

Stress



Innledning til lærerne

”Stress er kroppens alarm-system som varsler om ubeviste følelser som stresset dekker over. Stress er derfor bare et annet ord for angst, uro, nervøsitet og muskelspenninger”

Når det er fare på ferde skiller hjernen ut et stoff som heter kortisol. Det setter kroppen i alarmberedskap, slik at vi blir årvåkne og på vakt, beredt til å beskytte oss selv mot en truende situasjon. Ved voldsomme påkjenninger og særlig når påkjenningene pågår over langtid, kan det hende at hjernen oppfatter fare også når det ikke er reel fare tilstede. Da kalles det traumatisk stress. Hjernen skiller ut kortisol i store mengder og kroppen er nærmest i konstant alarmberedskap. For store mengder kortisol skader hjerne og hjerte og gjør oss mer sårbare for en rekke andre sykdommer som f.eks: kreft, diabetes, infeksjoner og beinskjørhet. (Se ”Traumer- en introduksjon” på <http://www.rvts.no/sor> under ”Traumenett”.)

Stress forbindes ofte med eksterne hendelser, for eksempel når det skjer for mye på jobb eller på skolen. Men egentlig blir det utløst av indre følelser, hvordan man oppfatter verden og omgivelsene. Derfor er det

også veldig forskjellig hva som stresser oss. Noen elsker å holde tale for store forsamlinger, mens andre ikke tør åpne munnen i klasserommet. Noen trives godt med høye mål og forventninger, andre blir urolige og er redde for å ikke strekke til. Det handler om ulike evne til å tolerere usikkerhet, ulik evne til å regulere følelser, ulik evne til å sette grenser, si nei når det er riktig og det handler om å finne balanse mellom prestasjon og hvile/avkobling.

Når vi skal jobbe med stress for barn er det viktig å være lydhøre for hva de forbinder med stress, hva de opplever som stressende. ”Barn är ett folk och dom bor i ett främmande land” heter sangen ”Det gåtfulla folket” av Beppe Wolgers. På mange måter skiller barn sin virkelighetsoppfatning seg fra vår egen. Det vi opplever som stressende, kan være uproblematisk for barn, og ting vi ikke reflekterer over eller en gang kjenner til, kan gjøre hverdagen vanskelig for barn og unge.

Samtidig kan det være viktig for barn å vite litt om hva stress kommer av, hva som trigger stresset deres, og ikke minst hva de kan gjøre med det. De kan trenge redskaper de kan anvende for å håndtere stresset. Hva og hvem som kan hjelpe når man føler seg stresset? Barn kan øves opp til å gjenkjenne faresignalene og reagere rasjonelt på dem.

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 noe om hva som skjer med oss når vi blir stresset, og hva stress kan fortelle oss

Ferdighet: at elevene øver på hvordan de selv kan regulere stress

Verdi: at elevene reflekterer over om kortvarig stress kan være nyttig, mens stress over lang tid kan være skadelig, og hva det betyr i deres liv

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.

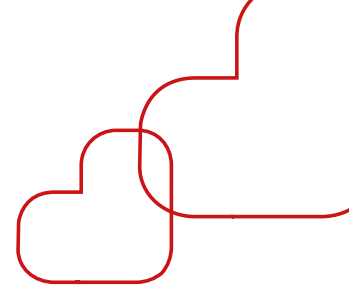
Alternativ 2:

Hva gjør meg stresset

Brainstorming på hva som gjør elevene stresset. Det er viktig at leder ikke evaluerer eller bagatelliserer forslagene, og det er viktig å være forberedt på at det som kommer frem kan være andre ting enn vi hadde forventet. Alle forslag noteres uten annen kommentar enn "tak" eller "bra". Etterpå kommer sorteringsarbeidet. Elevene settes i grupper. Hver gruppe skal velge ut de 5 punktene på lista som de blir mest stresset av. Etter noen minutter legger alle gruppene frem sine prioriteringer. Det må understrekes at hva som stresser den enkelte er individuelt, og hver enkelt må kjenne etter i seg selv. På den andre siden er det nyttig å vite noe om hva ungdom generelt opplever som stressende. Og det er nyttig for barn/unge å se hva andre blir stresset av. Kanskje skaper det gjenkjennelse, kanskje utvidet forståelse for hva stress kan være.

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.



Hva gjør meg stresset

Brainstorming på hva som gjør elevene stresset. Det er viktig at leder ikke evaluerer eller bagatelliserer forslagene, og det er viktig å være forberedt på at det som kommer frem kan være andre ting enn vi hadde forventet. Alle forslag noteres uten annen kommentar enn "takk" eller "bra". Etterpå kommer sorteringsarbeidet. Elevene settes i grupper. Hver gruppe skal velge ut de 5 punktene på lista som de blir mest stresset av. Etter noen minutter legger alle gruppene frem sine prioriteringer. Det må understrekes at hva som stresser den enkelte er individuelt, og hver enkelt må kjenne etter i seg selv. På den andre siden er det nyttig å vite noe om hva ungdom generelt opplever som stressende. Og det er nyttig for barn/unge å se hva andre blir stresset av. Kanskje skaper det gjenkjennelse, kanskje utvidet forståelse for hva stress kan være.

Tipsplakat

Del klassen i grupper. Hver gruppe skal lage en tipsplakat. Overskrift: Hva kan jeg gjøre når jeg er stresset? Plakatene kan gjerne samordnes og overføres på en felles plakat for klassen, eller så kan alle plakatene henges opp.

Elevenes Power Point om Stress

1. Del klassen i grupper eller par. La elevene få lage PP'er hvor de beskriver stress-situasjoner slik de opplever det. De siste to bildene i PP'en skal inneholde tips til hva en kan gjøre når en er stresset.
2. La elevene vise hverandre det de har laget

En avslappende fantasireise

Her kommer et forslag til en avslappende fantasireise fra psykologspesialist Bjørg Grova. (helse.uni.no/upload/Avslapningsøvelse) Be elevene lukke øynene og bli med deg på en fantasireise.

"Se for deg at du går på en fin sti i en liten skog på vei til stranden. Det er en fin sommerdag, passe varmt. Du går med lette skritt på den fine stien, solen skinner mellom trærne og du hører fugler som synger. Så kommer du til en trapp med fine trinn. Den går ned til en nydelig sandstrand der bølgene klukker mot stranden. Nå skal jeg telle til ti mens du ser for deg at du går nedover trappen – og for hvert trinn jeg teller, føler du deg enda mer avslappet og rolig. En – to – osv. til 10. Tell rolig. Nå er du kommet ned på stranden.

Du finner et fint sted i sanden som er passe varm og deilig å ligge i, du legger deg ned og lukker øynene. Du kjenner at solen varmer, akkurat passelig. Du hører bølgene som klukker mot stranden og kjenner en mild sommervind som stryker over deg. Du er helt, helt avslappet, du puster rolig, du kjenner hvor godt det er å ligge der i sanden med den akkurat passe solvarmen og høre bølgene som klukker. (Pause) Nå har du ligget en stund på stranden og kjent hvor deilig og avslappende det var, og nå ser du for deg at du reiser deg opp og skal gå igjen. Du går rolig mot trappen. Nå skal jeg telle deg opp trappen igjen. Jeg begynner på 10 og går oppover. For hvert trinn jeg teller, vil du føle deg litt mer våken. Når jeg har telt til 10 og du er kommet på toppen av trappen, vil du kjenne deg helt våken. Ti – ni osv. Tell rolig. Nå er du kommet på toppen av trappen. Du er helt våken, du kan åpne øynene, strekke deg litt og sette deg opp om du vil.

Man kan selvsagt drømme videre eller drømme om andre ting: På stranda finner du ei skattekiste. I den ligger drømmene dine. Ta opp en av disse og se litt på den. Har den alltid vært der eller er den ny. Gjør den deg glad? OSV

Fugleperspektiv

Formål: Å se seg selv utenfra.

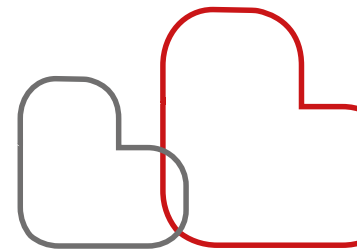
Utstyr: Ark eller bok til å skrive i.

Tenk deg at det flyr en fugl over hodet ditt hele dagen. Den ser alt du gjør. På kvelden skal fuglen skrive dagbok. Hva forteller den til dagboka? Skriv fuglens historie. Er det noe her som skaper unødvendig stress? Er det noe du kan endre på? Kan du få hjelp av noen?

Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva er stress?
- Trenger vi stress?
- Når er det bra, og når er det ødeleggende?
- Hvordan kjennes en stresset kropp?
- Hvordan er det å være sammen med stressede mennesker?
- Kan du styre stresset?
- Stresser ulike generasjoner ulikt, i tilfelle hvordan stresser babyer, barn, ungdom, voksne, eldre?



Bare for gøy

Det er et poeng at alle skal le i løpet av en link-time, også når vi snakker om vanskelige ting, ja kanskje særlig da.

Send det videre

Formål: Bare for gøy, stress ned.

Utstyr: Ingenting

Elevene står i ring. En elev skal begynne med å lage en grimase. Han snur seg til sin sidemann og sender den videre. Sidemannen tar imot, snur seg og sender den videre til nestemann. Gjennomfør hele runden. Etterpå kan en snu sirkelen.

Kanel i svingene

Formål: Markere samhold, fint avslutningsritual.

Utstyr: Ingenting

Elevene står på rekke og holder hverandre i hendene. Vi bestemmer hvem som skal få være det gule i midten av bollen. Den som skal i midten skal stå helt stille. Resten går rundt henne, helt til alle står tett inntil hverandre, men uten at det gjør vondt for noen. Når bollen er klar roper alle: Takk for i dag! Hvem som skal i midten må gå på omgang.

Bæ, mjau og voff

Formål: Gruppeinndeling på en morsom måte

Utstyr: Ingenting

Lederen lager lapper med dyr på. Til fire grupper trengs fire dyr osv. Ingen må si hva slags dyr de har fått. Når lederen sier klar skal alle begynne å lage lyden til sitt dyr. Alle beveger seg rundt i rommet. Nå gjelder det å finne andre med samme dyrelyd og samle hele flokken. Hvis lederen ikke har ordnet lapper på forhånd, kan han hviske dyrenavnet i ørene på elevene.

Grappesang

Formål: Dele inn i grupper på en morsom måte

Utstyr: Lapper med sanger på.

Lederen lager lapper med sangtitler på. Til fire grupper trengs fire sangtitler osv. Ingen må si hva slags sang de har fått. Når lederen sier klar skal alle begynne å nynne på sangen sin. Alle beveger seg rundt i rommet. Nå gjelder det å finne andre med samme sang og samle hele gruppa. Hvis lederen ikke har ordnet lapper på forhånd, kan han hviske sangtitler i ørene på elevene.

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 hilsener 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.

- Finn en definisjon på ordet stress. Skriv den i boka di. Lag deretter din egen definisjon. Hva er forskjellen(e).
- Lag din private liste over hva som gjør deg stresset. Lag deretter ei liste over hva du kan gjøre for å hjelpe deg selv i slike situasjoner.
- Lag en tegneserie eller en tegning som beskriver en stress-situasjon.
- Ta ut et eller flere bilder fra PP du har laget og lim inn i boka.
- Tegne selvportrett når du er stresset.
- Bruk Internett og finn ut hva som skjer med oss når vi blir stresset. Skriv noe av det du har funnet ut i boka.
- Fortelle om ei gang du var stresset. Hva gjorde du? Ville du gjort det samme i dag? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Skriv oppgaven fugleperspektiv i boka di. (Hvis klassen har jobbet med denne øvelsen.)

Oppsummering

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

Krøll-og-kast

Krøll-og-kast-oppgavene 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 peper 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

Stress

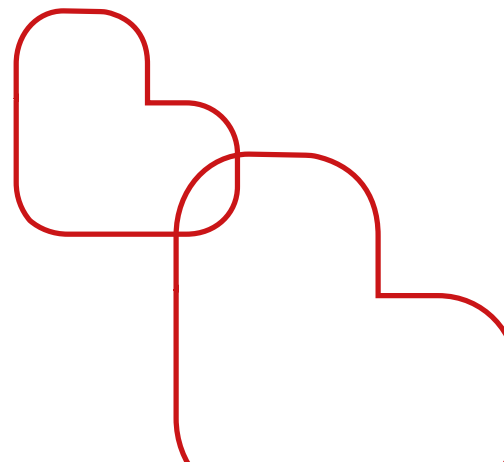
Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva gjør deg stresset?

2. Hva kan du gjøre for å hjelpe deg selv når du er stresset?

3. Hvordan synes du det er hvis de hjemme er stresset?

4. Kan stress være positivt?



Seigmannen

