt: «Ennå.» Gutten hadde sett forundret opp på henne, og sagt: «Hæ?», hvorpå hun hadde svart: «Du får det ikke til, ennå. Snart klarer du det.» Gutten hadde smilt over hele ansiktet, sett på henne og takket.

Eksemplet viser hvordan små endringer kan gi store ringvirkninger. Dweck (1999) fant at bruk av statiske / fikserte ord som karakteriserer evner som i stor grad blir sett på som medfødte, slik som smart, flink, intelligent og talent, kan forsterke et fiksert tankesett og bør brukes med omhu. Heller enn å karakterisere mennesker kan vi fokusere på potensialet i den menneskelige hjerne, og da spesielt ungdomshjernens mulighet for vekst og utvikling. Hvordan vi lykkes i fag, har blant annet å gjøre med hvor mye innsats som legges ned, og med strategiene vi bruker. En elev kan være målbevisst og lykkes i ett fag, men lite motivert og lite målbevisst i et annet. En kan være raus når en er sammen med enkelte, men mindre tolerant når en treffer ukjente, osv.

Fiksert eller vekstorientert tankesett er ikke statisk. En er ikke enten–eller. Barn og unge, som alle andre, utvikler ulike strategier for hvordan de forholder seg til ulike situasjoner, hvordan de fortolker det som har skjedd, og hvilke utfall en kan forvente av fremtidige hendelser. Også her er skolen en viktig påvirkningsarena for den enkeltes tro på egne muligheter.

Fra boka «Skolen som samfunnsbygger. Å bli til noen ikke bare noe.»

TRYGG VED — MOT TIL Å BRY SEG

