

Glede



Innledning til lærerne

-Glede i hjertet gir god helse-

(Ordspråkene 17.22)

«Alle trenger å kjenne, forstå og akseptere følelsene sine for å kunne ha det bra med seg selv og med andre. Følelsene varsler om behov vi må tilfredsstille, de gir motivasjon og opplevelse av mening med livet. På mange måter er følelsene motoren som holder oss i gang. Det er økende belegg for å si at manglende regulering og integrering av følelser er kilde til mange psykiske lidelser. Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv. I psykologien opererer man med noen grunnfølelser. Alle de andre er nyanser av grunnfølelser.»

Helsefremmende arbeid, oppvekst Gyldendal 2016

Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv.

På 1500-tallet foreskrev en engelsk lege latter som beste medisin mot nedstemthet, og forkjølelse. Mennesket har kanskje alltid visst at glede

og latter er helsefremmende? På en del sykehus blir barna underholdt av klovner for å sette fart i helbredelsesprosesser.

Når vi ler frigjøres kjemiske stoffer som blant annet demper smerter. Hormonene stimulerer også hjerte, lunger og blodomløp, og indre organer får massasje når lattermuskulene settes i sving. Muskler i mellomgulvet spennes, og etterpå slapper de helt av. Da synker blodtrykket, og kroppen hviler.

Noen forskere påpeker også at latter virker som et kjølesystem for hjernen. Den hjelper oss til å "holde hodet kaldt". For dersom hjernen blir noen grader varmere enn normalt, klarer vi ikke tenke klart. Det samme skjer når vi bruker ansiktsmuskulene til å smile. Blodtilførselen til hjernen øker.

En av verdens fremste latterforskere, William Fry, mener latter kan forebygge bl.a. hjertesykdommer, kreft og depresjoner. Gode følelser styrker immunforsvaret og forebygger tidlig død. Undersøkelser viser at smerteterskelen vår øker etter en god latter.

Humor er som en støtdemper mot stress og kriser. Den er som et smøremiddel i konflikter, bekymring og fortvilelse. Og den er som en plogspiss for livsglede og energi.

Heldigvis er det ikke sånn at noen mennesker har humor og noen har det ikke. Humorig sans kan utvikles. Det har mye felles med det å leke, en lek som foregår på tankeplan. Utviklingen av humorig sans er nært forbundet med utviklingen av sosiale ferdigheter. Humorig sans danner en motpol til krisemaksimering.

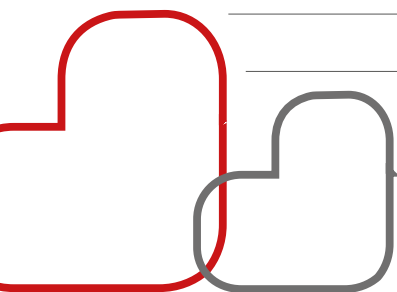
Vi oppfordrer derfor til å jobbe aktivt for å øke gleden i kjærlighet, vennskap, arbeid og lek.

(Kilde: SinnetsHelse.no)

Glede favner videre enn både latter og humor. Samtidig er dette viktig nok i seg selv. Valg av aktiviteter vil være avgjørende for hvor dype dykk dere tar i temaet.

Humor er som en støtdemper mot stress og kriser. Den er som et smøremiddel i konflikter, bekymring og fortvilelse. Og den er som en plogspiss for livsglede og energi.

Glede favner videre enn både latter og humor. Samtidig er dette viktig nok i seg selv. Valg av aktiviteter vil være avgjørende for hvor dype dykk dere tar i temaet.



Gjennomføring i klassen

Mål for samlingen

Målene for LINK

Å bidra til styrket selvbilde

Å bidra til opplevelse av tilhørighet

Å bidra til mestring

Kompetansemål for samlingen

Kunnskap: at elevene vet at latter og humor beskytter mot stress

Ferdighet: at elevene kan fortelle hva som gir glede og hva de synes er morsomt

Verdier: at elevene klarer å verdsette gleden

Innledningsritual

Start hver samling på samme måten. Spill gjerne musikk, tenn lys, pynt med blomster, håndhils på alle, eller gjør andre hyggelige ting. Poenget er å signalisere at dette er en link-time, og at link-timer er annerledes enn andre timer.

Dagens gullkorn

Alle forteller om en hyggelig ting de har opplevd siden sist samling. Husk at det er små og enkle hverdagsgledene vi er på jakt etter, ikke grense-sprengende happeninger.

Tema

Presentasjon av tema

Lærer presenterer dagens tema, helt kort. Si noen få setninger om hva samlingen skal handle om. Her kan man plukke ut noe av det som står i innledning til læreren. Innledningen skal bare spore elevene på tematikken og bør derfor ikke ta mer enn noen få minutter.

Vi snakker om tema

Alternativ 1:

Bruk gjerne utarbeidet PowerPoint(PP) som utgangspunkt for samtale om temaet. Under PP-bildene fins det støttespørsmål du kan bruke i samtalen med elevene. Du kan også lage egne spørsmål, men det er viktig at spørsmålene er åpne. De skal legge til rette for refleksjon og felles undring og utforskning. Vi er ikke på jakt etter fasitsvar, men ønsker at barn/unge skal få satt ord på egne tanker, følelser og meninger.

Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.



Til bildene leses det opp en tekst om latter og glede som helsebringende faktorer. Enkle setninger hentet fra innledningen til temaet.

Alternativ 2:

Start med å vise filmsnutter med babyer som ler. Det har en tendens til å smitte.

Et par eksempler fra youtube.com kan være:

<http://www.youtube.com/watch?v=RP4abiHdQpc>

og/eller <http://www.youtube.com/watch?v=yE6PNps5N9I>

og/eller <http://www.youtube.com/watch?feature=fwp&v=yVnZF-75RSI&NR=1>.

Hvis ikke disse linkene er aktive, finn andre som utfordrer lattermuskulene. Meld gjerne fra til oss også.

Vi jobber med tema. Velg, vrak og tilpass

Her kommer mange ulike oppgaver du som lærer kan velge mellom. Det er ikke meningen å gjøre alt som er foreslått. Velg de oppgavene som passer best for din gruppe og for deg som gruppeleder. Vi anbefaler likevel at du velger oppgaver som gjør det mulig å jobbe med temaet på ulike måter, både gjennom aktivitet og samhandling, lek og latter og ikke bare gjennom å snakke.

Oppgaver

Glede-plakater

Elevene deles inn i grupper som lager hver sin plakat. Denne skal illustrere hva som gjør denne gruppa glad. På hver plakat skal det være et avtrykk fra alle elevene i gruppa.

Grimase-bilder

Elevene lager grimaser og tar 2 bilder av hverandre. Lærer skriver ut bildene, og hver elev får velge et av bildene av seg selv. Disse henges opp på veggen i klasserommet eller limes inn i LINK-boka.

Moro-fortellinger

Klassen deles inn i grupper og hver gruppe skal lage en fortelling. Fortellingen lages ved at en elev starter med å skrive ei setning. Så sendes boka til nestemann som skriver ei ny setning, osv. Hvis noen trenger skrivehjelp kan elevene hjelpe hverandre, evt. en assistent/lærer kan bistå. Til slutt leser gruppene opp fortellingene sine for hverandre. Eventuelt kan fortellingene skrives på PC, læreren kan skrive de ut i og lage klassens egen bok med morofortellinger.

Adjektiv-fortellinger

Læreren lager ei fortelling om alle elevene i klassen, før hvert navn skal det settes inn et adjektiv. Elevene skriver adjektiv på lapper. Læreren trekker lapper og skriver inn tilfeldig. Vær varsom! Dette passer ikke i alle klasser.

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva betyr det å le med noen, og hva det betyr å le av noen?
- Hvordan oppleves det å bli ledd av? Hvordan kjennes det å le sammen med noen?
- Kan vi le av alt?
- Ler barn og voksne av det samme, hvorfor, eller hvorfor ikke?

Humorsnutter fra dvd eller youtube.com.

Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.

Sanger:

- Glede gir deg gode dager (europahymnen)
"Sang i Norge"
- Tøysesanger av f.eks: Knudsen og Ludvigsen

Bare for gøy

Sola skinner på.

Formål: gi god opplevelse

Utstyr: En stol mindre enn det er deltaker

Alle unntatt en sitter på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på..... Resten av setningen finner han på selv. F.eks: sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning.

Det kan være lurt å la sola skinne på ufarlige ting i starten. I ei trygg gruppe kan en etter hvert f.eks bli enig om at en skal la sola skinne på følelser eller egenskaper.

To plasser til høyre

Formål: God opplevelse

Utstyr: En stol mindre enn det er deltaker

Elevene sitter på stoler i ring. Det er en person mer enn det er stoler. En står i midten. Han sier "alle som har"også må han finne på noe f.eks: "Alle som har på seg t-skjorte skal flytte.....også finner han på noe igjen f.eks: tre plasser til venstre. De det gjelder flytter seg ifølge instruks. Hvis den stolen de kommer til er opptatt må han/hun sette seg på fanget. Etter hvert kan det bli stabler med elever. Leken anbefales bare i klasser hvor elevene er trygge på hverandre, og hvor dette vil morsomt for alle.

Ei rumpe i gulvet

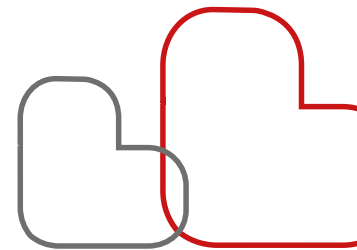
Formål: Samarbeidstrening

Utstyr: Ingenting

Øvelsen er både gøy, og gir trening i samarbeid. Å vise empati handler om å aktivt gå inn i samspill med andre. Elevene deles inn i grupper på ca.4. Leder gir instruksjoner som gruppa skal følge. F.eks: en rygg, tre føtter og ei hånd i gulvet. Gruppa må bli enige i hvordan de skal løse det. Den gruppa som klarer det raskest får et poeng. Leder gir ny instruks.

Finn gjerne andre aktiviteter i aktivitetsheftet.

Humorsnutter fra dvd eller youtube.com. Her må en finne alternativ som passer aldersgruppen.



Boka mi

Vi anbefaler at alle elevene har hver sin bok som de bare bruker i link-timene. Denne boka bør se litt annerledes ut enn de vanlige arbeidsbøkene. Tanken er at elevene skal ha ett minne fra hver samling. De kan tegne og/eller skrive, lime inn bilder eller tekster, de kan også skrive hilser til hverandre. Man kan for eksempel be alle sende boka tre plasser til venstre, og be elevene skrive en hyggelig hilsen til den man har fått boka til. Bare fantasien setter grenser, men husk at arbeidet i boka skal være lystbetont og ikke bære preg av kontroll. Ingen skal oppleve å komme til kort.

Vi anbefaler at læreren samler inn bøkene etter timen og oppbevarer dem på skolen. Dette er for å unngå at noen glemmer boka hjemme eller mister den. På den måten sikrer man at alle elevene kan få boka med seg som et hyggelig minne når de slutter på skolen. Dersom man bruker link gjennom mange år, kan boka bli en skatt full av gode minner.

- Ta grimasebilder av hverandre. Disse skrives ut og alle får et av seg selv som de kan lime inn i boka under overskriften "Glede"
- Skriv tre ting som gjør deg glad
- Skriv vitser du ler av
- Tips til hvordan du kan glede deg selv
- Tegne inn en seigmann i boka. Eller bruk den ferdige malen i vedleggene. Hvor kjenner du gleden? Hvilken farge har den? Hvilken form?
- Bytt bøker (etter et system, f.eks: send boka en plass mot høyre, ikke fritt valg) og skriv en hilsen som gjør den bokas eier glad.

Oppsummering

Som oppsummering anbefaler vi krøll-og-kast-opp-gaven, eller velg 3 ting.

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-opp-gavene finner dere i opplegget for samlingen. Elevene skal svare på spørsmålene anonymt og krøller arket sammen. Spør så hvem som vil være dagens skyteskive. Vedkommende stiller seg opp med ryggen mot gruppa. Resten peprer skyteskiva med papirballene sine. Skyteskivas privilegium er at hun/han får lese opp noen av svarene, kanskje tre ark er passelig? Hvis det er populært å være skyteskive, er det viktig at dette går på omgang. Noen synes det er stas når deres svar blir lest opp og vil gjerne si det, andre vil helst ikke gi seg til kjenne. Begge deler er helt greit. Det er lov å komme med positive kommentarer til det som leses opp.

Tre ting

Alle noterer ned 3 ting de husker fra dagens samling, og 3 ting de har lært. Læreren ber noe lese hva de har skrevet. Elevene kan selv velge hva de vil dele.

Neste gang

Fortell hva som er tema neste gang. Si til elevene at hvis det er noe de synes er problematisk med temaet, kan de si ifra til læreren så finner dere løsninger sammen.

Avslutningsritual

Avslutt alltid samlingene på samme måte. Ritualet skal være hyggelige og bidra til at elevene føler seg verdsatt. Et avslutningsritual kan være at alle elevene står i ring og sender klassebåndet i sirkelen mens man spiller et musikkstykke.

Klassebåndet lages ved at alle elever klipper til et tøyestykke på ca.50 cm. Hver elev får velge sitt tøyestykke. De kan eventuelt også få litt tid til å pynte det. Alle båndene knyttes så sammen til en sirkel. Vi foreslår at alle tøyestykkene legges i en haug, og så får en og en elev bind for øynene og trekker hvilket tøyestykke som skal være det neste. På den måten blir rekkefølge og sammensetning tilfeldig. Fordelen med å knytte båndene i stedet for å sy, er at man kan gi rom til nye tøyestykker dersom gruppa får nye medlemmer.

Klassebåndet er et symbol på at alle hører til, at alle har en plass i fellesskapet. Vi er knyttet til hverandre. Derfor er vi avhengig av hverandre og vi velger å ta vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen. Stå-på-kort ligger under ekstramateriell. De kan skrives ut og eventuelt lamineres.

vare på hverandre. I gruppa skal alle ta plass, og alle skal gi plass. Båndet sirkulerer og binder oss sammen.

Læreren kan også stå i døra og dele ut stå-på-kort eller seigmenn til elevene mens de forlater samlingen.

Stå-på-kort ligger under ekstramateriell.

De kan skrives ut og eventuelt lamineres.



Krøll og kast oppgaven

Glede

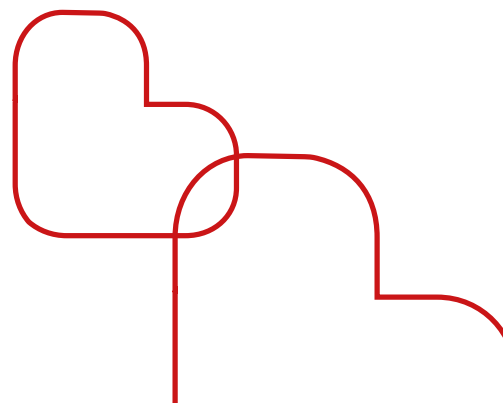
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva gjør deg glad?

2. Hvem gjør deg glad?

3. Hva får deg til å le?

4. Fortell en god vits?



Seigmannen

