

# Tristhet

## Innledning til lærerne

### ”Mestring av følelser er sentralt for å leve gode liv”

«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

Det er helt normalt å være trist og lei seg hvis vi opplever triste ting. Tristheten minner oss om at noe har betydning for oss, at noe er viktig og/eller godt. Når noen dør, blir vi trist fordi den som er borte har betydd noe for oss. Når vi blir stengt ute, blir vi triste fordi fellesskapet har betydning for oss. Når kjæresten gjør det slutt, blir vi lei oss fordi vi vil savne å være sammen med vedkommende.

Vi er alle ulike som mennesker og hvordan vi takler triste hendelser varierer. Det er f.eks. avhengig av hvor alvorlige det som gjør deg trist er, hva du har opplevd av vanskelige ting tidligere i livet ditt, om du



har noen trygge personer som støtter deg og som du kan søke trøst og oppmuntring fra.

Noen viser sin tristhet ved at de trekker seg bort fra andre, noen gråter, noen vil prate om det, andre prøver å late som ingenting. Andre igjen kan uttrykke sin tristhet som sinne, og da er det fort gjort at omgivelsene misforstår dem.

Vi har vokst opp i ulike familier og kulturer. Hos noen er det ok å vise følelser, for eksempel når du er trist. Hos andre kan dette være vanskeligere, og noen prøver å skjule det de føler. I noen familier eller grupper er det ok å vise noen typer følelser, f.eks. glede og nysgjerrighet, mens andre følelser som tristhet og sinne, ikke er like akseptert.

Dessverre opplever altfor mange barn og unge å bli mobbet. 60 000 barn og unge i Norge utsettes for mobbing regelmessig. Det fins mange former for mobbing, for eksempel å bli bevisst holdt utenfor eller fått ødelagt klær og ting. Det kan være trusler, å bli tvunget til å gjøre noe man ikke vil, bli slått og sparket eller ”hengt ut” på nettet, få nedsettende kommentarer eller utsettes for fysisk trakassering eller vold.

Nesten halvparten av de som mobbes holder det for seg selv. Det er mange vil oppleve tristhet, kjenne seg ensomme og kanskje også skamfulle. Det er van-

skelig å forstå hvorfor dette skjer, og de som opplever det ville gjort hva som helst for stoppe det. Noen begynner til og med å tenke at det forferdelige som skjer er deres egen feil. Dette kan igjen gjøre det vanskelig å si ifra.

Noen barn og unge kan bære på vonde historier som de ikke viser på utsiden. Det kan for eksempel være opplevd tap f.eks. skilsmisse, flytting eller dødsfall. Noen barn/ungdommer kan ha opplevd lite trygghet og omsorg. Noen har opplevd mye savn, vold, krig og flukt. Forskning viser at slike erfaringer påvirker barns hjerne og hvordan disse barna klarer å fungere i livene sine. Når barn lever i stress, dannes det mye stresshormoner og barna kan gå i konstant uro og frykt. Tristhet kan være en del av hverdagen til disse barna/ungdommene.

Å føle tristhet er altså normalt, og alle gjør det innimellom. Det er hvis triste tanker og følelser varer lenge, og man ikke får hjelp, at tristhet kan bli et alvorlig problem. I verste fall kan det utvikle seg til depresjon. Derfor er det viktig å bli kjent med følelsen og vite hva man kan gjøre med den.

*Litteratur: Helsefremmende arbeid, oppvekst, Gyldendal, 3. opplag 2016.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 forstår hvorfor vi noen ganger er triste og hvordan følelsen kan fortelle oss hva vi trenger

**Ferdighet:** at elevene trener på å sette ord på egne behov, trene på å ivareta egne behov. Også forstå at andre kan være triste og øve på å vise dem omsorg

**Verdi:** At elevene reflekterer over egne behov, og hvordan man kan bety noe for andre



#### 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

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 legges 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.

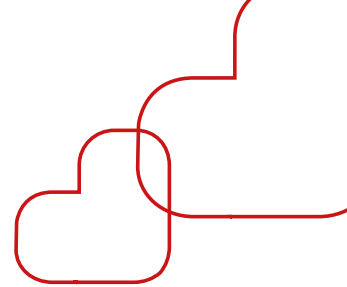
Det ikke er et poeng å komme gjennom alle bildene. Hvis elevene har mye å snakke om til de første bildene, er det viktigere å bruke tid på disse, enn å avbryte og forte seg videre for å rekke alt.

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

#### 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



I noen klasser vil mobbing bli et viktig tema å ta opp. Da kan denne videoen være et godt utgangspunkt for samtaler:

[www.snakkommobbing.no](http://www.snakkommobbing.no). Video, sang: GinoBless-Snakk Om Mobbing m/Twisted Artistics & Sunniva. Spill videoen og snakk om denne etterpå. Hva mener du mobbing er? Hvordan tror du det føles å bli mobbet? Hva ville du gjort hvis du så noen som ble mobbet? Hva tenker du skolen kan gjøre for å forebygge mobbing?

### Masken 1.

Noen tar på seg en maske når de er triste. Inni seg gråter de, men utenpå smiler de. Sitt sammen to og to og diskuter om dere noen ganger gjør dette. Diskuter hva som skal til/hjelper når du er i dårlig humør? Tre og tre par danner ei gruppe. Skriv på flip-over hva de ulike har kommet fram til. Hva er likt? Hva tenker elevene om det som er ulikt? Reflekter rundt temaet.

### Masken 2.

Lage masker av papir. På utsiden kan man tegne seg selv slik man tror man ser ut når man er trist. På innsiden kan man skrive ulike situasjoner hvor man faktisk er/har vært trist. Innsiden av masken trenger man ikke vise til noen.

### Utenpå og Inni

Klipp ut bilder fra ukeblader og lim dem på en skoeste. Inni esken kan dere lime inn sånn vi kan føle oss inni oss som vi ikke så gjerne vil at andre skal se. Utenpå kan dere lime inn bilder hvordan vi kan føle oss og som vi også gjerne vil vise utenpå. For eksempel er det lettere å vise når man er glad eller ivrig, enn å vise når man er lei seg eller flau.

### For de minste, og gjerne de litt eldre

- Vise bilder av noen som er lei seg, snakk om hva de tror barna føler/tenker. Heng bildene på tavla/veggen
- Ta en ballong. La klassen fylle den med vonde, triste ting. Når den er full av triste følelser sendes den ut i lufta. Spør om /snakk om følelser blir så lett borte? Utfordre barna til å fortelle om en gang de var lei seg. Hva skjedde? Hvordan kjente du at du ble trist? Hvor i kroppen kjente du det? Hvis barna ikke klarer fortelle om seg selv kan vi spørre om de har sett en annen som har vært lei seg og fortelle om dette

- Hva ønsker barna at de voksne skal gjøre når de er triste?
- Hva kan en god venn gjøre for en som er lei seg?
- Har barna sett andre som er lei seg? Hvordan så de det?
- Leke triste dyr. Det kan være lettere å uttrykke følelsen gjennom å være en annen.

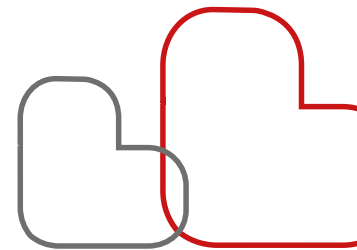
### Trøst og oppmuntring

- Lag en idemyldring om hvordan man kan trøste, og kanskje også en om hva man ikke ønsker når man er trist. Oppfordre deretter klassen til å skrive oppmuntringskort til en som er trist. Læreren kan ta vare på kortene og dele ut når noen trenger det. Elevene oppmuntres til å be om kort når de trenger det. Det er viktig å kunne be om hjelp og støtte, og skolen er et fint sted å få øve seg på det.

### Filosofiske spørsmål

For de som er ekstra glad i å filosofere.

- Hva tenker du med deg selv når du er trist?
- Hva kan du gjøre for å bli venn med deg selv når du er trist?
- Hva tenker du om andre når du er trist?
- Er det andre som kan hjelpe deg når du er trist? I så fall, hva trenger du?
- Skal vi akseptere at vi har vonde følelser? (Her kan man få mange svar, ønsket er å få en refleksjon rundt at vi av og til har vonde følelser, at det er en del av livet og at vi kan prøve å gjøre noe med det som er vanskelig)
- I noen familier/kulturer er det ok å vise følelser og i andre familier/kulturer er det ikke ok. Bruk 2 minutter på å tenke for deg selv hvordan det er i din familie. Vil dere dele noen av tankene i gruppen?
- Hvordan kan vi se på andre at de er triste/kan vi se det?
- Hva er trøst og hvordan trøster vi?
- Mange sier at de er redde for å ikke være gode nok eller flinke nok. Hvorfor tror dere det er slik? Hvordan kan det påvirke en persons fysisk og psykisk helse? Hva kan vi gjøre for å endre dette?



## 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.

## Morder i mørket

**Formål:** Gi god opplevelse.

**Utstyr:** Ingenting

En gøy lek med makaber tittel. Elevene sitter i ring på gulvet. Alle må blunde mens lederen går rundt ringen. Han sier: Den som får en prikk på ryggen skal være morder. Den som får to prikker på ryggen skal være detektiv. Alle andre er vanlige deltakere. Når dette er gjort kan alle åpne øynene. Detektiven skal melde seg og gå inn i ringen. Morderen skal blunk til de andre. Når du blir blunket til, må du legge deg ned. Du er død. Det gjelds å drepe alle før du blir avslørt av detektiven. Detektiven har lov å tippe to ganger. Hvis morderen dreper alle, er det han som skal prikke på ryggen i neste omgang. Hvis detektiven avslører morderen, er det han som skal prikke.

## Dirigenten

**Formål:** Gi god opplevelse

**Utstyr:** Ingenting

Vi sitter i ring på gulvet. En elev skal gå ut på ganga mens resten av gruppa blir enige om hvem som skal være dirigent. Dirigenten skal spille på ulike instrumenter, og når han bytter instrument må hele orkesteret gjøre det samme. De skal "herme". Eleven som er på ganga kommer inn etter at orkesteret er i gang. Han skal stå i ringen og prøve å finne ut hvem som leder de andre. Det er lov å tippe to ganger.

Innsiden ut

Filmen *Innsiden ut* av Walt Disney viser hvordan en jente er trist fordi hun har flyttet fra det stedet hun har vokst opp og til en ny by. Hun forstår ikke at hennes triste følelser handler om at hun trenger omsorg og tid til å sørge. I stedet prøver hun å være glad hele tiden, men får det ikke til.

Filmen egner seg både for store og små, og passer glimrende til mange av samlingene om følelser. 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.

- Kan du huske en gang du ble trist? Hva skjedde? Hvor i kroppen kjente du tristheten? Tegn eller skriv i boka, eller bruk seigmannsmalen.
- Skriv vennhilsener til hverandre.

## 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 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

# Tristhet

Svar på en eller flere oppgaver

1. Hva føler du etter dagens samling?

---

---

---

2. Hva gjør deg trist?

---

---

---

3. Hvor i kroppen kjenner du tristhet?

---

---

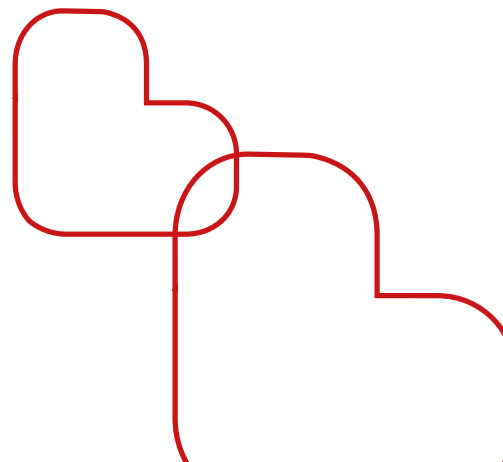
---

4. Hva skal til for at tristheten din skal krympe?

---

---

---



# Seigmannen

