

VELKOMMEN TIL ØKT 3 AV 3 FOR 5.–10. TRINN

Mål: Refleksjon om hvordan vi kan bry oss om oss selv og andre

Dette er det tredje av tre undervisningsopplegg med utgangspunkt i NRK-serien «Team Pølsa», sesong 2. Med utgangspunkt i varierte aktiviteter og refleksjonsoppgaver ønsker vi i [MOT Norge](#) å bevisstgjøre elevene på at motstand kan gjøre oss sterkere, men at vi også trenger støtte fra de rundt oss.

Økta kan knyttes opp mot [ABC for god psykisk helse](#): *act, belong, commit*.

Overordnet del av læreplanen (LK20) – relevante deler:

- **Folkehelse og livsmestring (tverrfaglig tema):** Elevene skal utvikle kompetanse som fremmer god psykisk helse, og øve på å håndtere medgang og motgang og be om støtte når det trengs.
- **Identitet og kulturelt mangfold:** Elevene skal få støtte til å utvikle en trygg identitet og respekt for at mennesker er forskjellige.
- **Et inkluderende læringsmiljø:** Skolen skal utvikle inkluderende fellesskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle. I arbeidet med å utvikle et inkluderende og inspirerende læringsmiljø skal mangfold anerkjennes som en ressurs.

Forberedelse:

- Les gjennom og gjør deg kjent med aktivitetene
- Se videosnittene fra «Team Pølsa» [her](#) og tenk gjennom hvilke spørsmål som vil være mest relevante for din klasse
- Husk at personlige historier treffer ekstra godt – vi håper du finner én som kan gi elevene dine noe å kjenne seg igjen i.
- Fyll ut evalueringsskjema når du er ferdig



TEMA: Mot til å bry seg – om seg selv og andre

Tidsbruk: ca. 90 minutter (kan deles i to økter)

1. Velkommen tilbake til en ny «Team Pølsa»-økt (15 min)

- I dag skal vi jobbe videre med Team Pølsa, og temaet for økta er *mot til å bry seg – om både seg selv og andre*.

Aktivitet: Lag personlig hilsen

- Del elevene inn i par (du bestemmer parene). Forklar oppgaven:
- I den første økta snakket vi om hvordan vi hilste på andre, nå skal dere som par få lage en personlig hilsen.
- Den skal ha minst fem bevegelser (f.eks. high five med høyre, så med venstre, høyre kne mot venstre kne og motsatt og en tommel opp).
- Dere kan gjerne bruke flere bevegelser hvis dere vil.
- Dere skal øve på spesial-hilsenen lenge nok til at dere husker den (minst 5 ganger).

Snakk sammen i parene:

- Hvorfor er det viktig å bry seg om seg selv?
 - Du må ta vare på deg selv, for å ta vare på andre
- Før de setter seg: Gjør hilsenen en gang til og oppfordre dem til å gjøre den når de møtes i morgen.

Se videoklipp: Synne på sykkel, klikk [her](#) eller QR-kode

- Diskuter:
 - Hva skjer i klippet?
 - Hva tror dere den indre stemmen til Synne sier her?
 - Kan dere se på Synne hvor viktig det er at de andre heier på henne? Hvorfor tror dere det er viktig?
 - Kan det å utfordre seg selv slik Synne gjør her, være en måte å ta vare på seg selv på?



2. Livet med eller uten motstand? (10 min)

Aktivitet: Dilemmaøvelse om motstand (de må velge side):

- Elevene stiller seg på rekke mot deg.
- Du skal nå gi dem dilemmaene, og peke tydelig hvilken vei du vil at de skal gå ut fra hva de velger enten alternativ A eller B.
- Reflekter rundt valgene de tar underveis og snakk om hvordan livet ville vært hvis man aldri møtte motstand, eller hvis man møtte svært mye motstand.

Her er eksempler på dilemmaer de skal velge mellom:

A (gå til høyre)

- aldri kjenne på utfordringer
- ha et vidt spekter av følelser
- vite at alt du gjør alltid blir perfekt
- alltid få det du ønsker deg med en gang
- tørre å si ifra når du er uenig
- aldri kjenne på nervøsitet
- være stolt av å øve og utvikle deg
- alltid slippe unna konflikter
- aldri gjøre feil
- lære å finne motivasjon i deg selv
- alltid være alene når du har det vanskelig

B (gå til venstre)


- aldri oppleve mestring
- alltid være glad
- mislykkes med noe innimellom
- lære å tåle skuffelser
- alltid være enig med vennene dine
- bruke nervøsitet som drivkraft
- alltid være best
- lære å ta en vanskelig prat på en god måte
- tørre å prøve selv om du kan feile
- få ros for alt du gjør
- be om hjelp og støtte når du trenger det

Oppsummer øvelsen og skap bevisstgjøring rundt at vi trenger motstand:

- Hvordan ville livet vært uten motstand?
- Hva er fordelen med å oppleve motstand?

3. Biosphere 2–eksperimentet (20 min)

- Biosphere 2 var et stort, lukket anlegg i USA der forskere ville teste om mennesker kunne leve i et “mini-jordklode”-miljø under glass. Inne i anlegget laget de ulike naturmiljøer og dyrket planter og trær. Siden det var under glass manglet miljøet mye av det naturen vanligvis gir av vind og ulikt vær (se lenker i vedlegg 1).
- **Spør klassen:** Hva tror dere skjedde med trærne når de ikke opplevde vind?
- **Det som skjedde:**
 - Trærne i Biosphere 2 vokste fort og ble høye og rette. Men mange av dem ble samtidig svakere: de fikk mindre robust treverk og dårligere forankring/rotsystem. Når de etter hvert ble store og tunge, kunne noen knekke eller velte lettere enn trær som vokser ute.
 - Hvorfor skjedde dette?
 - I naturen fungerer vind som en slags “trening”. Når stammen og greinene bøyer seg litt, må treet bygge seg sterkere (tykkere/mer robust ved) og utvikle bedre røtter for å stå støtt.
 - Uten disse jevne, små dosene med motstand får treet mindre grunn til å “investere” i styrke og stabilitet.
 - Fagbegrep (valgtritt): At planter endrer vekst og blir sterkere av berøring og bevegelse (som vind), kalles thigmomorfogenese.
 - Hos mennesker snakker vi om resiliens og det er:
utvikling gjennom passende motstand, ikke fravær av den.

 **Poeng:** Litt motstand kan gjøre oss sterkere og mer robuste – men det må være passende vanskelig, og vi trenger støtte når det trengs. Utvikling skjer gjennom passende motstand, ikke ved å fjerne all motstand.

Aktivitet: Motstandsøvelse

- Få opp forslag fra elevene på hva som representerer motstandsopplevelser de tror de vil møte. Dette er da «vinden» til oss mennesker og utfordringer vi må lære oss å takle (se forslag nederst på siden).
- Skriv disse opp på post-it-lapper. Du trenger forslag tilsvarende 1/3 av klassen.

Slik gjør du øvelsen:


- Del klassen i tre: 1/3 skal være «trær»/være den som møter motstand, 1/3 skal være «trygge voksne» som passer på hvert sitt «tre» og 1/3 skal være «vind»/motstand
- «Trærne» står spredt på gulvet med armene opp som greiner
- «Vinden» får utdelt en lapp med «motstand» og beveger seg rolig rundt og gir «trærne» motstand ved at «motstanden» sier det som står på lappen.
- De som er «trygge voksne» skal la «trærne» erfare livet, men er der hvis det blir for vanskelig. De får ansvar for å følge med på at det går rolig for seg, kan si **stopp, det holder**, slik at «vinden» ikke blir for voldsom.
- Hvis de som er «trær» kjenner på at det «vinden» sier er en hard motstandsopplevelse, signaliserer de det ved å ta ned én arm (eller begge). Da skal den «trygge voksne» gå bort å høre hvordan det går og hva de trenger.
- Bytt roller etter 1-2 minutter.

Viktig at øvelsen kjennes trygg så tenk gjennom dette:

- Hvis det kommer opp forslag på motstandsopplevelser som er veldig store og vonde (som dødsfall og overgrep), tar du imot og skriver dem ned, men de skal ikke brukes i øvelsen. Du kan si at dette er så stort at det må håndteres på en annen måte.
- Presiser hva de har lov å gjøre. F.eks. ingen fysisk berøring/dytting
- «Vinden» skal bruke rolig stemme og sier kun det som står på lappen (ikke egne kommentarer). Si lappen én gang per «tre», og gå videre.
- Lærer leder og følger med hele tiden. Stopp øvelsen hvis tempo, volum eller innhold blir utrygt.
- Her er noen eksempler på motstand som vi må øve oss på å tåle:
 - Noen ler av deg når du har fremføring, du kjenner på usikkerhet og blir flau.
 - Kjærlighetssorg og du får tanker som: Jeg kommer aldri til å møte noen igjen. Jeg blir singel resten av livet.
 - Du blir misforstått i en diskusjon og en av dine beste venner blir sur på deg.
 - Din indre stemme hvisker negative setninger som «Dette klarer du ikke!», «Det er umulig!», «Du er ikke bra nok!»
 - Du sier noe dumt i klassen og alle ser rart på deg
 - Scorer selvmål slik at laget ditt taper kampen
 - Du deler et bilde på SOME som du angrer på
 - Du promper høyt i klassen slik at alle hører det
 - Foreldrene dine skal ha danseoppvisning i fellesområdet på skolen
 - Du har flere overbeskyttende voksne rundt deg som passer på absolutt alt og ikke lar deg oppleve vanskelige ting i livet og heller ikke mestring

- Diskuter:

- Hvordan var øvelsen?
- Hvordan reiser man seg igjen etter å ha møtt motstand?
- Hvordan var det å høre den negative stemmen? Det å snakke seg selv ned, er dessverre helt normalt. Det er noe alle gjør.

 **Appell:** Livet går opp og ned og det er bra! De motstandsopplevelsene dere opplevde nå, vil de fleste oppleve. Alle disse små hendelsene gjør at du øver deg på å takle det som kan bli virkelig vanskelig i livet.

På et eller annet tidspunkt i livet kan du oppleve at det føles som om du aldri blir glad igjen, at du vil være lei deg for bestandig. Jeg vil at du skal vite at selv om det føles slik så blir det bedre. Vi mennesker er ikke lei oss for bestandig, vi blir glad igjen!

----- Pause/del økta i to her -----


4. Mot til å bry seg, om seg selv og andre (15 min)

Ta opp motivasjonssetningene fra forrige økt.



Aktivitet: Elevene går rundt og deler sin setning med andre.


- Livet går opp og ned, lurt å forberede seg på oppturer og nedturer.
- En måte å passe på seg selv på er å utfordre deg selv – utvikle din indre styrke.
- Elevene skal gå rundt og dele sin setning med andre.
- Gi hverandre «high five» etter deling.

 **Appell (repetisjon fra sist):** Husk at forskere har funnet ut at over tid har det mer å si å ha TROEN på at du skal klare noe, enn EVNENE til å klare noe. Vi kan hjelpe hverandre ved å heie! Det du sier er viktig for deg selv og for andre.



Se videoklipp: Publikum synger Euphoria til Synne på stadion, klikk [her](#)

- Hva skjedde her?
- Hva legger dere merke til hos Synne her?

 **Appell:** Noen ganger når vi har det vanskelig er det ikke råd vi trenger. Ikke forklaringer, løsninger eller raske svar. Noen ganger er det viktigste bare at noen er der, ser deg, lytter og viser at det du kjenner på gir mening. Når noe gjør vondt, hjelper det å bli møtt med forståelse, ikke nødvendigvis at noen ordner opp. Ofte er det nettopp det som gir styrke til å gå videre: Å vite at du ikke er alene i det som er vanskelig.

 **Se videoklipp: Erik reiser seg selv, klikk [her](#)**

- Hvis vi faller må vi reise oss igjen!
- Hvis vi ikke reiser oss, hva sier vi da til oss selv? Jo, vi sier at vi ikke tror på oss selv.
- Når de voksne lar oss slippe unna eller hjelper oss for mye så kan det oppleves som om heller ikke de tror på oss. Det trenger ikke å være slik, men det er slik det oppleves.
- Dette kan bli noe som heter selvoppfyllende profetier, at vi lever opp til det vi selv tror om oss og det vi tror andre tror om oss.

5. For de eldste klassene (10 min)

- Skriv følgende sitat på tavla: Når en blomst ikke blomstrer, fikser du miljøet den vokser i – ikke blomsten.
- (Originalsitat: When a flower doesn't bloom, you fix the environment in which it grows, not the flower (Alexander Den Heijer)).

Diskuter i grupper på ca 4 elever:

- Hva betyr dette?
- Hvordan blomstrer medlemmene i Team Pølsa og hva skulle til?
- Hva kjennetegner en klassekultur som kan gjøre at vi «blomstrer», og hva kjennetegner en som gjør at vi ikke gjør det?
 - Få frem betydningen av blikk, ordbruk, inkludering/ekskludering, klassekultur osv)
 - Hver gruppe kommer opp med en ting de vil at klassen skal gjøre mer av

6. Ingen er som du (10 min)

 **Se videoklipp: Målgang og sangen «Ingen er som du», klikk [her](#)**

- Hvis du tror klassen vil respondere bra på det, lytt til sangen og snakk om teksten:

*Så sjå, du høyrer med!
For du har både vett nok
Mot nok og ro nok
Og du er både bra nok
Sterk nok og god nok
Du er den blomen du skulle vera
Kom med dine draumar, kom med di tru
For ingen er som du*

- Hvordan kan vi få alle til å kjenne på at de er unike og at det er en god ting?

7. Avslutning (ca 5 min)

Under er et forslag til avslutning på øktene knyttet til sesong 2 av Team Pølsa. Velg det du synes passer til din klasse eller lag din egen avslutning:

- Se rundt deg. Se på hverandre.
- Dere er like på noen områder, men det finnes bare én som deg.
- Ingen andre har akkurat din historie, ler som deg, tenker som deg.
- Når den indre stemmen snakker deg ned, husk dette (ref sangen):
 - *Du har både vett nok, mot nok og ro nok.*
 - *Du er både bra nok, sterk nok og god nok*
 - *Du er akkurat den du skal være, med dine drømmer og din tro på fremtiden.*
 - *Ingen er som du!*
- Derfor har du en jobb: Snakk til deg selv som en du vil ta vare på.
- For den indre stemmen kan enten bygge deg opp – eller bryte deg ned:
 - Når du gjør en feil: Ikke gi deg selv en dom. Gi deg selv en plan.
 - Når du møter motstand: Ikke trekk deg unna. Ta ett steg til.
- Når du ser noen andre som strever: Bry deg. Si noe bra. Hei på dem!
- For vi blir ikke sterke alene. Vi blir sterke sammen! Derfor er det så viktig hva vi sier til hverandre.
- Noen ganger er det én kommentar som får en person til å krympe seg – og én kommentar som får en person til å vokse.
- Hva om vi lager en regel i denne klassen: Vi skal ikke gjøre hverandre mindre. Vi skal heller hjelpe hverandre til å vokse og være oss selv.
- I klassen vår ønsker jeg at vi heier, vi sier ifra når noen blir behandlet dårlig, og vi minner hverandre på det som er sant: Ingen er som du!
- Ta med deg den setningen ut av dette rommet i dag. Når du tviler: Ingen er som du.
- Det er behov for deg – akkurat slik du er.

8. Tilbakemelding på økten

Vi i MOT Norge er 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/GcfKbEcqJM>

Eller ved å scanne følgende QR-kode:



Vedlegg 1:

Les mer om Biosphere 2-eksperimentet f.eks. her:

[One Sky Education, A Windy Discovery About the Benefits of Positive Stress When Biosphere 2 Became a Grand Experiment in Self-Isolation](#)